

на 19 декабря 2022 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Наименование блюд	Выход	Стои- мость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
• Плоды 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 пшенично-овсяный / хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Итого: 73,00



8 800 1234 5678

@depta.kzn

Меню

на 20 декабря 2022 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Наименование блюд	Выход	Стои- мость	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 смеси	200		0,14	0,0	11,2	46

• Десерт фрукто-лимонный / хлеб Калыгуллы	20/20		2,52	0,4	18,84	91
--	-------	--	------	-----	-------	----

Итого: 73,00

Директор МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»
Зав. производством

80012343368

@depkazani

Меню

на 21 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 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: 73,00



Меню

на 22 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

Итого: 73,00



8001234567-88

@depta.kzn

Меню

на 23 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 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	
• Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,15	46
• Диетический хлеб	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Итого: 73,00



на 24 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 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

- Хлеб пшеничный / хлеб пшеничный

20/20

2,52

0,4

18,84

91

Итого: 73,00

Директор

Капулятов

Зав. производством



8000124-33-80

@depta.kzn