

Согласовано

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 04.10.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ

130/50

324

ЧАЙ С МОЛОКОМ

200

105

БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ

100

393

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

39

СУММА:

91,76

930

Завтрак №2

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)

60

13

КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"

90

234

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

150

265

ЧАЙ С МОЛОКОМ

200

105

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

39

СУММА:

91,76

726

Обед № 1

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)

60

13

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ

200/10

83

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ

90

104

РИС ОТВАРНОЙ

150

229

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ

200

64

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

50

117

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

39

СУММА:

91,76

649

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 04.10.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

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

Завтрак № 1

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	304
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	61
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	66
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39

СУММА:

102,89	934
--------	-----

Завтрак №2

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	21
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	318
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39

СУММА:

102,89	775
--------	-----

Обед № 1

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	21
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	104
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	115
РИС ОТВАРНОЙ	180	274
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39

СУММА:

102,89	735
--------	-----

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Директор

Ардашева Е.С./

МАОУ "СОШ №64"

Директор

Смирнова Л.В./

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 04.10.23 День 3

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-Й ВАРИАНТ)	35	64/18	5,01	8,16	7,42	123	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА	200	230/18	5,30	6,68	26,44	187	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ.)	100	82/18	0,80	0,80	19,60	89	
ИТОГО:	555		12,69	15,81	73,50	487	91,76

ОБЕД

ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)(60)	60	150/18	0,72	4,20	4,44	58	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(200)	200	95/18	1,99	7,13	11,16	117	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ(90)	90	300/18	15,23	7,44	7,05	162	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	377/18	3,27	6,69	22,39	163	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,23	0,05	16,56	68	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	115/13	1,98	0,36	10,20	52	
ИТОГО:	770		26,46	26,19	91,48	714	91,76

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	
ИТОГО:	300		8,32	16,22	57,53	495	

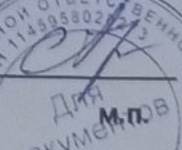
Зав.производством

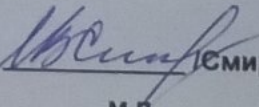
"УТВЕРЖДАЮ"

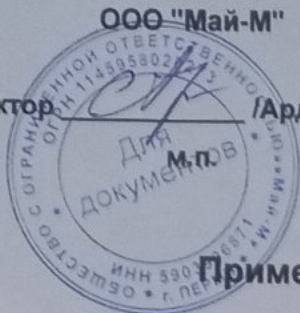
"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор  Ардашева Е.С./

Директор  Смирнова Л.В./
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 04.10.23 День 3

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-Й ВАРИАНТ)	35	64/18	5,01	8,16	7,42	123	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА(250)	250	221/18	7,66	8,74	37,93	261	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	625		16,17	17,63	85,03	563	102,89

ОБЕД

ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	150/18	1,20	7,00	7,40	97	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(250/10)	260	95/18	3,49	4,41	23,56	148	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ(100)	100	300/18	16,92	8,27	7,83	180	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	200	377/18	4,36	8,87	29,85	217	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,23	0,05	16,56	68	
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:	940		31,88	29,40	118,48	873	102,89

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	
ИТОГО:	350		8,57	16,27	57,58	518	

Зав.производством