

Меню

на 17 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 маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
• Овощи натуральные свежие (помидоры)	75		0,83	0,2	2,85	18
• Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	80		5,89	12,0	8,912	168

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,47	173
• Рыба-филе по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
• Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33	1,8	391
• Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/30		12,8	10,1	78	455

ГАРНИРЫ

• Спагетти отварные(маслом раст.)	180		6,72	6,1	43,1	254
• Каша гречневая вязкая	180		4,22	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	32
• Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Директор
Калькулятор
Зав. производством

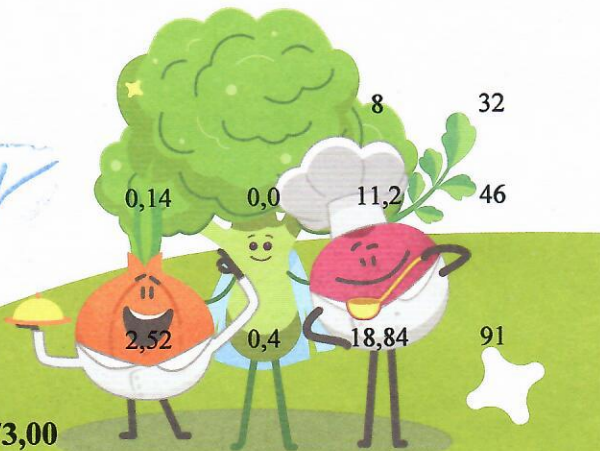


8(800)234-33-88



@depta.kzn

Итого: 73,00



Меню

на 18 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)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
• Салат из свежих помидоров (с луком.)	100		1,05	6,18	3,61	77

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
• Шашлык из куриных грудок(на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
• Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с маслом	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
• Рыба(филе) запеченная с сыром, с соусом «Переменка»	180/5		21,4	22,5	38,3	442

ГАРНИРЫ

• Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
• Макароны изделия отварные	180		6,77	5,4	43,14	248

НАПИТКИ

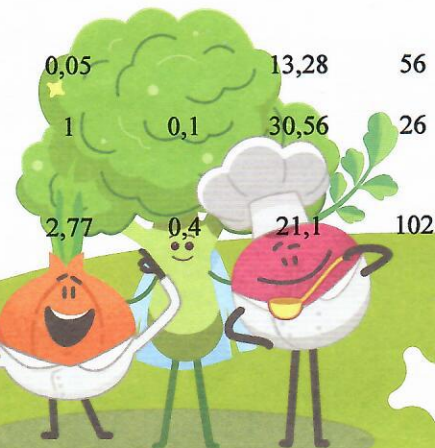
• Чай черный пакетированный с сахаром, урюком	200/8/10		0,05		13,28	56
• Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	26
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Итого: 73,00



Меню

на 19 октября 2022 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
• Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие, масло растит.)	40/40/5		0,9	5,15	2,85	62
• Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	80		5,89	12,0	8,912	168
• Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Котлеты «Аппетитные» мяско-куриные с соусом томатным	80/20		11,8	13,6	7,91	200
• Гуляш из индейки	5/500		14,6	15,3	3,235	209
• Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357

ГАРНИРЫ

• Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,5	8,2	28,4	202
• Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80

НАПИТКИ

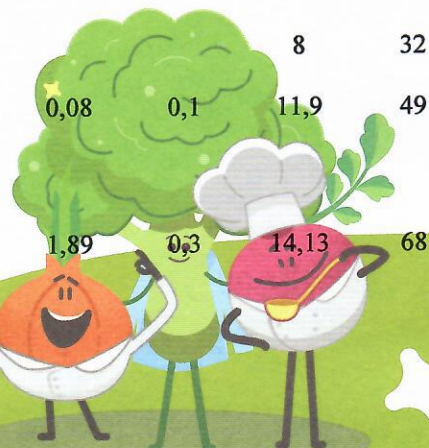
• Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
• Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49

Директор
Калькулятор
Зав. производством

• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с 15/15

Итого:

