

Меню

на 14 ноября 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)	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

• Тефтели из говядины в соусе томатном	50		10,2	10,4	9,23	169
• Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
• Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	238		22,7	33	1,8	391
• Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/20		11,3	8,4	67	390

ГАРНИРЫ

• Спагетти отварные (маслом раст.)	197		6,72	6,1	43,1	254
• Каша гречневая вязкая	47		4,2	5,6	26,41	173
• Овощная смесь (Европейская) отварная	44		3,9	3,6	8,8	80

НАПИТКИ

• Чай черный пакетированный с сахаром	133		0,14	0,0	8	32
• Компот из замороженной компотной смеси	167		2,14	0,3	11,2	46
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	20/15				15,38	79

Итого: 73,00

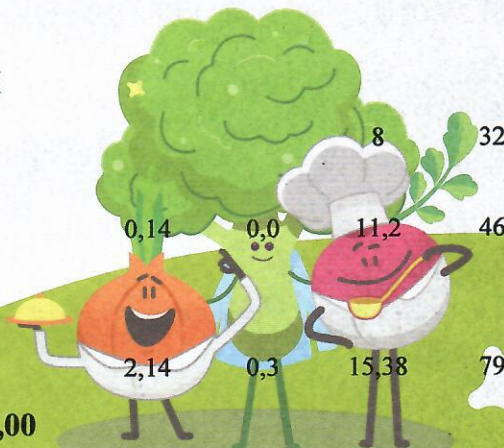
Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)334-33-88



@depta.kzn



Меню

на 15 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 (батон)	100		6,2	4,9	15,4	131
• Салат «Мечта» (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
• Салат отварной свеклы с маслом раст.	100		1,43	6,09	8,36	94

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Рыба(филе)запеченная с сыром, соусом Переменка	32		17,5	10,6	2,7	175
• Шашлык из куриных грудок (на шампуре)	100		17,2	15,4	1,10	210
• Гуляш из говядины	100		15,2	17,7	2,84	231
• Пельмени «Для умников и умниц» отварные с маслом	68		19	16,3	33,5	357

ГАРНИРЫ

• Рис отварной	100		4,6	6,5	48	269
• Макароны изделия отварные	132		6,77	5,4	43,13	248
• Капуста тушеная	180		4,21	7,4	18	159

НАПИТКИ

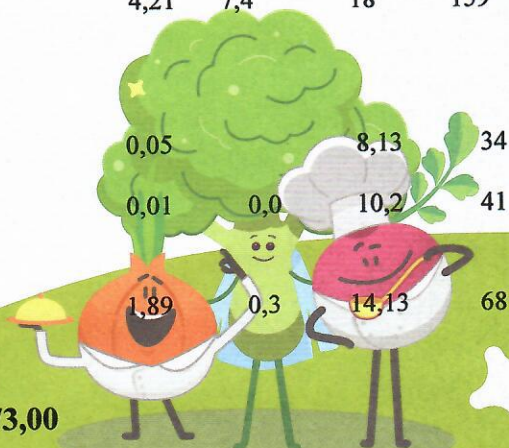
• Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	133		0,05		8,13	34
• Напиток из шиповника	167		0,01	0,0	10,2	41
• Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Итого: 73,00



Меню

на 16 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 белокочанной капусты
(капуста, морковь, сахар.м/раст.) | 100 | | 1,55 | 5,1 | 9,41 | 91 |
| • Винегрет овощной | 100 | | 1,22 | 10,16 | 7,17 | 126 |

ВТОРЫЕ БЛЮДА

- | | | | | | | |
|---|-------|--|------|------|-------|-----|
| • Котлеты «Аппетитные» мясо-
куриные с соусом томатным | 50 | | 11,8 | 13,6 | 7,91 | 200 |
| • Гуляш из куриных грудок | 50/50 | | 14,6 | 15,3 | 3,235 | 209 |
| • Рыба запеченная (филе) | 50 | | 17,3 | 10 | 3,3 | 171 |
| • Плов с говядиной | 200 | | 11,9 | 15 | 42,76 | 357 |

ГАРНИРЫ

- | | | | | | | |
|---|-----|--|-----|-----|-------|-----|
| • Картофель запеченный (с паприкой) | 56 | | 4,2 | 9,9 | 34,1 | 242 |
| • Каша гречневая вязкая | 180 | | 4,6 | 5,6 | 26,41 | 173 |
| • 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 | | 0,08 | 0,1 | 11,9 | 49 |

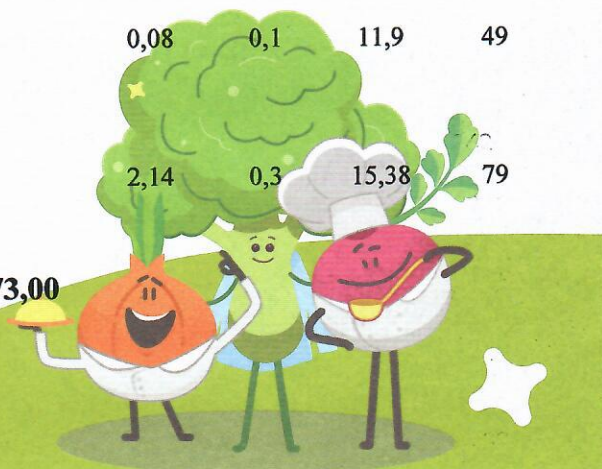
- | | | | | | | |
|--|-------|--|------|-----|-------|----|
| • Хлеб ржано-пшеничный / хлеб
пшеничный | 20/15 | | 2,14 | 0,3 | 15,38 | 79 |
|--|-------|--|------|-----|-------|----|

