

Меню

на 7 ноября 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
• Бутерброд с маслом (батон)	100		2,4	11,7	15,50	178
• Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
• Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом растит.	100		5,2	10,5	7,8	147

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Ежики мясные с рисом в соусе томатном	50		9,57	10,4	9,23	169
• Рыба (филе) по-Московски	50		18	13,8	2	204
• Плов с говядиной	200		11,9	15	42,76	357

ГАРНИРЫ

• Макароны изделия отварные (маслом раст.)	56		6,77	5,4	43,13	248
• Овощная смесь (Европейская) отварная	44		3,9	3,6	8,8	80

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром	300				8	32
• Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,8	0,1	11,9	49

Директор
Калькулятор
Зав. производством

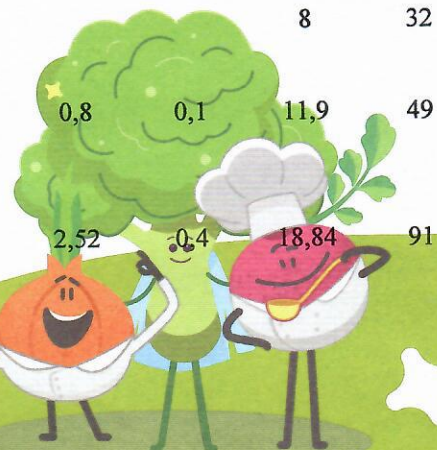
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с

20/20

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Итого: 73,00



Меню

на 8 ноября 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
• Бутерброд с сыром (батон)	100		6,2	4,9	15,4	131
• Салат «Мечта» (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	50		2,08	15,24	6	170
• Салат «Столичный» с соусом Переменка	50		5,3	12,9	5,4	159

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	50		12,3	11,9	8,9	189
• Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	190		17,2	15,4	1,10	210
• Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231

ГАРНИРЫ

• Пюре картофельное	190		3,94	5,6	26,46	175
• Спагетти отварные	50		6,77	5,4	43,14	248
• Капуста тушеная	180		4,21	7,4	18	159

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром	133				8	32
• Компот из замороженной компотной смеси	167		0,14	0,0	11,2	46
• Хлебобулочные изделия / хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68

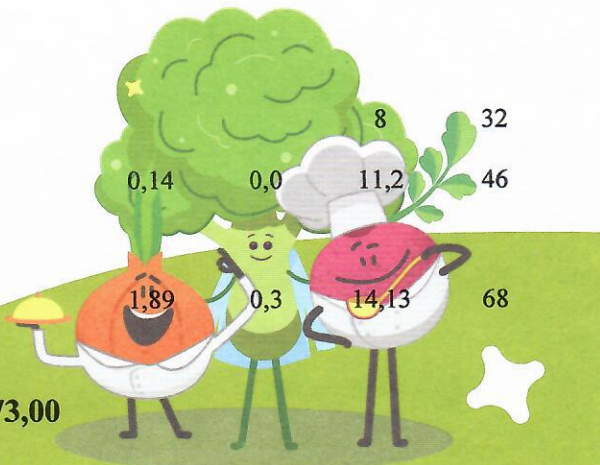
Директор
Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Итого: 73,00



Меню

на 9 ноября 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 квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
• Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Котлеты «Пожарские» с соусом томатным	50		11,5	11,2	8,52	178
• Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	50		19,1	19,1	2,5	260
• Рыба запеченная (филе)	62		17,3	10	3,3	171
• Запеканка картофельная с мясом	138		14,4	18,3	27,67	331

ГАРНИРЫ

• Картофель запеченный (с паприкой)	50		4,2	9,9	34,1	242
• Рис отварной	112		4,6	6,5	48	269

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром	100				8	32
• Напиток лимонный	200		0,14		24,43	101

- Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с

15/15

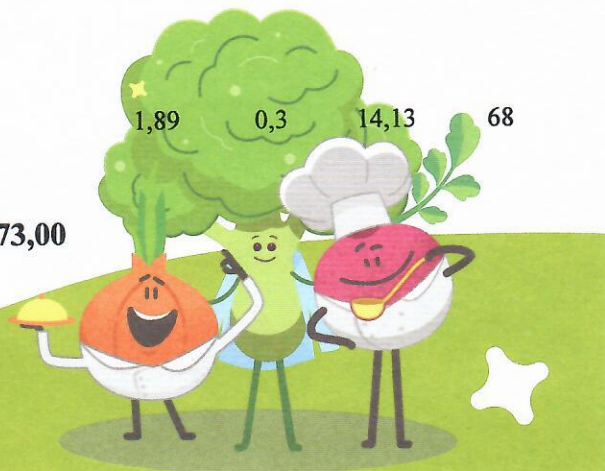
Итого:

73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

на 10 ноября 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 картофельный с солен. огурцами, зеленым горошком | 100 | | 1,46 | 5,3 | 9,83 | 93 |
| • Салат «Бурячок» (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.) | 100 | | 1,5 | 8,6 | 9 | 121 |
| • Бутерброд с маслом (батон) | 100 | | 2,4 | 11,7 | 15,50 | 178 |

