

Меню

20.05.24

Наименование блюд	выход	стоимос ть	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Десерт фруктовый	90		0,4	0,4	8,8	42
Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/15		6,2	4,9	15,4	145
Салат из белокочанной капусты (капуста, сахар, соль, м/растит)	100		1,6	5,10	9,2	90
Салат-бар	35/35/5		0,63	5,10	2	57
огурцы свежие	35					
помидоры свежие	35					
масло растительное	5					
	сред.		2,41	3,47	8,73	81
Суп крестьянский с крупой, курицей, зеленью (сушен.)	250/10/1		4,30	7,40	10,32	125
Суп картофельный с курицей, зеленью (сушен.)	250/10/1		4,92	5,1	19,8	145
	сред.		4,61	6,23	15,06	135
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Люля кебаб из говядины	90		13	14,91	3,753	202
Гуляш из говядины	40/40		12,2	14,10	2,30	185
Птица запеченная (цыплята)	90		24	21,6	0,8	294
Рыба (филе) запеченная с сыром	70/5		17,5	6,1	2,2	133
Сосиски отварные	100		10,40	20,10	0,8	226
	сред.		15,42	15,36	1,97	208
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Рис отварной	180		4,6	6,52	48,01	269
Капуста тушеная	180		4,24	7,43	18,03	159
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
	сред.		4,96	6,23	33,89	212
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток яблочный	200				13,1	53
	сред.		0,00	0,00	7,03	28
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	20/15		2,14	0,32	16,38	79

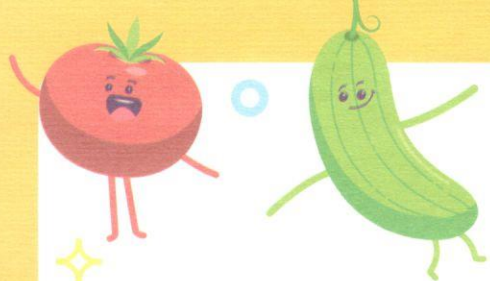
Итого с
самост.блю
дом-

Итого- 79,00 24,93 25,38 68,00 609

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

21.05.24



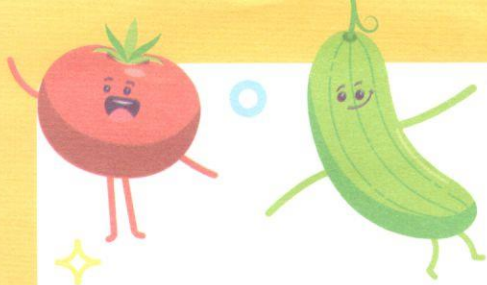
Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Десерт фруктовый	90		0,4	0,4	8,8	42
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	145
Салат-бар	60		0,75	5,1	1,7	55
помидоры свежие	40					
кукуруза консервиров.	15					
масло растительное	5					
	сред.		2,45	3,47	8,63	81
Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной, с зеленью сушёной	250/10/5/1		4,35	8,01	9,17	127
Суп картофельный с лапшой домашней, с курицей	250/10		5,46	5,32	20,50	152
	сред.		4,91	6,67	14,84	140
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Биточки из говядины паровые	75		11,3	11,53	6,656	175
Рыба запеченая	70		16,20	4,70	3,1	119
Гуляш из говядины	40/40		12,2	14,10	2,30	185
Медальоны куриные с сыром, томатом	70/5		14,6	17,3	0,82	218
Шашлык куриный (на шампуре)	80		13,7	14,0	1,00	184
	сред.		13,61	12,33	2,78	176
Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,8	357
	сред.		11,90	15,00	42,80	357
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Картофель запеченый	150		3,51	8,25	28,42	202
	сред.		4,84	6,41	32,64	208
НАПИТКИ						
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,1	0,04	10,71	44
Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
	сред.		0,05	0,02	9,36	38
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Итого с
самост.блю 79,00 16,29 18,74 74,92 544

Директор
Калькулятор
Зав. производством

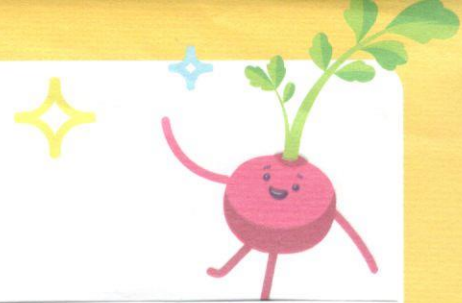
8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

22.05.24



Наименование блюд	ВЫХОД	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Десерт фруктовый	90		0,4	0,4	8,8	42
Салат из Пекинской капусты со свежими помидорами	100		1,5	5,1	5,5	75
Салат-бар	75		2,7	6,6	6,9	98
свекла отварная	45					
кукуруза консервирован.	25					
масло растительное	5					
	сред.		1,53	4,03	7,07	72
Рассольник ленинградский с курицей, сметаной, зеленью сушен.	250/10/5/1		5	9,0	17,31	170
Суп "Любительский" с гречневой крупой, курицей, с зеленью сушеной	250/10/1		4,90	5,09	18,58	140
	сред.		4,95	7,05	17,95	155
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Аппетитные" мясо куриные	80		16,64	19,28	3,56	250
Гуляш из птицы (грудки курин.)	45/45		9,00	11,30	1,9	146
Птица запеченная (цыплята)	90		24	21,6	0,8	294
	сред.		16,55	17,39	2,09	230
Рыбный киш	150		21,53	26,65	30,53	450
Курица по-французски	180		14	12,4	19,3	250
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	180/5		21,4	17,9	37,73	398
	сред.		18,98	18,98	29,19	366
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь отварная	100		3,60	3,30	8,90	80
Рис отварной	180		4,6	6,52	48,01	269
	сред.		4,80	5,20	31,61	193
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
	сред.		0,40	0,03	13,25	56
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,13	68
Итого с самост.блю		79,00	22,80	23,32	63,63	561

