

Меню

на 17 апреля 2023 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
• Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
• Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
• Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом растит.	60		4,4	9,0	6,6	126

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	13,7	1,8	212
• Грудка куриная в томатном соусе	60/40		9,9	10,6	3,6	150
• Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357

ГАРНИРЫ

• Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
• Макароны изделия отварные (с м/раст)	180		6,77	5,4	43,13	248
• Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80

НАПИТКИ

• Чай черный пактированный с сахаром	200/8				8	32
• Компот из замороженной компотной смеси	200		0,08	0,1	11,9	49

Директор

Калькулятор

Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный

20/20		2,52	0,4	18,84	91
-------	--	------	-----	-------	----

Итого: 79,00



Меню

на 18 апреля 2023 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
• Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
• Бутерброд с сыром (багет)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	60		0,42	0,1	1,14	7
• Овощи натуральные свежие (помидоры)						
• Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/5/5		6,5	11,3	1,1	132

ВТОРЫЕ БЛЮДА						
• Буженина мясная с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
• Паппалочка из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
• Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
• Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	60/5/5		14,9	8,8	0,2	140
• Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с соусом Переменка	170/15		20,2	21,7	36,1	422

ГАРНИРЫ						
• Суп пюре картофельный	180		3,94	5,6	26,46	175
• Спагетти отварные (с м/р)	180		6,72	6,1	43,1	254
• Капуста тушеная	150		3,6	6,2	15,2	133

НАПИТКИ						
• Чай черный пакетированный с сахаром	200/8/5		0,5	0,0	8,13	34
• Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	30/30		3,32	0,6	25,31	122

Итого: 79,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Меню

на 19 апреля 2023 года

МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
• Овощи натуральные свежие (огурцы)						
• Салат «Успех» (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	60		0,42	0,1	1,14	7
• Салат «Прага» (грудки курицы, морковь отвар., огурцы солен., м/раст.)	80		3,6	8,4	1,20	95
	80		5,2	9,5	1,50	113

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Котлеты «Школьные»	90					
• Рыба запеченная (филе)	70		11,5	9,9	9,6	172
• Сырники «Классические» со сгущенным молоком	3 шт/105/10		16,2	4,7	3,1	119
	0		26,3	28,9	44,1	366
• Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357

ГАРНИРЫ

• Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
• Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
• Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80

НАПИТКИ

• Чай черный пактированный с сахаром	200/8				8	32
• Кисель из концентрата	200				13,1	53

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

Итого: 79,00



Директор
Калькулятор
Зав. производством

33-88

Меню

на 20 апреля 2023 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
• Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
• Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие с маслом раст.)	30/30/5		0,54	5,1	1,7	55
• Салат «Итальянские каникулы» (фасоль, помидоры, св. огурцы сол.)	70		1,8	5,9	4,9	80
• Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178

ВТОРЫЕ БЛЮДА						
• Гуляш из куриных грудок	60/60		17,5	18,3	3,9	251
• Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
• Гречка с фаршем и овощами	200		18,1	15,1	48	400
• Буррито с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,96	496

ГАРНИРЫ						
• Капа гречневая вязкая	180		7,95	6,5	50,2	291
• Макароны изделия отварные (с м/раст.)	180		6,77	5,4	43,13	248

НАПИТКИ						
• Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
• Напиток из шиповника	200		0,01		10,02	41
• Хлеб ржано-пшеничный 1с	30/30		3,32	0,6	25,31	122

Итого: 79,00



Меню

на 21 апреля 2023 года

МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
• Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
• Овощи натуральные свежие (помидоры)	60		0,42	0,1	1,14	7
• Салат «Столичный» с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
• Шашлычок из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
• Буженина мясная с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
• Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
• Сырники «Классические» со сметанным молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366

ГАРНИРЫ

• Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
• Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
• Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	49
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Итого: 79,00



Директор
Калькулятор
зав. производством
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с

Меню

на 22 апреля 2023 года

МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

- | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------|--|------|------|-------|-----|
| • Бутерброд с сыром, маслом (батон) | 35/15/10 | | 6,3 | 12,1 | 15,50 | 197 |
| • Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | | 0,42 | 0,1 | 1,14 | 7 |

ВТОРЫЕ БЛЮДА

- | | 2штг/100/1 | | | | | |
|----------------------|------------|--|------|------|-----|-----|
| • Сосиски отварные | 0 | | 10,5 | 31,1 | 1,6 | 329 |
| • Соус мясной «Смак» | 120 | | 10,1 | 10,1 | 5,9 | 156 |
| • Цыплята запеченные | 130 | | 35 | 31,8 | 1,3 | 431 |

ГАРНИРЫ

- | | | | | | | |
|-------------------------------|-----|--|-----|-----|------|-----|
| • Спагетти отварные (м/слив.) | 180 | | 6,8 | 5,4 | 43,1 | 248 |
| • Капа гречневая рассыпчатая | 180 | | 7,9 | 6,5 | 50,2 | 291 |

НАПИТКИ

- | | | | | | | |
|---|---------|--|------|--|------|----|
| • Чай пакетированный с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,05 | | 8,13 | 34 |
| • Напиток из пищовника | 200 | | 0,01 | | 10,2 | 41 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Хлеб ржаной-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	25/25		3,15	0,5	23,55	114
---	-------	--	------	-----	-------	-----

Итого: 79,00



7234-33-88

@depta.kzn