

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

29 января 2024 год

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	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
Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
Сосиски отварные	2шт/ 100		10,4	20,1	0,8	226
Лазанья с мясом	200		21,7	28,0	36,8	493
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
НАПИТКИ						
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	78
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	Итого с	79.00				

Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:		35,00	13,72	16,91	72,05	506

Салат из моркови	60		0,7	3,05	6,72	58
Суп картофельный	200		3,8	4,8	31,2	183
Ежики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,42	9,23	169
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
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:	758	66,80	22,24	23,09	109,92	740

15 Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11		3,84	4,0	15,94	116
121 Сосиски в тесте	100		10,76	15,6	31,66	312
021 Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		55,00	15,87	19,76	66,8	515

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
Итого:		8,80	6,41	5,23	50,8	280

Директор школы




Э.М.Иванова