

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

04 сентября 2023 г.

Бесплатное питание младшие

ТТК 2023 г	Салат - бар	60	3,91	8,74	6,6	122	
	Морковь свежая порциями	20					
	Капуста белокачанная свежая порциями	20					
	Сыр	10					
	Сухарики из пшеничного хлеба	5					
	Масло растительное	5					
ТТК 2020 г	Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40	4,6	4	5,23	75	
ТТК 2011 г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	207	
	Напитки на выбор:						
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31	
№348/2015	Компот из плодов сушеных (урук)	180	0,72	0,06	16,61	71	
			0,39	0,04	11,98	51	
АКТ 2019	Печенье сдобное Вкусное	2 шт/30	2,1	2,1	5,1	47	
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	10,84	91	
	Итого:	560	66,80	19,16	19,70	83,69	593

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
№1/2015	Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
ТТК 2023	Салат-бар	100		2	6,2	8,1	97
	помидоры свежие	40					
	огурцы свежие	40					
	фасоль консервированная	10					
	сухарики из пшеничного хлеба	5					
	масло растительное	5					
		сред.		1,63	6,13	11,20	110
1-ые БЛЮДА							
97/2015	Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
ТТК 2023	Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2022	Котлеты Школьные	90		11,7	10,5	7,8	169
ТТК 2019	Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	13,7	1,8	212
ТТК 2021	Шашлык из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
		сред.		16,33	13,80	3,60	202
ТТК 2016	Лазанья с мясом	200		21,7	28,0	36,3	493
ТТК 2016	Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
ТТК 2018	Блишечки п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
		сред.		17,70	23,11	42,95	454
ГАРНИРЫ							
ТТК 2016	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2014	Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
		сред.		4,87	4,76	26,14	167
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
		сред.		0,01	0,01	9,10	37
	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