

Меню

на 16 января 2023 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Наименование блюд

Выход

Стоимость

Белки

Жиры

Углеб.

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.	70	4,85	9,8	7,28	137

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
• Блипчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/20	11	8	64,1	373

ГАРНИРЫ

• Спагетти отварные (маслом раст.)	180	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 пакетированный с сахаром	200/8			8	
• Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,2	46

Директор

Калькулятор

Зав. производством
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с

8(800)234-33-88

15/15

Итого:

73,00

8

32

11,2

46

14,13

68

Меню

на 17 января 2023 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 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

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Бифштекс по-домашнему	90	13,5	12,22	8,5	195
• Рыба(филе)запеченная с сыром, соусом	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
• Переменка	50/50	15,2	17,7	2,84	231
• Гуляш из говядины					
• Грудки куриные по-французски	180	17	29,0	16,9	397

ГАРНИРЫ

• Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
• Макароны изделия отварные (с м\р)	180	6,77	5,4	43,13	248
	180	4,21	7,4	18	159
• Капуста тушеная					

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром,	200/8			8	32
• Напиток яблочный	200	0,1	0,1	12,4	52
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

Итого:

73,00

на 18 января 2023 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
• Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
• Випегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
• Шашлычок из куриных грудок	80/5		19,6	26,8	1,51	324,4
• Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331

ГАРНИРЫ

• Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
• Капа гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
• Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80

НАПИТКИ

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

• 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

Меню

на 19 января 2023 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	100/5		1,46	5,3	9,83	93
• Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
• Цыплята запеченные	110		29,4	26,9	1,1	229
• Плов с куриными грудками, огурец соленый-дон. гарнир	50/150/50		13,4	21,5	40	412
• Буррито 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
• Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
• Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром	200/8/5				8	32
• Напиток Лимонный	200		0,14		24,43	101
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	25/20		3,6	0,6	19,1	103

Итого: 7300

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

на 20 января 2023 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	25/15		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
• Котлеты «Школьные»	90		11,5	9,9	9,6	172
• Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
• 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, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
• Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	
• 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

Меню

на 21 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

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

ГАРНИРЫ

• Макароны изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
• Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
• Паниток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,2	46

Хлеб ржаной-пшеничный / хлеб
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

Итого:

73,00