

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

12 сентября 2023 г.

Бесплатное питание младшие

№ 532/2013г	Десерт фруктовый (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
№ 209/2015 г	Яйцо варёное	1 шт		6,35	5,75	0,35	79
ТТК 2019 г	Макаронные изделия отварные с сыром	150		6,9	8,21	38,2	254
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	180/7		0,02		7,19	29
	Творог Детский (ДМК)	1/50		4,00	5,00	1,95	69
	Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
	Итого:	555	66,80	19,17	19,94	67,77	530

Обед

Наименование блюд	Выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,8	56	
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батонем)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
ТТК 2023 Салат-бар	100	2	6,2	8,5	99	
огурцы свежие	40					
капуста Пекинская	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
зелень свежая	0,5					
сред.		2,89	3,86	11,90	95	
1-ые БЛЮДА						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гречкой, зеленью (сушен.)	200/25/10/1	5,8	5,6	6,86	102	
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2	6,7	12,7	120	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169	
ТТК 2021 Шашлык из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226	
ТТК2022 Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231	
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,5	13,0	0,4	197	
сред.		15,34	14,58	3,42	206	
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/20	20,2	21,7	36,1	422	
ТТК2021 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,1	16	21,5	295	
сред.		18,15	18,85	28,80	359	
ГАРНИРЫ						
ТТК2016 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
ТТК2014 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
ТТК2023 Капуста тушеная	180	4,32	7,4	18,24	160	
сред.		5,21	6,68	36,45	228	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
ТТК 2021 Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46	
сред.		0,10	0,01	9,64	40,00	
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79	

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

