

на 05 сентября 2022 года  
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

| Наименование блюд                                                     | Выход | Стои-ть | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|---------|-------|------|--------|------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>                                               |       |         |       |      |        |      |
| • Плоды свежие (яблоки)                                               | 120   |         | 0,48  | 0,48 | 11,76  | 56   |
| • Бутерброд с маслом (батон)                                          | 30/15 |         | 2,4   | 11,7 | 15,50  | 178  |
| • Яйцо под соусом «Переменка»                                         | 48/10 |         | 6,4   | 11,3 | 0,8    | 130  |
| • Овощи натуральные свежие (помидоры)                                 | 100   |         | 1,1   | 0,2  | 3,8    | 24   |
| • Салат из белокачанной капусты (капуста, морковь, сахар, м. растит.) | 100   |         | 1,55  | 5,1  | 9,41   | 91   |
| • Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками                       | 100   |         | 7,36  | 15,0 | 11,14  | 210  |

|                                              |       |  |      |       |       |     |
|----------------------------------------------|-------|--|------|-------|-------|-----|
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                          |       |  |      |       |       |     |
| • Тефтели из говядины в соусе томатном       | 70/40 |  | 10,2 | 10,8  | 8,47  | 173 |
| • Рыба-филе по-Московски                     | 75/20 |  | 19,1 | 14,1  | 1,94  | 212 |
| • Грудки куриные запеченные с сыром, томатом | 80/5  |  | 25,3 | 24,14 | 0,411 | 321 |
| • Голень куриная в томатном соусе            | 100   |  | 24,5 | 25,4  | 2,22  | 337 |

|                                        |     |  |      |     |       |     |
|----------------------------------------|-----|--|------|-----|-------|-----|
| <b>ГАРНИРЫ</b>                         |     |  |      |     |       |     |
| • Каша гречневая вязкая                | 180 |  | 6,72 | 6,1 | 43,1  | 254 |
| • Капуста тушеная                      | 180 |  | 4,2  | 5,6 | 26,41 | 173 |
| • Спагетти отварные (с маслом растит.) | 180 |  | 4,21 |     | 18    | 159 |

|                                            |       |  |      |     |       |     |
|--------------------------------------------|-------|--|------|-----|-------|-----|
| <b>НАПИТКИ</b>                             |       |  |      |     |       |     |
| • Чай черный пакетированный с сахаром      | 200/8 |  |      |     | 8     | 32  |
| • Компот из плодов сушеных (урюк)          | 200   |  | 1    | 0,1 | 30,56 | 128 |
| • Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с | 20/15 |  | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 75  |

**Итого: 73,00**



на 06 сентября 2022 года  
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

| Наименование блюд                                                | Выход | Стои-ть | Белки | Жиры  | Углев. | Ккал |
|------------------------------------------------------------------|-------|---------|-------|-------|--------|------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>                                          |       |         |       |       |        |      |
| • Плоды свежие (яблоки)                                          | 120   |         | 0,48  | 0,48  | 11,76  | 56   |
| • Бутерброд с маслом (батон)                                     | 25/15 |         | 6,2   | 4,9   | 15,4   | 131  |
| • Салат из свежих помидоров (с луком)                            | 100   |         | 1,05  | 6,18  | 3,61   | 77   |
| • Салат «Мечта» (капуста, кукуруза, зел. горошек, масло растит.) | 100   |         | 2,08  | 15,24 | 6      | 170  |

|                                                               |        |  |      |      |      |     |
|---------------------------------------------------------------|--------|--|------|------|------|-----|
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                                           |        |  |      |      |      |     |
| • Рыба-филе по-итальянски с сыром                             | 75/5   |  | 13,8 | 8,2  | 3    | 141 |
| • Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)                     | 90     |  | 13,9 | 17,9 | 1,40 | 221 |
| • Пельмени «Для умников и умниц» отварные с соусом «Перемяка» | 180/25 |  | 21,4 | 25,3 | 38,5 | 468 |

|                                                |       |  |     |     |       |     |
|------------------------------------------------|-------|--|-----|-----|-------|-----|
| <b>ГАРНИРЫ</b>                                 |       |  |     |     |       |     |
| • Рис отварной                                 | 180   |  | 4,6 | 6,5 | 48    | 269 |
| • Макароны изделия отварные (с маслом растит.) | 180/3 |  | 6,8 | 7,5 | 43,16 | 268 |

|                                            |          |  |      |     |       |    |
|--------------------------------------------|----------|--|------|-----|-------|----|
| <b>НАПИТКИ</b>                             |          |  |      |     |       |    |
| • Чай пакетированный с сахаром, урюком     | 200/8/10 |  | 0,5  |     | 13,28 | 56 |
| • Напиток из шиповника                     | 200      |  | 0,01 |     | 10,2  | 41 |
| • Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с | 20/15    |  | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 75 |

