

"Согласовано"

"Утверждаю"

И.П. ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 06.09.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Завтрак № 1

Наименование блюда	Выход	Калории
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	304
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	61
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	66
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	105,00	934

Завтрак №2

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	21
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	318
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	105,00	775

Обед № 1

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	21
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	104
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	115
РИС ОТВАРНОЙ	180	274
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	120,00	735

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"тврждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 06.09.2023 года

Подразделение МЕНЮ МАДУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ
ЧАЙ С МОЛОКОМ
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

130/50

324

200

105

100

393

30

70

20

39

СУММА:

91,76

930

Завтрак №2

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ
ЧАЙ С МОЛОКОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

60

13

90

234

150

265

200

105

30

70

20

39

СУММА:

91,76

726

Обед № 1

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ
РИС ОТВАРНОЙ
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

60

13

200/10

83

90

104

150

229

200

64

50

117

20

39

СУММА:

91,76

649

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

Ардашева Е.С./

И.О. Директора

Смирнова Л.В./

м.п.

м.п.

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет)Вариант №3

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Цен
--------------------	-------	--------	------	------	------	---------	-----

Меню на 06.09.23 День 3

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-й ВАРИАНТ)	35	64/18	5,01	8,16	7,42	123	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА	200	230/18	5,30	6,68	26,44	187	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ.)	100	82/18	0,80	0,80	19,60	89	
ИТОГО:	555		12,69	15,81	73,50	487	9

ОБЕД

ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)(60)	60	150/18	0,72	4,20	4,44	58	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(200)	200	95/18	1,99	7,13	11,16	117	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ(90)	90	300/18	15,23	7,44	7,05	162	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	377/18	3,27	6,69	22,39	163	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,23	0,05	16,56	68	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	115/13	1,98	0,36	10,20	52	
ИТОГО:	770		26,46	26,19	91,48	714	9

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	543/18	7,32	16,02	57,33	403	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		8,32	16,22	57,53	495	

Зав.производством