

Меню

на 9 января 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
• 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.	100		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
• Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
• Плов с говядиной	40/160		11,9	15	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

20/20

2,52

0,4

18,84

91

Директор

Калькулятор

Зав. производством

Итого:

73,00

8(800)234-33-88

Меню

на 10 января 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
• 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

• Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
• Шашлычок из куриных грудок (на пампуре) с соусом переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
• Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231

ГАРНИРЫ

• Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
• Спагетти отварные	180		6,72	6,1	43,1	254
• Капуста тушеная	180		4,21	7,4	18	159

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
• Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	25/15		3,6	0,6	19,1	103

Итого:

73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

Меню

на 11 января 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
• 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 «Школьные»	90					
• Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	75/5		11,5	9,9	9,6	172
• Рыба запеченная (филе)			20,4	20,3	2,7	277
• Сырники «Классические» со сгущенным молоком	75 4		17,3	10	3,3	171
• Плов с говядиной	шт/140/15 40/160		33,7 11,9	10,3 15,0	48,6 42,76	428 357

ГАРНИРЫ

• Картофель запеченный (с паприкой)						
• Рис отварной	180		4,2	9,9	34,1	242
• Овощная смесь (Европейская)	180		4,6	6,5	48	269
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

20/15	2,14	0,3	16,38
-------	------	-----	-------

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

Меню

на 12 января 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
• Салат картофельный с солен. огурцами	100		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	1,8	391
• Гречка с фаршем и овощами	230		20,8	17,4	55,2	460
• Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525

ГАРНИРЫ

• Капа гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
• Макароны изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248

НАПИТКИ

• Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
• Напиток из шиповника	200		0,01		10,02	

• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
--	-------	--	------	-----	-------	----

Калькулятор
Зав. производством

Итого:

73,00

8(800)234-33-88

Меню

на 13 января 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.)						
• Винегрет овощной	100		1,21	5,2	10,9	96
• Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,22	10,16	7,17	126
	100		1,05	10,1	15,6	158

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Персепенка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
	80/5		19,6	26,8	1,51	324,4
• Пашпльчок из куриных грудок (на шампуре)						
• Котлеты «Аппетитные» мясо-куриные с соусом томатным	90		16,5	15,0	6,6	225
	50/50		15,2	17,7	2,84	231
• Гуляш из говядины						
• Сырники «Классические» со гущепным молоком	3шт/105/20		26,3	28,9	44,1	366

ГАРНИРЫ

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

НАПИТКИ

• Чай черпый пакетированный с сахаром, лимоном	200/8				8	32
• Дикториз заморозепной вишни	200		0,14	0,0	11,15	46
• Калькулятор						
• Зав. производство						
• Хлеб пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79

Итого: 73,00

8(800)234-33-88

Меню

на 14 января 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
• 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

• Цыплята запеченные	120		32	29,4	1,2	398
• Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226

ГАРНИРЫ

• Спагетти отварные с маслом	180		6,8	5,4	43,1	248
• Каша гречневая рассыпчатая	180		7,9	6,5	50,2	291

НАПИТКИ

• Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,05		8,13	34
• Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48

• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб	25/20		3,6	0,6	19,1	103
-------------------------------	-------	--	-----	-----	------	-----

Директор
Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

Итого:

73,00