

на 21 ноября 2022 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Меню

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Флоды свежые (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
• Плов с говядиной	40/160		11,9	15	42,76	357

ГАРНИРЫ

• Макаронные 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

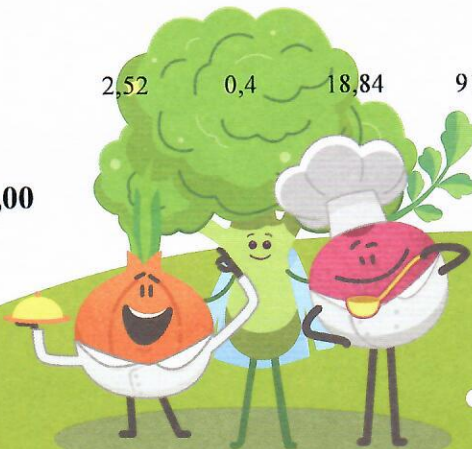
2,52 0,4 18,84 91

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



на 22 ноября 2022 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Меню

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 «Столичный» с соусом	80		5,3	12,9	5,4	159
Переменка						

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
• Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		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
• Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295

ГАРНИРЫ

• Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
• Спагетти отварные	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

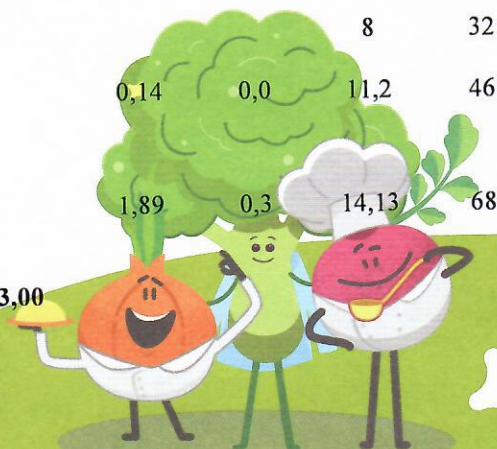
Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Итого:

73,00



на 23 ноября 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 «Пожарские» с соусом томатным	80/20		11,5	11,2	8,52	178
• Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
• 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)						
• Рис отварной	180		4,2	9,9	34,1	242
• Овощная смесь (Европейская)	180		4,6	6,5	48	269
	100		3,9	3,6	8,8	80

отварная

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
• Напиток лимонный	200		0,14		24,43	101

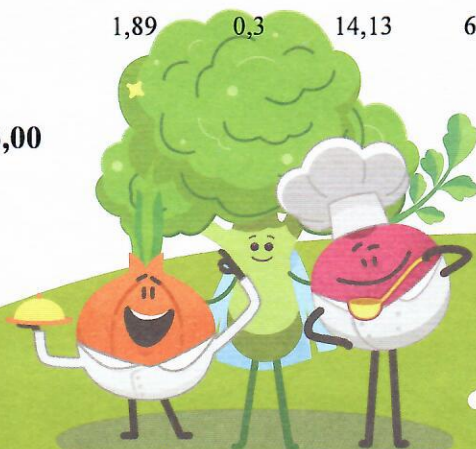
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
--	-------	--	------	-----	-------	----

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

на 24 ноября 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, 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 | 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 |

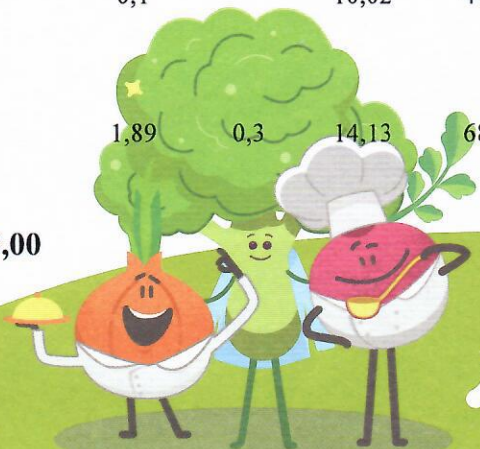
- | | | | | | | |
|--|-------|--|------|-----|-------|----|
| • Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 68 |
|--|-------|--|------|-----|-------|----|

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



на 25 ноября 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

• Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
• Котлеты «Аппетитные» мяско-куриные с соусом томатным	80/20		111,8	13,6	7,91	200
• Говядина со стручковой фасолью	40/50		15,6	21,6	4	274
• Сырники «Классические» со сгущенным молоком	3шт/105/20		28,7	8,6	33,6	331
• 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
• Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178

НАПИТКИ

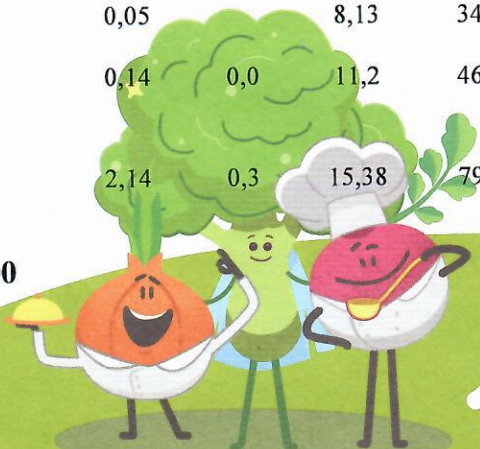
• Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,05		8,13	34
• Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,2	46
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	15,38	79

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



на 26 ноября 2022 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Меню

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Флоды свежле (яблокл)	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	100		26,7	24,5	1	332
• Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226

ГАРНИРЫ

• Спагетти отварные с маслом	180/5		6,77	9	43,13	281
• 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 ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
--	-------	--	------	-----	-------	----

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Итого: 73,00

