

Меню

на 12 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
• 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

• Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
• Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
• Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33	1,8	391
• Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/20		11,3	8,4	67	390

ГАРНИРЫ

• Спагетти отварные (маслом раст.)	197		6,72	6,1	43,1	254
• Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
• Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80

НАПИТКИ

• Чай черный пакстированный с сахаром	200/8					
• Компот из замороженной компотной смеси	200					
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный / с	20/15		0,14	0,0	11,2	46
• Итого:			2,14	0,3	15,38	79

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Итого: 73,00

Меню

на 13 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 (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 из отварной свеклы с маслом раст.	100		1.43	6,09	8,36	94

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) с соусом Переменка	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

• Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
• Макароны изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
• Капуста тушеная	180		4,21	7,4	18	159

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром,	200/8		0,05		8,13	34
• Компот из плодов сушеных (урюк)	200		0,01	0,0	10,2	41
• Каша рисово-пшеничный / хлеб	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Итого: 73,00

Директор
Калашников И.С.
Зав. производством



8(800)234-33-88



@aspr.kzn

Меню

на 14 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 из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар.м/раст.)	100		1,55	5,1	9,41	91
• Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Котлеты «Пожарские»	90		11,5	9,9	9,6	172
• Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
• Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10	3,3	171
• Плов с говядиной	40/160		11,9	15	42,76	357

ГАРНИРЫ

• Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
• Каша гречневая вязкая	180		4,6	5,6	26,41	173
• 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		0,08	0,1	11,9	49
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20/20		2,14	0,3	15,38	79

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Меню

на 15 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
• Салат картофельный огурцами, зеленым горошком	100/5		1,46	5,3	9,83	93
• Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Цыплята запеченные						365
• Чахохбили из куриных грудок	110		29,4	26,9	1,1	229
• Плов с куриными грудками, огурец соленый-доп.гарнир	60/50 50/150/50		12,6 13,4	16,6 21,5	7 40	412
• Буритос с курицей и сыром	180					

21,6 35,3 29,6 525

ГАРНИРЫ

• Спагетти отварные(с м/р)	180		6,77	5,4	43,14	248
• Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269

НАПИТКИ

• Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
• Компот из сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128

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

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

на 16 декабря 2022 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
• Салат «Столичный» с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
• Салат «Витаминный» (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м. растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
• Бутерброд с сыром	100		6,2	4,9	15,4	131
• Суп картофельный	25/15					

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
• Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
• Картофель тушеный с фаршем	200		14,9	17,0	27,5	322
• Сырники «Классические» со сгущенным молоком	3шт/105/ 25		26,3	28,9	44,1	366

ГАРНИРЫ

• Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
• Каша гречневая вязкая	100		4,2	5,6	26,41	173
• Капуста тушеная	180		4,21	7,4	18	159

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром	200/8/5		0,05		8,13	34
• Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	106
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб Директорский 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Итого: 73,00

Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Меню

на 17 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

• Пельмени «Для умников и умниц» отварные с маслом	180/10		21,4	22,5	38,3	442
• Цеплята запеченные	110		29,4	26,9	1,1	365

ГАРНИРЫ

• Макароны изделия отварные с маслом	180		6,8	3,9	43,2	235
---	-----	--	-----	-----	------	-----

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,05		8,13	34
• Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,2	46

• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	30/30		3,78	0,5	28,26	137
---	-------	--	------	-----	-------	-----

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn

Итого:

73,00