ВТОРЫЕ БЛЮДА

- | | | | | | | |
|--|-----|--|------|------|-------|-----|
| • Гуляш из куриных грудок | 45 | | 14,6 | 15,3 | 3,235 | 209 |
| • Голень куриная запеченная в сливочном маринаде | 120 | | 22,7 | 33 | 1,8 | 391 |

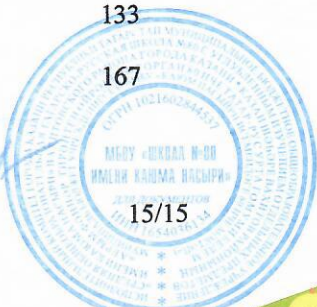
ГАРНИРЫ

- | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|--|------|------|-------|-----|
| • Каша гречневая вязкая | 180 | | 4,2 | 5,6 | 26,41 | 173 |
| • Макароны изделия отварные (с м/р) | 165 | | 6,77 | 5,4 | 43,13 | 248 |
| • Картофель тушеный | 180 | | 3,9 | 12,7 | 29,4 | 249 |

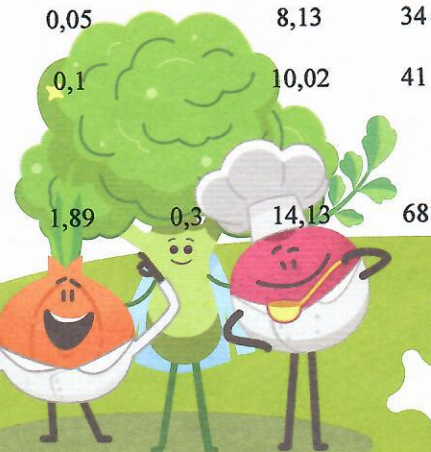
НАПИТКИ

- | | | | | | | |
|---|-----|--|------|--|-------|----|
| • Чай пакетированный с сахаром, лимоном | 133 | | 0,05 | | 8,13 | 34 |
| • Напиток из шиповника | 167 | | 0,1 | | 10,02 | 41 |

Директор
Калькуляционный 1с
Зав. производством



Итого: 73,00



8(800)234-33-88

@depta.kzn

Меню

на 11 ноября 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 сыром (с батоном)	100		6,2	4,9	15,4	131
• Салат «Витаминовый» (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м. растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
• Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	150		17,2	15,4	1,10	210
• Котлеты «Аппетитные» мясо-куриные с соусом томатным	50		111,8	13,6	7,91	200
• Говядина со стручковой фасолью	100		15,6	21,6	4	274
• Сырники «Классические» со сгущенным молоком	3шт/105/20		28,7	8,6	33,6	331
• Пельмени «Для умников и умниц» отварные с маслом	160/5		19	16,3	33,5	357

ГАРНИРЫ

• Рис отварной	150		4,6	6,5	48	269
• Рагу овощное	150		3,36	9,2	20,2	178

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

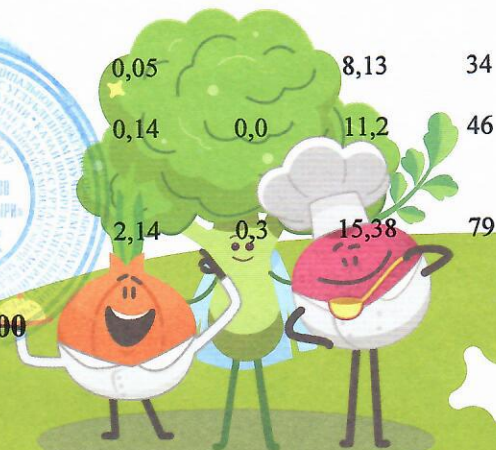
Директор
Калькулятор
Зав. производством

Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с

Итого: 73,00

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

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

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

- | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|--|------|------|-------|-----|
| • Плоды свежие (яблоки) | 200 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| • Бутерброд с сыром, маслом (батон) | 50 | | 4,55 | 7 | 12,9 | 134 |
| • Салат из квашеной капусты | 100 | | 1,6 | 5,1 | 8,24 | 88 |

ВТОРЫЕ БЛЮДА

- | | | | | | | |
|----------------------|-----|--|------|------|-----|-----|
| • Цеплята запеченные | 91 | | 26,7 | 24,5 | 1 | 332 |
| • Сосиски отварные | 159 | | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 |

ГАРНИРЫ

- | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|--|------|------|-------|-----|
| • Спагетти отварные с маслом | 180/5 | | 6,77 | 9 | 43,13 | 281 |
| • Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 100 | | 8 | 10,1 | 50,3 | 324 |

НАПИТКИ

- | | | | | | | |
|---|-----|--|------|-----|------|-----|
| • Чай пакетированный с сахаром, лимоном | 250 | | 0,05 | | 8,13 | 34 |
| • Напиток яблочный | 200 | | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 106 |

Директор

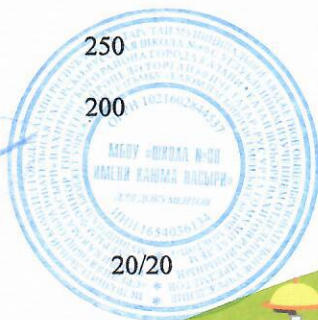
Калькулятор

Зав. производством

Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Итого: 73,00

