

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

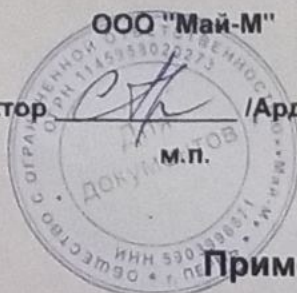
/Ардашева Е.С./

Директор

/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 12.10.23 День 10							
<u>ЗАВТРАК</u>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(60)	60	1/18	1,05	3,66	5,91	61	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ(90)	90	372/18	20,35	12,50	9,32	231	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	256/18	5,63	3,96	36,50	204	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	540		30,07	20,44	81,39	630	91,76
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(60)	60	32/18	1,97	4,85	4,64	70	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(200)	200	135/18	1,88	3,28	8,06	69	
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ(90)	90	341/18	13,50	7,68	10,87	167	
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	114/13	3,04	0,32	19,68	94	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	115/13	1,32	0,24	6,80	35	
ИТОГО:	760		25,94	23,43	106,87	743	91,76
<u>ПОЛДНИК</u>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	10,45	9,87	63,95	386	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(200)	200	470/18	10,00	6,40	17,00	174	
ИТОГО:	300		20,45	16,27	80,95	560	

Зав.производством

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 12.10.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	Калории
Завтрак № 1		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	118
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	280	584
ЧАЙ С САХАРОМ	200	52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	102,89	862

Завтрак №2		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150/50	365
ЧАЙ С САХАРОМ	200	52
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	182	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	102,89	605

Обед № 1		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	118
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	104
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	100	173
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	187
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	102,89	821

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

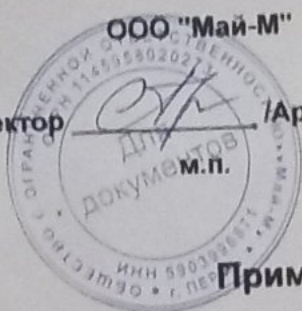
Директор

/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 12.10.23 День 10							
ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	100	1/18	1,76	6,09	9,85	101	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ(100)	100	372/18	22,63	13,94	10,38	257	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	256/18	7,53	8,31	48,69	300	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	640		34,96	28,66	98,58	792	102,89

ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(100)	100	32/18	3,29	8,09	7,74	117	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(250)	250	135/18	1,91	3,84	6,92	70	
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ(100)	100	341/18	15,00	8,53	12,08	185	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	415/13	5,37	9,24	56,02	329	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	487/18	0,16	0,16	13,90	58	
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		31,41	30,66	129,94	922	102,89

ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	10,43	9,81	63,91	386	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(250)	250	470/18	12,50	8,00	21,25	207	
ИТОГО:	350		22,93	17,81	85,16	593	

Зав.производством

Согласовано

Утверждаю

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 12.10.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

Икра кабачковая
Плов из отварной птицы
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный порц.
Хлеб ржаной

60 71
250 521
200 52
30 70
20 39

СУММА: 91,76 753

Завтрак № 2

Запеканка из творога с соусом
Чай с сахаром
Фрукты свежие
Хлеб пшеничный порц.
Хлеб ржаной

130/50 324
200 52
150 67
30 70
20 39

СУММА: 91,76 551

Обед № 1

Икра кабачковая
Борщ с капустой и картофелем со сметаной
Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"
Пюре картофельное
Напиток из шиповника
Хлеб пшеничный порц.
Хлеб ржаной

60 71
200/10 83
90 156
150 156
200 84
50 117
20 39

СУММА: 91,76 706

Зав. производством

[Signature]

Калькулятор

[Signature]