

Меню

Меню с 16 по 21 января 2023 года

МБОУ «Школа №80 имени Каюма Насыри»

Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК (16.01.2023)

	Выход	Стоимость	Белк и	Жир ы	Угл- ды	Ккал
Горячий завтрак (старшие)						
Шашлык ИЗ куриных грудок (на	80		13,8	12,4	1,00	170
Макаронные изделия отварные (см/р)	150		5,60	5,10	36,00	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	20,23	17,73	55,7	464

ВТОРНИК (17.01.2023)

Горячий завтрак (старшие)						
Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,5	173
Рис отварной	150		3,8	5,4	40	224
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,6	128
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	16,00	15,45	64,25	461

СРЕДА (18.01.2023)

Горячий завтрак (старшие)						
Нагетсы куриные	4 шт/64		13,1	15,7	2,3	200
Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22	146
Кисель	200				13,1	53
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	17,40	20,60	46,40	443

ЧЕТВЕРГ (19.01.2023)

Горячий завтрак (старшие)						
Картофель тушеный с фаршем	170		12,7	14,4	23,4	275
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	13,47	14,55	38,05	340

ПЯТНИЦА (20.01.2023)

Горячий завтрак (старшие)						
Люля-кебаб запеченный	80		14,3	13,1	6	195
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22,03	144
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	108
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	13,47	14,55	38,05	340

СУББОТА (21.01.2023)

Завтрак (старшие)						
Сосиски отварные	2шт/100		8,92	9,51	2,39	136
Спагетти отварные (с м/растит.)	150		5,60	5,10	36,00	212
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	15,54	14,81	55,29	424

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88