

Меню

на 28 ноября 2022 года

МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
• Бутерброд с маслом (батон)	100		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

• Тефтели из говядины в соусе томатном	50		10,2	10,4	9,23	169
• Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
• Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	238		22,7	33	1,8	391
• Блинчики ш/ф со сгущенным молоком	4шт/180/20		11,3	8,4	67	390

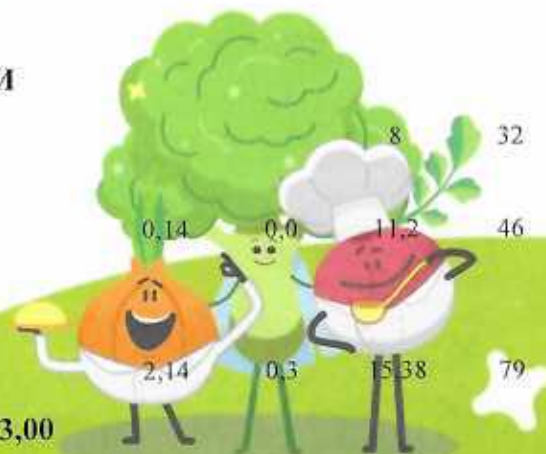
ГАРНИРЫ

• Спагетти отварные (маслом раст.)	197		6,72	6,1	43,1	254
• Каша гречневая вязкая	47		4,2	5,6	26,41	173
• Овощная смесь (Европейская) отварная	44		3,9	3,6	8,8	80

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром	133		0,14	0,0	8	32
• Компот из замороженной компотной	167		2,14	0,3	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)223-37-88
@depta.kzn

Меню

на 29 ноября 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)	25/10		6,2	4,9	15,4	131
• Салат «Мечта» (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
• Салат 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 тандуре)	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

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, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
• Напиток из шиповника	200		0,01	0,0	10,2	41

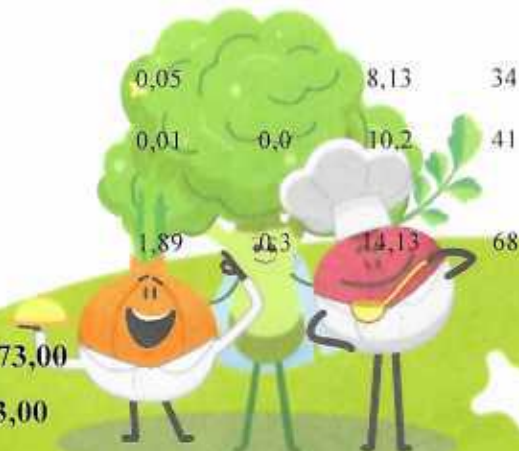
Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Итого: 73,00

Итого: 73,00



Меню

на 30 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 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 «Аппетитные» мясо- куриные с соусом томатным	80/20		11,8	13,6	7,91	200
• 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 наприкой)	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	20/15		2,14	0,3	15,38	79

Итого: 73,00



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Меню

на 1 декабря 2022 года

МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

- | | | | | | | |
|---|-------|--|------|------|-------|-----|
| • Фрукты свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| • Салат картофельный с 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

- | | | | | | | |
|---|-------|--|------|------|------|-----|
| • Котлеты «Пожарские» с соусом томатным | 80/20 | | 11,5 | 11,2 | 8,52 | 178 |
| • Цыплята запеченные | 100 | | 26,7 | 24,5 | 1 | 332 |
| • Чахохбили из куриных грудок | 60/50 | | 12,6 | 16,6 | 7 | 229 |

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 замороженной вишни | 200 | | 0,14 | | 11,2 | 46 |

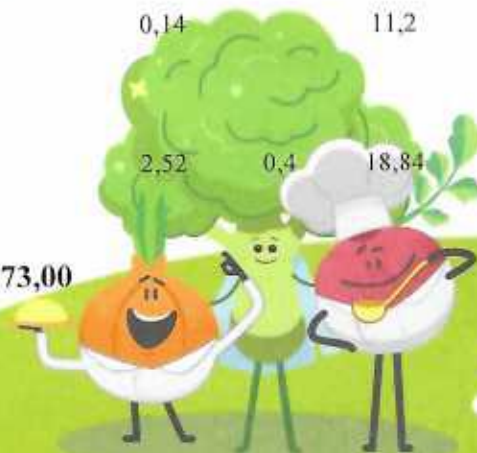
- | | | | | | | |
|--|-------|--|------|-----|-------|----|
| • Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,4 | 18,84 | 91 |
|--|-------|--|------|-----|-------|----|

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234 33-88

@depta.kzn



Меню

на 2 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 «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	25/10		6,2	4,9	15,4	131

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		17,2	15,4	1,10	210
• Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
• Азу с говядиной	50/150		17,2	21,1	18,8	334

ГАРНИРЫ

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

НАПИТКИ

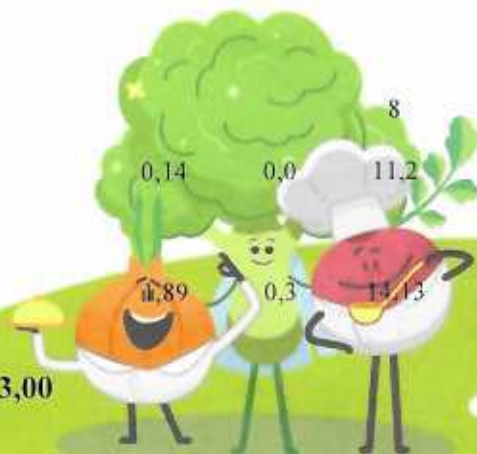
• Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
• Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
• Хлеб ржаной, пшеничный / хлеб пшеничный 1с	15/15		8,89	0,3	14,13	68

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

на 3 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

- | | | | | | | |
|---|-------|--|------|------|------|-----|
| • Пельмени «Для умников и умниц»
отварные с маслом | 180/5 | | 21,4 | 22,5 | 38,3 | 442 |
| • Цыплята запеченные | 100 | | 26,7 | 24,5 | 1 | 332 |

ГАРНИРЫ

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

НАПИТКИ

- | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|--|---|------|-------|-----|
| • Компот из плодов сушеных(урюк) | 200 | | 1 | 0,08 | 30,56 | 128 |
|----------------------------------|-----|--|---|------|-------|-----|

- | | | | | | | |
|---|-------|--|------|-----|-------|----|
| • 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

