

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

30 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 КВАШЕНАЯ	50				
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ	45				
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	5				
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
Рыба (филе) запеченная с сыром, СОУСОМ ПЕРЕМЕНКА	70/5/5	14,5	10,6	2,7	176
Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208
ГАРНИРЫ					
Капуста тушеная	180	4,32	7,4	18,24	160
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			

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

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы	40/160		11,39	14,9	29,09	296
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
Итого:	540	66,80	15,11	15,72	76,19	513

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,08	6,8	9,3	107
Вафлин Классический	50	3,92	15,1	28,19	264
Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
Хлеб пшеничный (белый)	30	2,28	0,24	14,8	71
Итого:	55,00	8,69	22,45	72,2	530

КОМПЛЕКС 1						
Каша Геркулесовая вязкая	130		3,5	5	17,3	129
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	4,27	5,16	32,04	194

Директор школы




Э.М.Иванова