

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 137 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г.КАЗАНИ

23 января 2024 год

Наименование блюд	выход	стоимость белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)					
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат –бор					
Капуста квашеная	100	1,5	5,1	4,6	72
Морковь свежая	50				
Масло растительное	45				
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
Рыба филе запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/160	11,2	12,4	28,8	273
Пельмени отварные с маслом	180/5	21,4	17,9	37,773	398
ГАРНИРЫ					
Капуста тушеная	180	4,32	7,4	18,24	160
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
НАПИТКИ					
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		С8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68
	Итого с	79.00			

Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35,00	11,70	9,49	65,47	399

Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5	1,95	6,0	9,12	99
Пирог Зебра	50	3,78	14,4	22,32	234
Кисель из концентрата	200			13,1	53
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	55,00	7,13	20,94	63,3	477

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,40	9,8	47
Щи из свежей капусты, картофелем	200		7,98	7,8	33,5	236
Жаркое по - домашнему	40/160		11,24	14,5	28,83	291
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	748	66,80	22,16	23,06	98,96	697

Каша пшённая вязкая	130		3,70	4,30	21,00	138
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	4,47	4,46	35,74	203

Директор школы




Э.М.Иванова