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

на 17 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 огурцами, зеленым горошком | 100 | | 1,46 | 5,3 | 9,83 | 93 |
| • Бутерброд с маслом (батон) | 100 | | 2,4 | 11,7 | 15,50 | 178 |

ВТОРЫЕ БЛЮДА

- | | | | | | | |
|---|-------|--|------|------|------|-----|
| • Котлеты «Пожарские» с соусом томатным | 80/20 | | 11,5 | 11,2 | 8,52 | 178 |
| • Цыплята запеченные | 91 | | 26,7 | 24,5 | 1 | 332 |
| • Чахохбили из куриных грудок | 67 | | 12,6 | 16,6 | 7 | 229 |

ГАРНИРЫ

- | | | | | | | |
|----------------------------|-----|--|------|-----|-------|-----|
| • Спагетти отварные(с м/р) | 158 | | 6,77 | 5,4 | 43,14 | 248 |
| • Рис отварной | 180 | | 4,6 | 6,5 | 48 | 269 |

НАПИТКИ

- | | | | | | | |
|---|-----|--|------|--|------|----|
| • Чай пакетированный с сахаром, лимоном | 133 | | 0,05 | | 8,13 | 34 |
| • Компот из замороженной вишни | 167 | | 0,14 | | 11,2 | 46 |

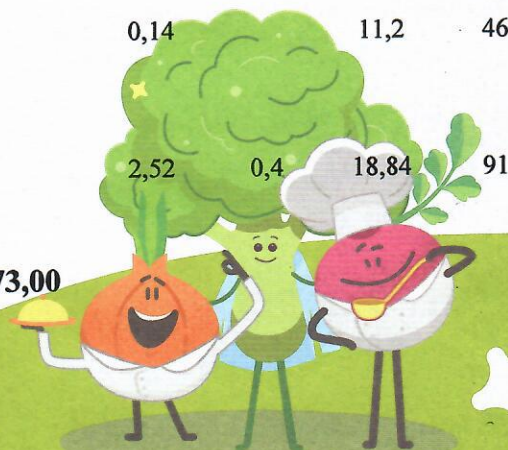
- | | | | | | | |
|--|-------|--|------|-----|-------|----|
| • Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,4 | 18,84 | 91 |
|--|-------|--|------|-----|-------|----|

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

на 19 ноября 2022 года

МБОУ «Школа № 80 имени Каюма Насыри»

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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

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

ВТОРЫЕ БЛЮДА

- | | | | | | | |
|---|-----|--|------|------|------|-----|
| • Пельмени «Для умников и умниц»
отварные с маслом | 180 | | 21,4 | 22,5 | 38,3 | 442 |
| • Цеплята запеченные | 100 | | 26,7 | 24,5 | 1 | 332 |

ГАРНИРЫ

- | | | | | | | |
|---|----|--|-----|-----|------|-----|
| • Макароны изделия отварные с
маслом | 70 | | 6,8 | 3,9 | 43,2 | 235 |
|---|----|--|-----|-----|------|-----|

НАПИТКИ

- | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|--|---|------|-------|-----|
| • Компот из плодов сушеных (урюк) | 250 | | 1 | 0,08 | 30,56 | 128 |
|-----------------------------------|-----|--|---|------|-------|-----|

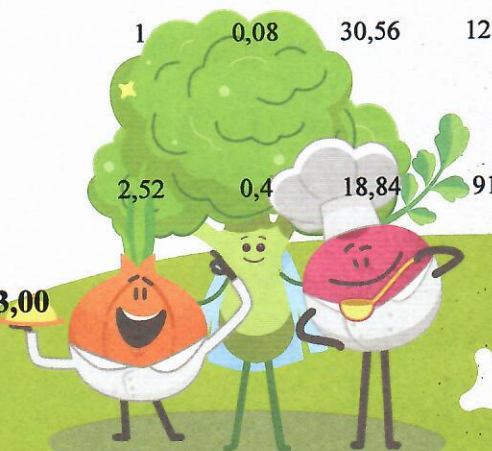
- | | | | | | | |
|---|-------|--|------|-----|-------|----|
| • Хлеб ржано-пшеничный / хлеб
пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,4 | 18,84 | 91 |
|---|-------|--|------|-----|-------|----|

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

на 18 ноября 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
• Салат «Столичный» с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
• Салат «Витаминный» (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м. растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
• Бутерброд с сыром	100		6,2	4,9	15,4	131
• Суп картофельный	250		2,52	3	19,9	117

ВТОРЫЕ БЛЮДА

• Рыба(филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	50		17,5	10,6	2,7	175
• Шашлык из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
• Сосиски отварные	60		10,4	20,1	0,8	226
• Азу с говядиной	100		17,2	21,1	18,8	334

ГАРНИРЫ

• Пюре картофельное	100		3,94	5,6	26,46	175
• Каша гречневая вязкая	100		4,2	5,6	26,41	173
• 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
• Хлеб белый пшеничный / хлеб пшеничный 1с.	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Итого: 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

