

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 13.09.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

**Завтрак № 1**

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ  
КАКАО С МОЛОКОМ  
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ  
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.  
ХЛЕБ РЖАНОЙ

150/50

345

200

99

180

80

30

70

20

38

СУММА:

105,00

632

**Завтрак №2**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)  
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ  
КАПУСТА ТУШЕНАЯ  
КАКАО С МОЛОКОМ  
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.  
ХЛЕБ РЖАНОЙ

100

11

100

213

180

88

200

99

30

70

20

38

СУММА:

105,00

519

**Обед № 1**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)  
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ  
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ  
РИС ОТВАРНОЙ  
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ  
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.  
ХЛЕБ РЖАНОЙ

100

11

250

109

100

149

180

274

200

71

50

117

20

38

СУММА:

120,00

769

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 13.09.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

| Наименование блюда                 | Выход  | Калории |
|------------------------------------|--------|---------|
| <b>Завтрак № 1</b>                 |        |         |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ | 130/50 | 400     |
| КАКАО С МОЛОКОМ                    | 200    | 99      |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                      | 150    | 67      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.               | 30     | 70      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 20     | 39      |
| СУММА:                             | 91,76  | 675     |

**Завтрак №2**

|                                          |       |     |
|------------------------------------------|-------|-----|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)                    | 60    | 6   |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ | 90    | 192 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                          | 150   | 73  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                          | 200   | 99  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.                     | 30    | 70  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20    | 39  |
| СУММА:                                   | 91,76 | 479 |

**Обед № 1**

|                                 |       |     |
|---------------------------------|-------|-----|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)           | 60    | 6   |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ       | 200   | 86  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ      | 90    | 134 |
| РИС ОТВАРНОЙ                    | 150   | 229 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ | 200   | 71  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.            | 50    | 117 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 20    | 39  |
| СУММА:                          | 91,76 | 682 |

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 13.09.23 День 9

### ЗАВТРАК

|                               |            |        |              |              |              |            |               |
|-------------------------------|------------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100) | 100        | 26/18  | 1,44         | 6,09         | 8,45         | 94         |               |
| КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)       | 100        | 338/21 | 2,37         | 6,43         | 7,75         | 98         |               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ         | 200        | 213/18 | 6,33         | 7,37         | 23,50        | 184        |               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ   | 200        | 467/18 | 4,37         | 3,88         | 19,07        | 129        |               |
| 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         |               |
| <b>ИТОГО:</b>                 | <b>680</b> |        | <b>20,19</b> | <b>24,57</b> | <b>92,05</b> | <b>668</b> | <b>102,89</b> |

### ОБЕД

|                                 |            |        |              |              |               |            |               |
|---------------------------------|------------|--------|--------------|--------------|---------------|------------|---------------|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(100)       | 100        | 148/18 | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 11         |               |
| СВЕКОЛЬНИК(СО СМЕТАНОЙ)(250/10) | 260        | 98/18  | 2,58         | 7,26         | 17,95         | 147        |               |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(100)             | 100        | 307/18 | 11,44        | 5,32         | 17,63         | 168        |               |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)          | 200        | 377/18 | 4,36         | 8,87         | 29,85         | 217        |               |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ     | 200        | 495/18 | 0,44         | 0,02         | 16,79         | 69         |               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)              | 60         | 114/13 | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 141        |               |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)                 | 40         | 109/13 | 2,64         | 0,48         | 13,60         | 69         |               |
| <b>ИТОГО:</b>                   | <b>960</b> |        | <b>26,72</b> | <b>22,53</b> | <b>127,24</b> | <b>822</b> | <b>102,89</b> |

### ПОЛДНИК

|                        |            |        |             |              |              |            |  |
|------------------------|------------|--------|-------------|--------------|--------------|------------|--|
| БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100) | 100        | 543/18 | 7,32        | 16,02        | 57,33        | 403        |  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)    | 250        | 501/18 | 1,25        | 0,25         | 0,25         | 115        |  |
| <b>ИТОГО:</b>          | <b>350</b> |        | <b>8,57</b> | <b>16,27</b> | <b>57,58</b> | <b>518</b> |  |

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 13.09.23 День 9

##### ЗАВТРАК

|                              |            |        |              |              |              |            |              |
|------------------------------|------------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60) | 60         | 26/18  | 0,86         | 3,65         | 5,07         | 57         |              |
| КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)(90)  | 90         | 338/21 | 2,13         | 5,79         | 6,98         | 89         |              |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)   | 150        | 213/18 | 4,75         | 5,53         | 17,63        | 138        |              |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ  | 200        | 467/18 | 4,37         | 3,88         | 19,07        | 129        |              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)           | 40         | 108/13 | 3,04         | 0,32         | 19,68        | 94         |              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)              | 20         | 109/13 | 1,32         | 0,24         | 6,80         | 35         |              |
| <b>ИТОГО:</b>                | <b>560</b> |        | <b>16,47</b> | <b>19,41</b> | <b>75,23</b> | <b>542</b> | <b>91,76</b> |

##### ОБЕД

|                                |            |        |              |              |               |            |              |
|--------------------------------|------------|--------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(60)       | 60         | 148/18 | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 7          |              |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10) | 210        | 98/18  | 2,02         | 6,11         | 14,00         | 119        |              |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(90)             | 90         | 307/18 | 10,30        | 4,79         | 15,87         | 152        |              |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)         | 150        | 377/18 | 3,27         | 6,69         | 22,39         | 163        |              |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200        | 495/18 | 0,44         | 0,02         | 16,79         | 69         |              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)             | 60         | 114/13 | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 141        |              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)                | 40         | 109/13 | 2,64         | 0,48         | 13,60         | 69         |              |
| <b>ИТОГО:</b>                  | <b>810</b> |        | <b>23,65</b> | <b>18,63</b> | <b>113,31</b> | <b>720</b> | <b>91,76</b> |

##### 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         |  |
| <b>ИТОГО:</b>          | <b>300</b> |        | <b>8,32</b> | <b>16,22</b> | <b>57,53</b> | <b>495</b> |  |

Зав.производством