

Меню

на 2 мая 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 (батон)	25/15 70		6,2 0,77	4,9 0,1	15,4 2,7	131 17
• Овощи натуральные свежие (помидоры)						
• Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/10		6,7	11,3	1,4	134

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
• Шашлычок 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
• Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с соусом Переменка	180/20		20,2	21,7	36,1	422

ГАРНИРЫ

• Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
• Спагетти отварные (с м/р)	180		6,72	6,1	43,1	254

НАПИТКИ

• Директор пакетированный с сахаром	200/8/5		0,05		8,43	34
• Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	30/30		3,32	0,6	25,31	122

Итого: 79,00



Меню

на 3 мая 2023 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
• Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
• Салат «Успех» (огурцы свежие, Яйцо, сыр, м/раст.)	80		3,6	8,4	1,20	95

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Котлеты «Школьные»	90		11,5	9,9	9,6	172
• Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
• Рыба запеченная (филе)	75		17,4	5,0	3,321	128
• Шницель с говядиной	50/150		11,9	15,0	42,76	357

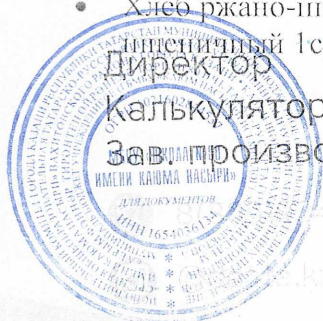
ГАРНИРЫ

• 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		4,68	4,32	10,56	96

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
• Кисель из концентрата	200				13,1	53
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Итого: 79,00



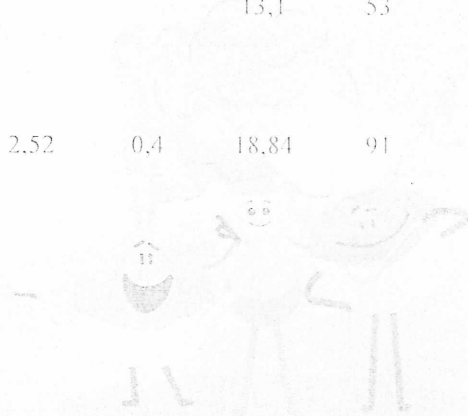
Директор

Калькулятор

Зав. производством

4-33-89

edu.kzn



Меню

на 4 мая 2023 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углеб.	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 из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		5,15	10,5	7,8	147
• 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	250		22,6	18,88	60	500
• Буррито с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,96	496

ГАРНИРЫ

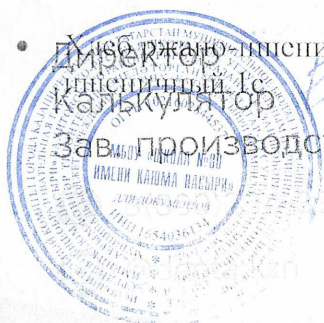
• Каша гречневая вязкая	180		7,95	6,5	50,2	291
• Макароны изделия отварные (с м/раст.)	180		6,77	5,4	43,13	248

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
• Паниток из шиповника	200		0,01		10,2	41

• Чай травяно-лимонный / хлеб	30/30		3,32	0,6	25,31	122
-------------------------------	-------	--	------	-----	-------	-----

Итого: 79,00



Зав. производством

Меню

на 5 мая 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)	70		0,77	0,1	2,7	17
• 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
• Ежики мясные 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

ГАРНИРЫ

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

НАПИТКИ

• Капучино с сахаром	200/8					
• 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



Меню

на 6 мая 2023 года

МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,76	56
• 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

• Сосиски отварные	2шт/100/20		10,5	38,1	1,6	329
• Цыпленок запеченный	140		37,4	34,2	1,4	464

ГАРНИРЫ

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

НАПИТКИ

• Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,05		8,13	34
• Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
• Хлеб из муки пшеничной / хлеб пшеничный 1с	30/30		3,32	0,6	25,31	122

Итого: 79,00



Директор

Калькулятор
зав. производством



@depta.kzn