

МБОУ «Русско-татарская средняя
общеобразовательная школа №136»
Приюлжского района города Казани

12 апреля 2023 г.

Завтрак младшие

№ 3/2015 г	Бутерброд с маслом (батон)	35/15	2,74	11,89	18,11	191
№173/2015г	Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	25,05	181
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31
	Печенье весовое	3 шт/45	3,10	6,21	33,3	201
Итого:		35,00	11,81	23,67	83,84	604

Горячий завтрак старшие

103/2015	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,0	20,87	123
ТТК 2020	Эч - почмак с говядиной	100	6,0	4,90	40,0	229
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого:		55,00	10,37	8,24	85	459

Бесплатное питание младшие

ТТК 2021 г	Котлеты "Школьные"	90	9,67	10,51	7,82	169	
ТТК 2014 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,39	41,87	242	
№ 71/2015 г	Овощи натуральные свежие (помидоры) (доп. гарнир)	45	0,49	0,09	1,71	11	
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	180/7	0,02	0,01	7,19	29	
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35	
	Итого:	502	62,10	18,69	16,27	72,72	519

Обед

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2016	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	60	4,4	9,0	6,6	126
ТТК 2019	Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	80	3,6	8,4	1,20	95
612/2004	Икра кабачковая	50	1	4,5	3,9	60
сб.2015	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,1	1,14	7
	сред.		1,96	4,47	4,53	67

1-ые БЛЮДА

103/2015	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123
----------	-------------------------------	-----	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021	Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209
ТТК 2021	Рыба запеченная (филе)	70	16,2	4,7	3,1	119
ТТК 2021	Шашлычок из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
	сред.		14,37	11,90	4,19	181
ТТК 2021	Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,0	25	331
ТТК2019	Рыбный киш	180	25,9	32,06	36,563	540
	сред.		19,44	26,03	30,78	436

ГАРНИРЫ

ТТК 2016	Картофель запеченный (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242
ТТК2016	Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80
	сред.		4,10	6,36	23,10	165

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
348/2015	Компот из плодов сушеных (урюк)	200	1	0,1	30,56	128
	сред.		0,50	0,04	19,28	80
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/25	3,32	0,6	25,308	110

Итого с
самост.бл
юдом-
Итого- 79,00

#poelidovolen

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn

8-(800)-234-33-88