

Меню

на 5 декабря 2022 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Наименование блюд	Выход	Стои- мость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
-------------------	-------	----------------	-------	------	--------	------

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
• Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
• Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
• Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом растит.	75		5,2	10,5	7,8	147

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
• Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
• Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357

ГАРНИРЫ

• Макароны изделия отварные (маслом раст.)	180		6,77	5,4	43,13	248
• Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80

НАПИТКИ

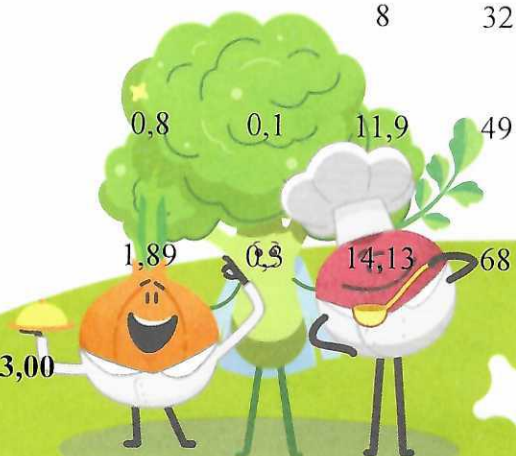
• Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
• Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,8	0,1	11,9	49
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Итого: 73,00



Меню

на 6 декабря 2022 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
-------------------	-------	-----------	-------	------	--------	------

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
• Бутерброд с сыром (батон)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
• Салат «Мечта» (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
• Салат «Столичный» с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
• Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90/10		17,2	15,4	1,10	210
• Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
• Пельмени «Для умников и умниц» отварные с маслом	160/5		19	16,3	33,5	357

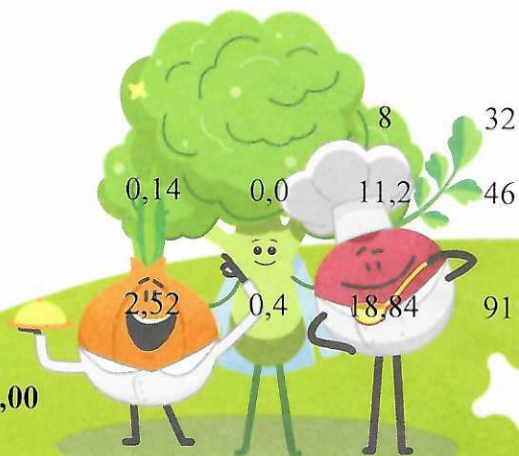
ГАРНИРЫ

• Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
• Спагетти отварные (с маслом раст.)	180		6,77	5,4	43,14	248
• Капуста тушеная	180		4,21	7,4	18	159

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
• Компот из замороженной компотной массы	200		0,14	0,0	11,2	46
• Хлеб пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Итого: 73,00



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Меню

на 7 декабря 2022 года

МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
-------------------	-------	-----------	-------	------	--------	------

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76'	56
• Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
• Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Котлеты «Пожарские» с соусом томатным	90		11,5	9,9	9,6	172
• Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	75/5		20,4	20,3	2,7	277
• Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10	3,3	171
• Запеканка картофельная с мясом	200		14,4	18,3	27,67	331

ГАРНИРЫ

• Картофель запеченный (с паприкой)	50		4,2	9,9	34,1	242
• Рис отварной	112		4,6	6,5	48	269
• Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80

НАПИТКИ

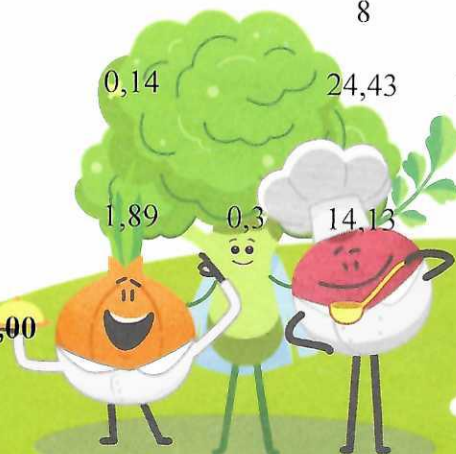
• Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
• Напиток лимонный	200		0,14		24,43	101
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Итого: 73,90

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

на 8 декабря 2022 года

МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Наименование блюд	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
-------------------	-------	---------	-------	------	--------	------

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
• Салат картофельный с солен. огурцами, зеленым горошком	100/5		1,46	5,3	9,83	93
• Салат «Бурячок» (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
• Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
• Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391

ГАРНИРЫ

• Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
• Макароны изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
• Картофель тушеный	180		3,9	12,7	29,4	249

НАПИТКИ

• Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,05		8,13	34
• Напиток из шиповника	200		0,1		10,02	41
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-55-88

@depta.kzn

Итого: 73,00



на 9 декабря 2022 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Наименование блюд Выход Стои-ть Белки Жиры Углев. Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
• Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
• Салат «Витаминный» (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м. растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
• Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
• Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90/10		22	30,1	1,70	365
• Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
• Пельмени «Для умников и умниц» отварные с маслом	160/20		19	23,7	34,3	427

ГАРНИРЫ

• Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
• Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22,03	146

НАПИТКИ

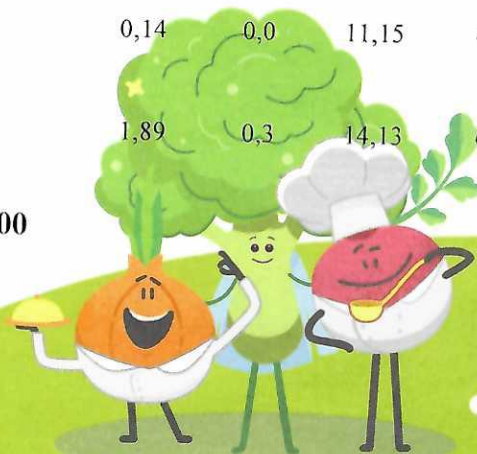
• Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8		0,05		8	32
• Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,15	46
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

на 10 декабря 2022 года

МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Наименование блюд	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
-------------------	-------	---------	-------	------	--------	------

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

- | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------|--|------|------|-------|-----|
| • Плоды свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| • Бутерброд с сыром, маслом (батон) | 25/10/5 | | 4,55 | 7 | 12,9 | 134 |
| • Салат из квашеной капусты | 100 | | 1,6 | 5,1 | 8,24 | 88 |

ВТОРЫЕ БЛЮДА

- | | | | | | | |
|----------------------|----------|--|------|------|-----|-----|
| • Сосиски отварные | 2 шт/100 | | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 |
| • Цыплята запеченные | 110 | | 29,4 | 26,9 | 1,1 | 365 |

ГАРНИРЫ

- | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|--|-----|------|------|-----|
| • Спагетти отварные с маслом | 180/5 | | 6,8 | 7,5 | 43,2 | 268 |
| • Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180/5 | | 8 | 10,1 | 50,3 | 324 |

НАПИТКИ

- | | | | | | | |
|---|---------|--|------|-----|------|-----|
| • Чай пакетированный с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,05 | | 8,13 | 34 |
| • Напиток яблочный | 200 | | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 106 |

Директор

Калькулятор

Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn

Итого:

73,00