**Итого: 73,00**



на 07 сентября 2022 года  
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

| Наименование блюд                                          | Выход   | Стои-ть | Белки | Жиры  | Углев. | Ккал |
|------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|--------|------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>                                    |         |         |       |       |        |      |
| • Плоды свежие (яблоки)                                    | 120     |         | 0,48  | 0,48  | 11,76  | 56   |
| • Яйцо под соусом «Переменка»                              | 48/10   |         | 6,4   | 11,3  | 0,8    | 130  |
| • Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие, масло растит.) | 40/40/5 |         | 0,9   | 5,15  | 2,85   | 62   |
| • Салат из моркови с яблоками                              | 100     |         | 0,99  | 10,14 | 8,80   | 132  |
| • Салат из белокачанной капусты со свежими огурцами        | 100     |         | 1,29  | 10,1  | 3,61   | 111  |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                                        |         |         |       |       |        |      |
| • Котлеты «Аппетитные» мясо-куриные с соусом томатным      | 80/20   |         | 11,8  | 13,6  | 7,91   | 200  |
| • Гуляш из филе грудок индейки                             | 45/45   |         | 9     | 11,3  | 1,9    | 146  |
| • Плов с говядиной                                         | 40/150  |         | 11,6  | 14,6  | 40,1   | 341  |
| <b>ГАРНИРЫ</b>                                             |         |         |       |       |        |      |
| • Картофель запеченный (с паприкой)                        | 150     |         | 3,5   | 8,2   | 28,4   | 202  |
| • Каша гречневая рассыпчатая                               | 180     |         | 7,95  | 6,5   | 50,3   | 291  |
| • Овощная смесь (европейская) отварная                     | 80      |         | 4,21  |       | 7,04   | 64   |
| <b>НАПИТКИ</b>                                             |         |         |       |       |        |      |
| • 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                 | 15/15   |         | 1,89  | 0,3   | 14,13  | 68   |

**Итого: 73,00**



на 08 сентября 2022 года  
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

| Наименование блюд                                                        | Выход   | Стои-ть | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|------|--------|------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>                                                  |         |         |       |      |        |      |
| • Плоды свежие (яблоки)                                                  | 120     |         | 0,48  | 0,48 | 11,76  | 56   |
| • Овощи натуральные свежие (огурцы)                                      | 100     |         | 0,7   | 0,1  | 1,9    | 11   |
| • Салат «Каприз» (помидоры, св.кукуруза, сыр,сухарики, масло растит.)    | 80      |         | 2,2   | 9,6  | 4,5    | 115  |
| •                                                                        |         |         |       |      |        |      |
| • Салат из белокачанной капусты (капуста, морковь, сахар, масло растит.) | 100     |         | 1,55  | 5,1  | 9,41   | 91   |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                                                      |         |         |       |      |        |      |
| • Цыплята запеченные                                                     | 100     |         | 26,7  | 24,5 | 1      | 332  |
| • Чахохбили из куриных грудок                                            | 70/50   |         | 14,5  | 19,1 | 6,9    | 258  |
| • Гречка с фаршем и овощами                                              | 200     |         | 18,1  | 15,1 | 48     | 400  |
| <b>ГАРНИРЫ</b>                                                           |         |         |       |      |        |      |
| • Рагу овощное                                                           | 180     |         | 3,36  | 9,2  | 20,2   | 178  |
| • Рис отварной                                                           | 180     |         | 4,6   | 6,5  | 48     | 269  |
| • Спагетти отварные (с маслом растит.)                                   | 180     |         | 6,77  | 5,4  | 43,14  | 248  |
| <b>НАПИТКИ</b>                                                           |         |         |       |      |        |      |
| • Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном                           | 200/8/5 |         | 0,05  |      | 8,13   | 34   |
| • Компот из замороженной компотной смеси                                 | 200     |         | 0,12  | 0,03 | 11,6   | 48   |
| • Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с                               | 20/20   |         | 2,52  | 0,4  | 18,84  | 91   |