73,00



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

Меню

на 20 октября 2022 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
• Овощи натуральные свежие(огурцы)	175		0,53	0,1	1,43	11
• Салат «Каприз» (помидоры свежие, кукуруза, сыр, сухарики, м/растит.)	80		2,2	9,6	4,5	115
• Салат «Здоровье» (морковь, свекла, з.горошек, яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	102

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Цыпленок запеченный	100		26,7	24,5	1	304
• Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	237
• Гречка с фаршем и овощами	200		16,92	15,1	48	233

ГАРНИРЫ

• Спагетти отварные	180		6,77	5,4	43,14	273
• Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	248
• Рис отварной	180		4,6	6,5	48	249

НАПИТКИ

• Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
• Напиток из замороженной клюквы	200		0,12	0,03	11,6	128

Директор

Калькулятор

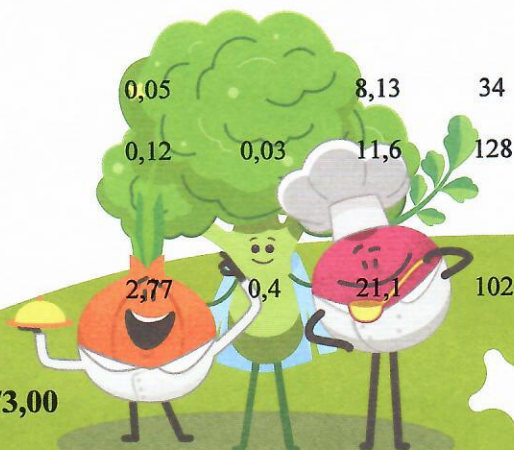
Зав. производством
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с

8(800)234-33-88

@depta.kzn

25/20

Итого: 73,00



Меню

на 21 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
• Овощи натуральные свежие(помидоры)	75		0,83	0,2	2,85	18
• Салат «Витаминный» (капуста б/коч.,морковь,яблоки,сахар,м. растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
• Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
• Сосиски отварные	1шт/100		10,4	20,1	0,8	226
• Азу с говядиной	50/150		17,2	21,0	19	334

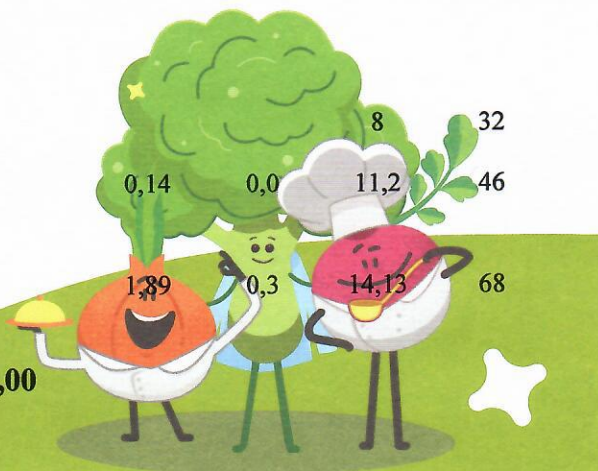
ГАРНИРЫ

• 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

НАПИТКИ

• Чай пакетированный с сахаром,	200/8					32
• Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Итого: 73,00



Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Меню

на 22 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, маслом (батон)	25/10/55		4,55	7	12,9	134
• Салат из свежих помидоров (без лука)	100		1,05	6,2	3,6	77

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Цеплята запеченные	100		26,7	24,5	1	332
• Соус мясной «Смак»	120		10,1	10,1	5,9	156
• Пельмени «Для умников и умниц» отварные с маслом	180/5		21,4	25,5	38,3	442

ГАРНИРЫ

• Макароны изделия отварные (с маслом)	180/5		6,77	9	43,13	281
--	-------	--	------	---	-------	-----

НАПИТКИ

• Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/10		0,05		8,13	34
• Напиток из шиповника	200		0,1	0,04	10,17	41

Директор
Калькулятор
Зав. производством / хлеб
пшеничный 1с

8(800)234-33-88

@depta.kzn

25/25

Итого: 73,00