Директор
Калькулятор
«Зав. производством»

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Меню

23.05.24

Наименование блюд **ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ** или 1-ое БЛЮДО (на выбор) **ВЫХОД** **стоимост** **белки** **жиры** **углев.** **ККАЛ**

Десерт фруктовый	90		0,4	0,4	8,8	42
Салат-бар	1шт/15/5		6,8	10,8	1,3	130
яйцо варёное вкрутую	1шт.					
зелёный горошек консервиров.	15					
масло растительное	5					
Сыр порционно	15		3,95	4,0		53
	сред.		3,72	5,06	3,37	75

Суп картофельный с горохом, с курицей, с зеленью сушёной 250/10/1 9,4 8,4 26,4 219

Суп-лапша домашняя с курицей, с зеленью сушёной 250/10/1 6,00 8,34 17,00 167
сред. 7,70 8,35 21,70 193

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты рубленные из говядины	75		12	14,20	10,9	214
Чахохбили из птицы	45/45		9,70	12,80	6,2	180
Гуляш из говядины	40/40		12,2	14,10	2,30	185
Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5		17,5	6,1	2,2	133
Птица запеченная (цыплята)	90		24	21,6	0,8	294
	сред.		15,08	13,76	4,48	201

Жаркое из птицы 40/160 11,4 11,3 29,1 263
Лазанья с мясом 190 21,7 28,1 36,8 493
сред. 16,57 19,70 32,95 378

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22,00	146
Рис отварной	180		4,6	6,52	48,01	269
	сред.		4,03	5,60	32,14	196

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром 200/8 8 32
Напиток из вишни 200 0,12 0,0 11,6 48
сред. 0,06 0,02 9,80 40

Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный 15/15 1,89 0,3 14,13 68

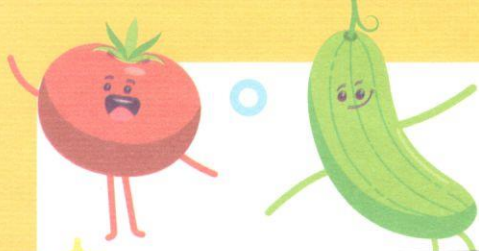
Итого с
самост.блю 79,00 22,23 25,05 60,25 561



МБОУ «Школа №62»
Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

24.05.24



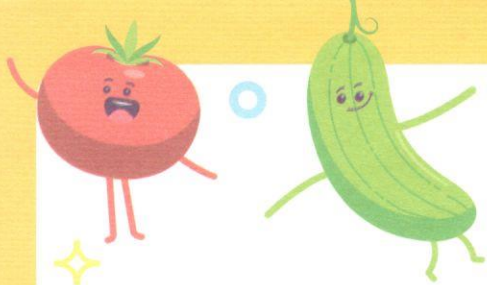
Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Десерт фруктовый	90		0,4	0,4	8,8	42
Салат-бар	35/35/5		0,63	5,10	2	57
огурцы свежие	35					
помидоры свежие	35					
масло растительное	5					
Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	15,4	131
	сред.		2,41	3,47	8,73	77
Борщ со свежей капустой, картофелем, с курицей, сметаной, с зеленью сушёной	250/10/5/1		4,43	8,8	12,66	139
Суп картофельный с вермишелью, с курицей, с зеленью сушёной	250/10/1		5,25	5,11	20,9	151
	сред.		4,84	6,94	16,78	145
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Биточки из говядины паровые	75		11,3	11,53	6,656	175
Говядина тушеная	45/45		14,30	16,50	2,30	215
Рыба (филе) по-Московски	70/20		2,2	13,9	1,8	142
Нагетсы куриные (п/ф)	4шт/64		13,10	15,70	2,30	200
Котлеты рубленые из птицы	80		13,35	15,74	10,90	233
	сред.		10,86	14,67	4,79	193
Плов с птицей	40/160		15,5	19,3	46	426
Кыстыбый с картофелем (лаваш) с маслом сливочным	170/5		6,50	12,00	42,10	306
	сред.		11,00	15,65	44,05	366
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
Макаронные изделия отварные (м/растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Рис отварной	180		4,6	6,52	48,01	269
	сред.		4,98	6,23	33,94	212
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,1	0,04	10,71	44
	сред.		0,08	0,02	9,42	39
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Итого с 79,00 15,38 19,41 76,33 550

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

25.04.24



Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Десерт фруктовый	90		0,4	0,4	8,8	42
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	145
Салат-бар	100		1,5	5,1	5,5	75
капуста пекинская	77					
помидоры свежие	18					
масло растительное	5					
сред.		2,70	3,47	9,90	87	
Суп картофельный с крупой (рис), с курицей, с зеленью сушен.	250/10/1		4,51	5,0	17,4	133
сред.		4,51	5,00	17,40	133	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Птица запеченная (цыплята)	90		24	21,6	0,8	294
сред.		17,20	20,85	0,80	260	
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
сред.		6,80	5,40	43,10	248	
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
сред.		0,03	0,00	9,17	38	
Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный	20/15		2,14	0,32	16,38	79
Итого-		79,00	28,87	30,04	79,35	712

МБОУ
Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

