

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

16 октября 2024 год

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90		13,497	12,037	8,367
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		10,400	20,100	0,800

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200		14,539	18,299	28,572
--------------------------------	-----	--	--------	--------	--------

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249
КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444

НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570
------------------	-----	--	-------	-------	--------

ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840
			79,00		

	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
БАТОН	25		1,875	0,725	12,850	66
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ.МАСЛОМ	150/5		9,030	11,832	32,158	272
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
		35,00	10,926	12,562	52,997	370

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,931	3,051	5,645	54
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ	90г		10,690	12,037	15,360	210
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,644	4,468	35,948	207
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
	540	66,80	19,865	19,996	87,73	611

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
СОСИСКИ В ТЕСТЕ (тесто дрожжевое)	100		10,765	15,560	31,660	312
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
		55,00	14,78	22,095	74,695	575

КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	110		2,638	3,384	14,251	98
ЧАИ С САХАРОМ	180/5		0,018	0,005	5,134	21
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
		9,20	3,406	3,539	26,135	152

Директор школы




Э.М.Иванова