

Согласовано

Утверждаю

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 09.10.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ
ЧАЙ С МОЛОКОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

100

94

140

347

180

261

200

105

30

70

20

38

СУММА:

102,89

915

Завтрак №2

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ
ЧАЙ С МОЛОКОМ
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

200

228

200

105

180

80

60

236

30

70

20

38

СУММА:

102,89

757

Обед № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

100

94

250/10

86

100

261

180

318

200

92

50

117

20

38

СУММА:

102,89

1006

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 09.10.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	Калории
Завтрак № 1		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	56
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	329
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	217
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	105
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	816

Завтрак №2

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	228
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	105
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	67
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	237
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	517

Обед № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	56
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	200/10	69
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	234
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	265
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	872

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 09.10.23 День 7

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	70/18	1,60	12,54	9,96	159	
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	267/18	7,62	6,90	0,42	94	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	234/18	5,58	7,80	34,23	229	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,29	2,80	14,91	98	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	114/13	2,28	0,24	14,76	70	
ИТОГО:	505		20,37	30,28	74,28	650	91,76

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(60)	60	1/18	1,05	3,66	5,91	61	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(200/10)	210	100/18	1,96	6,25	13,97	120	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(200)	200	407/13	24,58	16,01	18,49	316	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,23	0,05	16,56	68	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	109/13	1,32	0,24	6,80	35	
ИТОГО:	750		33,70	26,69	91,25	741	91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ(100)	100	559/13	8,37	7,30	59,50	337	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		9,37	7,50	59,70	429	

Зав.производством

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Директор Ардашева Е.С.

МАОУ "СОШ №64"

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 09.10.23 День 7

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	70/18	1,60	12,54	9,96	159	
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	267/18	7,62	6,90	0,42	94	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(250)	250	234/18	6,97	9,80	42,84	287	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,29	2,80	14,91	98	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	565		22,52	32,36	87,81	732	102,89

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	100	1/18	1,76	6,09	9,85	101	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250	100/18	3,52	7,58	20,09	163	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(250)	250	407/13	30,73	20,01	23,11	395	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,23	0,05	16,56	68	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	109/13	2,64	0,48	13,60	69	
ИТОГО:	900		43,44	34,69	112,73	937	102,89

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ(100)	100	559/13	8,37	7,30	59,50	337	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		9,62	7,55	59,75	452	

Зав.производством