

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 14.09.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	118
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	280	584
ЧАЙ С САХАРОМ	200	52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	105,00	862

Завтрак № 2

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150/50	365
ЧАЙ С САХАРОМ	200	52
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	182	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	105,00	605

Обед № 1

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	118
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	104
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	100	173
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	187
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	120,00	821

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 14.09.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак №1

ИКРА КАБАЧКОВАЯ

60

71

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ

250

521

ЧАЙ С САХАРОМ

200

52

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

39

СУММА:

91,76

753

Завтрак №2

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ

130/50

324

ЧАЙ С САХАРОМ

200

52

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ

150

67

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

39

СУММА:

91,76

551

Обед №1

ИКРА КАБАЧКОВАЯ

60

71

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ

200/10

83

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"

90

156

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

150

156

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА

200

84

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

50

117

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

39

СУММА:

91,76

706

Зав. производством

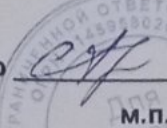
Калькулятор

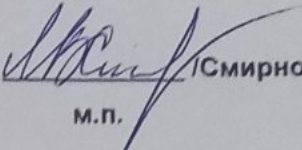
"УТВЕРЖДАЮ"

"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 14.09.23 День 10

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	100	1/18	1,76	6,09	9,85	101	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ(100)	100	372/18	22,63	13,94	10,38	257	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	256/18	7,53	8,31	48,69	300	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	640		34,96	28,66	98,58	792	102,89

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(100)	100	32/18	3,29	8,09	7,74	117	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(250)	250	135/18	1,91	3,84	6,92	70	
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ(100)	100	341/18	15,00	8,53	12,08	185	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	415/13	5,37	9,24	56,02	329	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	487/18	0,16	0,16	13,90	58	
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:	930		31,41	30,66	129,94	922	102,89

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	10,43	9,81	63,91	386	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(250)	250	470/18	12,50	8,00	21,25	207	
ИТОГО:	350		22,93	17,81	85,16	593	

Зав.производством

"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 14.09.23 День 10

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(60)	60	1/18	1,05	3,66	5,91	61
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ(90)	90	372/18	20,35	12,50	9,32	231
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	256/18	5,63	3,96	36,50	204
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94
ИТОГО:	540		30,07	20,44	81,39	630 91,76

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(60)	60	32/18	1,97	4,85	4,64	70
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(200)	200	135/18	1,88	3,28	8,06	69
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ(90)	90	341/18	13,50	7,68	10,87	167
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	415/13	4,03	6,86	42,02	246
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	487/18	0,20	0,20	14,80	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	114/13	3,04	0,32	19,68	94
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	115/13	1,32	0,24	6,80	35
ИТОГО:	760		25,94	23,43	106,87	743 91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	10,45	9,87	63,95	386
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(200)	200	470/18	10,00	6,40	17,00	174
ИТОГО:	300		20,45	16,27	80,95	560

Зав.производством