

"Согласовано"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 19.09.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАРУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	Калории
--------------------	-------	---------

Завтрак №1		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	11
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	149
РИС С ОВОЩАМИ	180	267
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	105,00	628

Завтрак №2

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	217
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	93
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	217
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	105,00	715

Обед №1

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	11
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	103
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	693
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	88
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	71
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	120,00	1121

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 19.09.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)

60

6

КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ

90

134

РИС С ОВОЩАМИ

150

222

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ

200

93

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

39

СУММА:

91,76

564

Завтрак №2

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ

200

217

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ

200

93

СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ

60

217

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ

150

67

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

39

СУММА:

91,76

701

Обед № 1

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)

60

6

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ

200

82

КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ

90

179

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

150

73

КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ

200

71

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

50

117

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

39

СУММА:

91,76

567

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

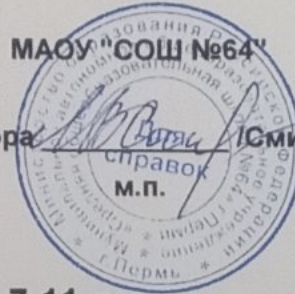
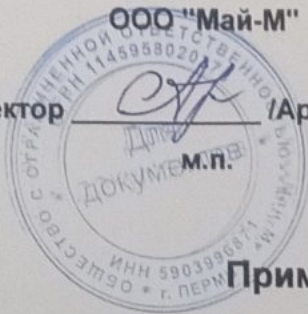
МАОУ "СОШ №64"

Директор

/Ардашева Е.С./

И.О. Директора

/Смирнова Л.В./



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 19.09.23 День 2

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЕЦЫ)(60)	60	156/18	0,48	0,06	1,02	7	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ(90)	90	346/18	18,32	8,55	8,78	185	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	256/18	5,64	6,27	36,52	225	
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:	540		27,54	15,21	76,20	552	91,76

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	26/18	0,86	3,65	5,07	57	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200)	200	144/13	3,52	3,64	9,78	86	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)	240	375/18	26,77	22,08	45,66	488	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89	
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	
ИТОГО:	760		35,95	29,95	108,77	849	91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)	100	542/18	7,45	14,38	55,97	383	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	470/18	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО:	300		13,25	19,38	63,97	483	

Зав.производством

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

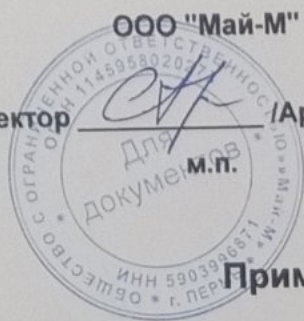
МАОУ "СОШ №64"

Директор

Ардашева Е.С./

И.О. Директора

Смирнова Л.В./



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 19.09.23 День 2							
<u>ЗАВТРАК</u>							
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЕЦЫ)(100)	100	149/18	0,80	0,10	1,70	11	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ(100)	100	346/18	29,06	11,20	7,23	246	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	256/18	7,53	8,31	48,69	300	
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:	640		40,49	19,94	87,50	692	102,89
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	26/18	1,44	6,09	8,45	94	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(250)	250	144/13	4,39	4,56	12,23	108	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(250)	250	375/18	27,89	23,00	47,56	509	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89	
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:	880		39,84	34,47	123,30	963	102,89
<u>ПОЛДНИК</u>							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)	100	542/18	7,45	14,38	55,97	383	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(250)	250	470/18	7,25	6,25	10,00	125	
ИТОГО:	350		14,70	20,63	65,97	508	

Зав.производством