

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

02 февраля 2026 год

СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	-	53
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ И ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		8,964	7,605	25,377	206
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 1 шт/	21		2,750	2,500	13,000	86
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		45,00	17,921	14,966	63,975	465

КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НЕЖНЫЕ	90		10,857	10,288	8,947	172
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		6,622	5,399	25,875	179
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	1/125		-	-	15,000	60
Итого:		92,76	20,119	16,077	80,232	549

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,818	5,195	8,940	91
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
ЭЧ - ПОЧМАК С ГОВЯДИНОЙ	100		6,000	4,934	40,266	229
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	11,817	13,383	73,189	465

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Популярность, %
1-Салаты								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47	10
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,182	5,086	11,266	97	30
2-Вторые блюда								
	ГОРБУША ЗАПЕЧЁНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	80/10/10		21,113	18,719	3,226	266	15
	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НЕЖНЫЕ	90/10		12,063	11,431	9,941	191	15

	ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ							
	МЕДАЛЬОНЫ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	80/30		26,541	38,177	3,554	465	15
	ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ МАРИНАДЕ 90/10 г	100		22,753	24,686	1,583	319	15
3-Самостоятельные вторые блюда								
	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	40/160		14,745	18,629	22,907	319	20
	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 2 шт/60/10 г (из п/ф 36 г)	70г		1,575	5,546	11,813	103	20
4-Гарниры								
	каша ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249	291	20
4-Напитки								
	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С с/оором, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34	20
5-Хлеб								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
			93,00	40,398	48,742	103,369	1 019	

КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ	140		3,943	4,673	22,616	148
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	18,460	79
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,70	5,493	4,887	47,826	260

Директор школы



Э.М.Иванова