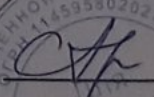


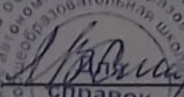
"УТВЕРЖДАЮ"

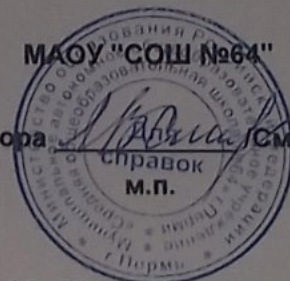
"СОГЛАСОВАНО"

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 21.09.23 День 4							
<u>ЗАВТРАК</u>							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР)(100)	100	157/18	3,63	4,22	9,84	92	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	372/18	19,65	4,60	10,37	161	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	202/18	7,60	8,58	38,46	258	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	465/18	2,94	2,62	16,42	101	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	640		36,86	20,34	94,77	706	102,89
<u>ОБЕД</u>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	47/18	1,55	4,18	8,74	79	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)	250	129/18	2,47	2,79	15,80	98	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)	100	348/18	14,83	6,49	10,06	158	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	415/13	5,37	9,15	56,03	328	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	487/18	0,20	0,20	14,80	62	
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		30,10	23,61	138,71	888	102,89
<u>ПОЛДНИК</u>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	10,45	9,87	63,95	386	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК)(250)	250	470/18	7,25	6,25	10,50	135	
ИТОГО:	350		17,70	16,12	74,45	521	

Зав.производством

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 21.09.2023 года

Подразделение МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ
ЧАЙ С САХАРОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

60 59
90 192
150 156
200 52
30 70
20 39

СУММА: 91,76 516

Завтрак №2

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ
ЧАЙ С САХАРОМ
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

130/50 400
200 52
150 67
30 70
20 39

СУММА: 91,76 627

Обед № 1

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ
СОУС ТОМАТНЫЙ
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

60 59
200 107
200 452
50 38
200 84
50 117
20 39

СУММА: 91,76 895

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

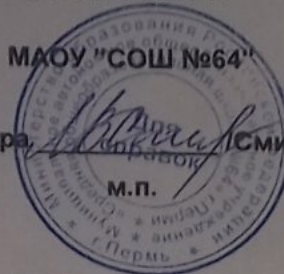
МАОУ "СОШ №64"

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 21.09.23 День 4

ЗАВТРАК

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР)(60)	60	157/18	2,18	2,54	5,90	55	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	372/18	20,33	12,52	9,31	231	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	202/18	5,70	6,44	28,85	193	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	465/18	2,94	2,62	16,42	101	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО:	520		32,67	24,28	70,32	627	91,76

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(80)	80	47/18	1,24	3,34	6,99	64	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(200)	200	129/18	1,97	2,23	12,63	79	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)(90)	90	348/18	13,35	5,84	9,05	142	
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	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	109/13	1,32	0,24	6,80	35	
ИТОГО:	780		25,15	19,03	111,97	722	91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	10,45	9,87	63,95	386	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК)(200)	200	470/18	5,80	5,00	8,40	108	
ИТОГО:	300		16,25	14,87	72,35	494	

Зав.производством

"Согласовано"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 21.09.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАДУ СОЦ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	Калории
Завтрак № 1		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	98
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	213
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	187
ЧАЙ С САХАРОМ	200	52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	105,00	658

Завтрак №2

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150/50	345
ЧАЙ С САХАРОМ	200	52
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	105,00	585

Обед № 1

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	98
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	134
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	520
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	38
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	120,00	1028

Зав. производством

Калькулятор