

"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	Цена
--------------------	-------	--------	------	------	------	--------	------

Меню на 12.09.23 День 8

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	90/13	6,67	9,50	9,88	152	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(200)	200	283/18	25,82	11,73	32,72	340	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(30)	30	471/18	2,16	2,55	16,80	99	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	459/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	114/13	2,28	0,24	14,76	70	
ИТОГО:	505		36,99	24,03	84,36	702	91,76

ОБЕД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(60)	60	22/18	0,56	3,71	4,43	53	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	260	117/18	2,12	4,75	11,47	97	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(90)	90	356/18	16,80	6,31	3,52	138	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(150)	150	211/18	3,73	4,20	37,73	204	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	115/13	2,64	0,48	13,60	69	
ИТОГО:	840		29,21	19,77	103,21	707	91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	543/18	7,32	16,02	57,33	403	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	470/18	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО:	300		13,12	21,02	65,33	503	

Зав.производством

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 11.09.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Завтрак № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ
ЧАЙ С МОЛОКОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

Выход

Калории

60

56

120

329

150

217

200

105

30

70

20

39

СУММА:

91,76

816

Завтрак № 2

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ
ЧАЙ С МОЛОКОМ
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

200

228

200

105

150

67

60

237

30

70

20

39

СУММА:

91,76

517

Обед № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

60

56

200/10

69

90

234

150

265

200

92

50

117

20

39

СУММА:

91,76

872

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП БЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 11.09.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАГУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Завтрак № 1

	Выход	Калории
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	94
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	347
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	261
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	105
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	105,00	915

Завтрак №2

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	228
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	105
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	80
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	236
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	105,00	757

Обед № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	94
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	86
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	318
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	120,00	1006

Зав. производством

Калькулятор

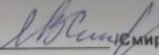
"УТВЕРЖДАЮ"

"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 12-18 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)Вариант №3

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

Меню на 12.09.23 День 8

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	90/13	6,67	9,50	9,88	152	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(220)	220	283/18	25,82	11,73	32,72	340	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	471/18	3,60	4,25	28,00	165	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	459/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	555		39,19	25,81	100,48	792	102,89

ОБЕД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(100)	100	22/18	0,94	6,18	7,39	89	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	260	117/18	2,12	4,75	11,47	97	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(100)	100	356/18	18,67	7,01	3,91	153	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	205	211/18	5,10	5,69	51,60	278	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	109/13	2,64	0,48	13,60	69	
ИТОГО:	945		32,83	24,43	120,43	832	102,89

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	543/18	7,32	16,02	57,33	403	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(250)	250	470/18	7,25	6,25	10,00	125	
ИТОГО:	350		14,57	22,27	67,33	528	