**Итого: 73,00**





на 09 сентября 2022 года  
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

| Наименование блюд                                                     | Выход | Стои-ть | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|---------|-------|------|--------|------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>                                               |       |         |       |      |        |      |
| • Десерт фруктовый (яблоки)                                           | 80    |         | 0,32  | 0,32 | 7,8    | 38   |
| • Овощи натуральные свежие (помидоры)                                 | 80    |         | 0,88  | 0,2  | 3,04   | 19   |
| • Салат «Витаминный» (капуста, морковь, яблоки, сахар, масло растит.) | 100   |         | 1,21  | 5,2  | 10,9   | 96   |
| • Салат из моркови ( морковь, сахар, масло растит.)                   | 100   |         | 1,05  | 10,1 | 15,6   | 158  |

|                                                              |             |  |      |      |       |     |
|--------------------------------------------------------------|-------------|--|------|------|-------|-----|
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                                          |             |  |      |      |       |     |
| • Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом «Переменка»         | 70/5/5      |  | 17,5 | 10,6 | 2,7   | 175 |
| • Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка | 80/10       |  | 13,8 | 17,9 | 1,40  | 221 |
| • Сосиски отварные                                           | 2 шт/100    |  | 10,4 | 20,1 | 0,8   | 226 |
| • Гуляш из филе грудок индейки                               | 50/50       |  | 10   | 12,6 | 2,11  | 162 |
| • Азу с говядиной                                            | 50/150      |  | 17,2 | 21,0 | 19    | 334 |
| • Сырники «Классические» со сгущенным молоком                | 4 шт/140/30 |  | 37,4 | 11,3 | 45,13 | 438 |

|                         |     |  |      |     |       |     |
|-------------------------|-----|--|------|-----|-------|-----|
| <b>ГАРНИРЫ</b>          |     |  |      |     |       |     |
| • Пюре картофельное     | 180 |  | 3,94 | 5,6 | 26,46 | 175 |
| • Каша гречневая вязкая | 180 |  | 4,2  | 5,6 | 26,41 | 173 |
| • Капуста тушеная       | 180 |  | 4,21 | 7,4 | 18    | 159 |

|                                       |       |  |   |     |       |     |
|---------------------------------------|-------|--|---|-----|-------|-----|
| <b>НАПИТКИ</b>                        |       |  |   |     |       |     |
| • Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 |  |   |     | 8     | 32  |
| • Компот из плодов сушеных (яблоки)   | 200   |  | 1 | 0,1 | 30,56 | 128 |



- Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с

20/15

1,89

0,3

14,13

75

**Итого: 73,00**



на 10 сентября 2022 года  
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

| Наименование блюд                     | Выход   | Стои-ть | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
|---------------------------------------|---------|---------|-------|------|--------|------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>               |         |         |       |      |        |      |
| • Плоды свежие (яблоки)               | 120     |         | 0,48  | 0,48 | 11,76  | 56   |
| • Бутерброд с сыром, маслом           | 25/10/5 |         | 4,55  | 7    | 12,9   | 134  |
| • Салат из свежих помидоров (с луком) | 100     |         | 1,11  | 6,18 | 4,62   | 81   |

|                                  |        |  |      |      |      |     |
|----------------------------------|--------|--|------|------|------|-----|
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>              |        |  |      |      |      |     |
| • Цыплята запеченные             | 100    |  | 26,7 | 24,5 | 1    | 332 |
| • Соус мясной «Смак»             |        |  |      |      |      |     |
| • Пельмени «Для умников и умниц» | 120    |  | 10,1 | 10,1 | 5,9  | 156 |
| отварные с соусом «Перемека»     | 180/30 |  | 21,4 | 25,3 | 38,5 | 468 |

|                                         |       |  |      |     |       |     |
|-----------------------------------------|-------|--|------|-----|-------|-----|
| <b>ГАРНИРЫ</b>                          |       |  |      |     |       |     |
| • Макароны изделия отварные (с маслом.) | 180/5 |  | 6,77 | 9,0 | 43,13 | 281 |

|                                            |          |  |      |      |       |     |
|--------------------------------------------|----------|--|------|------|-------|-----|
| <b>НАПИТКИ</b>                             |          |  |      |      |       |     |
| • Чай пакетированный с сахаром, лимоном    | 200/8/10 |  | 0,05 |      | 8,13  | 34  |
| • Напиток из шиповника                     | 200      |  | 0,1  | 0,04 | 10,17 | 41  |
| • Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с | 25/25    |  | 3,15 | 0,5  | 23,55 | 114 |

**Итого: 73,00**

