

Меню

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

Наименование блюд

Выход

Стои-ть

Белки

Жиры

Углев.

Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Плоды свежие (яблоки)	100		0,48	0,48	11,76	56
• Бутерброд с маслом (батон)	100		2,4	11,7	15,50	178
• Овощи натуральные свежие (помидоры)	50		0,83	0,2	2,85	18
• Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	50		5,89	12,0	8,912	168
	Сред.		2,23	5,88	9,69	102

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Рыба(филе) по-Московски 0,101	50		18	13,8	2	204
• Грудка куриная в томатном соусе 0,114	60/40		2,2	12,1	2,9	170
• Плов с говядиной 0,063/0,053	200		11,9	15,0	42,76	357
	Сред.		19,29	26,84	35,77	464

ГАРНИРЫ

• Макароны изделия отварные 0,061/0,006	56		6,77	5,4	43,13	248
• Овощная смесь (Европейская) отварная 0,14 р.м.0,003	44		4,22	5,6	26,41	173
	Сред.		4,96	4,84	26,11	167

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром	300				8	32
• Компот из свежих плодов(яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	Сред.		0,04	0,04	9,95	40,5

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

15/15

Итого: 73,00

8(800)234-33-88

Меню

на 11 октября 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)	100		6,2	4,9	15,4	131
• Салат «Мечта» (капуста белокач., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
• Овощи натуральные свежие (огурцы)	100		0,53	0,1	1,43	8
Сред.			2,23	6,54	8,66	103

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	170		17,2	15,4	1,10	210
• Рыба (филе) запеченная с сыром, с соусом «Переменка»	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
• Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с маслом	30		21,4	22,5	38,3	442
• Жаркое из птицы (куриные грудки)	100		16,01	16	21,5	295
Сред.			18,75	19,25	29,90	369

ГАРНИРЫ

• Пюре картофельное	70		3,94	5,6	26,48	175
• Спагетти отварные	100		6,77	5,4	43,14	248
Сред.			4,97	6,13	29,20	194

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	133		0,05		8,13	34
• Компот из замороженной компотной смеси	167		0,14		11,2	46
Сред.			0,10	0,01	9,67	40
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	25/20		2,52	0,4	18,84	91

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

Меню

на 12 октября 2022 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Наименование блюд

Выход

Стои-ть

Белки

Жиры

Углев.

Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Плоды свежие (яблоки)	100		0,48	0,48	11,76	56
• Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	100		1,29	10,01	3,61	111
• Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие, масло растит.)	40/40/5		0,9	5,15	2,85	62
• Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
	Сред.		1,91	7,99	7,13	109

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Котлеты «Пожарские» с соусом томатным	50		11,5	11,2	8,52	178
• Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	43		19,1	19,1	2,5	260
• Запеканка картофельная с мясом	207		14,4	18,3	2,7	331
0,058/0,160	Сред.		20,85	13,95	42,70	380,50

ГАРНИРЫ

• Картофель запеченный (с паприкой)	50		3,5	8,2	28,4	202
• Рис отварной 0,064	43		4,6	6,5	48	269
• Овощная смесь (Европейская)	100		3,9	3,6	8,8	80
отварная	Сред.		12	18,30	85,2	551

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром	133				8	32
• Напиток из шиповника	167		0,01	0,1	10,2	41
	Сред.		0,01	0	9,10	37
	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

Итого: 73,00

Меню

на 13 октября 2022 года
МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Плоды свежие (яблоки)	100		0,48	0,48	11,76	56
• Салат «Бурячок»(свекла отвар., яблоки, кукуруза консер.,масло растит.)	100		1,5	8,6	9	121
	80		2,2	9,6	4,5	115
• Салат «Витаминный» (капуста белокоч., морковь, яблоки,сахар,м/растит.)	100		1,21	5,2	10,09	96
Сред.			1,57	7,58	8,87	112

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Рыба запеченная с овощами	75/25		15,8	9,9	2,61	163
• Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	238		22,7	33	1,8	391
Сред.			16,92	18,10	3,64	244

ГАРНИРЫ

• Макароны изделия отварные	238		6,77	5,4	43,13	248
• Картофель тушеный	180		3,9	12,7	29,4	249
Сред.			4,96	7,89	32,98	223

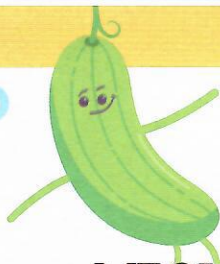
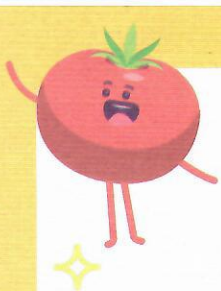
НАПИТКИ

• Чай пакетированный с сахаром, лимоном	50		0,05		8,13	34
• Компот из плодов сушеных (урюк)	250		0,1	0,1	30,56	128
Сред.			0,53	0,04	19,35	81
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

Итого: 73,00



Меню

на 14 октября 2022 года

МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»



Наименование блюд

Выход

Стои-ть

Белки

Жиры

Углев.

Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Плоды свежие (яблоки)	100		0,48	0,48	11,76	56
• Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	100		5,89	12	8,912	168
• Салат из свежих помидоров(без лука)	100		1,05	6,2	3,6	77
	Сред.		2,04	7,24	8,96	111

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
• Котлеты «Аппетитные» мясо-куриные с соусом томатным	50		11,8	13,6	7,91	200
• Говядина со стручковой фасолью	164		15,6	21,6	4	274
0,061 фасоль 0,019	30		21,4	22,5	38,3	442
• Пельмени «Для умников и умниц» отварные с маслом 0,166	Сред.		12,42	12,25	3,14	172

ГАРНИРЫ

• Рис отварной	164		4,6	6,5	48	269
• Рагу овощное	82		3,36	9,2	20,2	178
	Сред.		3,98	7,85	34,10	224

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	133		0,05		8,13	34
• Компот из замороженной вишни	167		0,14	0,0	11,2	46
	Сред.		0,10	0,01	9,67	40

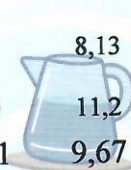
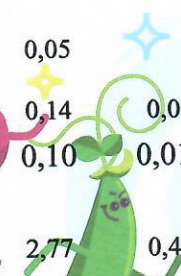
Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

Итого: 73,00



Меню

на 15 октября 2022 года

МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

Наименование блюд

Выход

Стои-ть

Белки

Жиры

Углев.

Ккал

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

• Фрукты свежие (яблоки)	100		0,48	0,48	11,76	56
• Бутерброд с сыром, маслом (батон)	100		4,55	7	12,9	134
• Овощи натуральные свежие (помидоры)	45		0,83	0,2	2,85	18
	Сред.		5,86	7,63	27,51	208

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Сосиски отварные	154		10,4	20,1	0,8	226
• Цеплята запеченные	91		26,7	24,5	1	332
	Сред.		5,86	7,63	27,51	208

ГАРНИРЫ

• Спагетти отварные с маслом	100		6,8	7,5	43,2	268
• Каша гречневая рассыпчатая с маслом	145		8	10,1	50,3	324
	Сред.		7,40	8,8	46,75	296

НАПИТКИ

• Чай пакетированный с сахаром, лимоном	100		0,05		8,13	34
• Напиток яблочный	145		0,1	0,1	26,4	106
	Сред.		0,08	0,05	17,27	70

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Итого: 73,00

8(800)234-33-88