

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

26 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 -бар                                 | 100       |           | 1,3   | 5,1   | 7,4    | 81   |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ                             | 50        |           |       |       |        |      |
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ                             | 45        |           |       |       |        |      |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                         | 5         |           |       |       |        |      |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА                               |           |           |       |       |        |      |
| Рыба (филе) запеченная с сыром             | 70/5      |           | 17,5  | 10,6  | 2,5    | 175  |
| Шашлык куриный (с переменной, на шампуре)  | 80        |           | 15,2  | 15,3  | 1,07   | 201  |
| Гуляш из говядины                          | 45/4<br>5 |           | 13,7  | 15,90 | 2,60   | 208  |
| ГАРНИРЫ                                    |           |           |       |       |        |      |
| Рагу овощное                               | 180       |           | 3,36  | 9,2   | 20,2   | 178  |
| Макаронные изделия отварные                | 180       |           | 6,8   | 5,4   | 43,1   | 248  |
| НАПИТКИ                                    |           |           |       |       |        |      |
| Чай черный пакетированный с сахаром        | 200/8     |           |       | 8     | 32     |      |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с    | 20/15     |           | 2,14  | 0,32  | 16,38  | 79   |
|                                            | Итого с   | 79.00     |       |       |        |      |

|                                                         |              |              |              |              |            |     |
|---------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----|
| Бутерброд горячий с сыром (батон)                       | 30/15        |              | 6,19         | 4,86         | 15,42      | 131 |
| Каша вязкая молочная из рисовой и пшеничной крупы с мас | 150/5        |              | 4,66         | 5,32         | 25,37      | 175 |
| Напиток из урюка                                        | 200          |              | 0,80         | 0,06         | 18,46      | 79  |
| Вафли весовые                                           | 1 шт/21      |              | 0,82         | 6,43         | 13,12      | 114 |
| <b>Итого:</b>                                           | <b>35,00</b> | <b>12,47</b> | <b>16,67</b> | <b>72,37</b> | <b>499</b> |     |

|                                                         |            |              |              |              |              |            |
|---------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Салат из белокочанной капусты                           | 60         |              | 0,93         | 3,05         | 5,64         | 54         |
| Биточки рыбные из фарша минтая                          | 90         |              | 12,2         | 7,8          | 5,92         | 143        |
| Пюре картофельное                                       | 150        |              | 3,28         | 4,65         | 22,02        | 146        |
| Напиток из урюка                                        | 200        |              | 0,80         | 0,06         | 18,46        | 79         |
| Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) | 20/20      |              | 2,52         | 0,36         | 18,84        | 91         |
| <b>Итого:</b>                                           | <b>540</b> | <b>66,80</b> | <b>19,73</b> | <b>15,92</b> | <b>70,88</b> | <b>513</b> |

|                                                         |            |              |              |              |              |            |
|---------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Салат из белокочанной капусты                           | 60         |              | 0,93         | 3,05         | 5,64         | 54         |
| Биточки рыбные из фарша минтая                          | 90         |              | 12,2         | 7,8          | 5,92         | 143        |
| Пюре картофельное                                       | 150        |              | 3,28         | 4,65         | 22,02        | 146        |
| Напиток из урюка                                        | 200        |              | 0,80         | 0,06         | 18,46        | 79         |
| Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) | 20/20      |              | 2,52         | 0,36         | 18,84        | 91         |
| <b>Итого:</b>                                           | <b>540</b> | <b>66,80</b> | <b>19,73</b> | <b>15,92</b> | <b>70,88</b> | <b>513</b> |

|                                   |         |             |             |             |              |            |
|-----------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| <b>КОМПЛЕКС 1</b>                 |         |             |             |             |              |            |
| Спагетти отварные (с мас.растит.) | 150     |             | 5,60        | 5,07        | 35,90        | 212        |
| Чай с сахаром, лимоном            | 200/8/5 |             | 0,1         | 0,01        | 8,15         | 35         |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 15      |             | 0,75        | 0,15        | 6,75         | 33         |
| <b>Итого:</b>                     |         | <b>8,80</b> | <b>6,41</b> | <b>5,23</b> | <b>50,80</b> | <b>280</b> |

Директор школы




Э.М.Иванова

