

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

21 сентября 2023 год

Наименование блюд	выход	стоимость белки	жиры	углев.	ККАП
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>					
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Салат-бар	100	5,2	6,2	8,52	99
морковь свежая	40				
капуста Пекинская	40				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
зелень свежая	0,5				
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
Рыба запечённая с овощами	80/25	14,2	6,0	2,6	121
Шашлык ИЗ куриных ГРУДОК (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,8	357
<b>ГАРНИРЫ</b>					
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
<b>НАПИТКИ</b>					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	80
	Итого с	79,00			

**КОМПЛЕКС № 1**

Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,08	66
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	25,05	181
Чай с сахаром	180/7	0,02		7,19	29
Батон	20	1,5	0,58	10,28	52
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>7,99</b>	<b>13,87</b>	<b>54,36</b>
				<b>8</b>	<b>384</b>

<b>Салат - бар</b>	60	1,56	8,72	5,73	117
Свекла отварная (тёртая)	20				
Морковь свежая порциями	20				
Сыр	10				
Сухарики из пшеничного хлеба	5				
Масло растительное	5				
Котлеты Домашние	90	7,1	5,1	10,9	118
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,39	41,87	242
<b>Напитки на выбор:</b>					
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31
Напиток из замороженной чёрной смородины	180	0,09	0,04	9,64	40
		0,08	0,03	8,49	36
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>66,80</b>	<b>17,88</b>	<b>19,60</b>	<b>85,83</b>

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,56	6,9	17,26	142
Кекс Волжский	50	3,2	10,4	29,8	221
Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>7,53</b>	<b>17,98</b>	<b>79,71</b>

<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша полбяная вязкая	150		3,64	4,61	19,4	134
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,4129</b>	<b>4,77</b>	<b>34,1</b>	<b>199</b>

Директор школы




Э.М.Иванова