

"Согласовано"

Утверждаю

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 13.10.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

| Наименование блюда          | Выход  | Калории |
|-----------------------------|--------|---------|
| <b>Завтрак № 1</b>          |        |         |
| КАША "ДРУЖБА"               | 200    | 193     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 200    | 93      |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ | 100    | 332     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.        | 30     | 70      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 20     | 38      |
| СУММА:                      | 102,89 | 726     |

|                                 |        |     |
|---------------------------------|--------|-----|
| <b>Завтрак №2</b>               |        |     |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ) | 100    | 10  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ      | 100    | 149 |
| РИС ОТВАРНОЙ                    | 180    | 274 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ      | 200    | 93  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.            | 30     | 70  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 20     | 38  |
| СУММА:                          | 102,89 | 633 |

|                                 |        |     |
|---------------------------------|--------|-----|
| <b>Обед № 1</b>                 |        |     |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ) | 100    | 10  |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ          | 250/10 | 122 |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"              | 100    | 165 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ          | 180    | 184 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ     | 200    | 89  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.            | 50     | 117 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 20     | 38  |
| СУММА:                          | 102,89 | 725 |

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 13.10.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

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

**Завтрак № 1**

|                                               |       |     |
|-----------------------------------------------|-------|-----|
| КАША "ДРУЖБА"                                 | 200   | 194 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 100   | 332 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                    | 200   | 93  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.                          | 30    | 70  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 20    | 39  |
| СУММА:                                        | 91,76 | 727 |

**Завтрак №2**

|                                 |       |     |
|---------------------------------|-------|-----|
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ) | 60    | 7   |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ      | 90    | 134 |
| РИС ОТВАРНОЙ                    | 150   | 229 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ      | 200   | 93  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.            | 30    | 70  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 20    | 39  |
| СУММА:                          | 91,76 | 571 |

**Обед № 1**

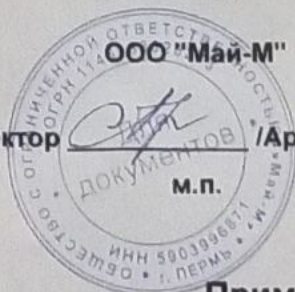
|                                 |        |     |
|---------------------------------|--------|-----|
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ) | 60     | 7   |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ          | 200/10 | 97  |
| КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"              | 90     | 163 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ          | 150    | 154 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ     | 200    | 89  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.            | 50     | 117 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 20     | 39  |
| СУММА:                          | 91,76  | 666 |

Зав. производством

Калькулятор

"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 13.09.23 День 11

##### ЗАВТРАК

|                                  |            |        |              |              |              |            |               |
|----------------------------------|------------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|
| ЯЙЦО С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ(100)         | 100        |        | 8,05         | 8,55         | 4,95         | 129        |               |
| МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(250) | 250        | 261/18 | 10,52        | 15,43        | 55,90        | 404        |               |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 200        | 460/18 | 1,40         | 1,25         | 12,35        | 66         |               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)               | 40         | 108/13 | 3,04         | 0,32         | 19,68        | 94         |               |
| <b>ИТОГО:</b>                    | <b>590</b> |        | <b>23,01</b> | <b>25,55</b> | <b>92,88</b> | <b>693</b> | <b>102,89</b> |

##### ОБЕД

|                                              |            |        |              |              |               |            |               |
|----------------------------------------------|------------|--------|--------------|--------------|---------------|------------|---------------|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ      | 100        | 43/18  | 1,92         | 6,30         | 12,26         | 114        |               |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250) | 250        | 96/18  | 3,89         | 4,25         | 17,24         | 123        |               |
| ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(100)                 | 100        | 367/18 | 16,63        | 14,92        | 3,91          | 216        |               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                   | 200        | 202/18 | 7,60         | 8,58         | 38,46         | 258        |               |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                         | 200        | 496/18 | 0,32         | 0,00         | 12,78         | 52         |               |
| 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         |               |
| <b>ИТОГО:</b>                                | <b>930</b> |        | <b>36,04</b> | <b>34,85</b> | <b>117,93</b> | <b>926</b> | <b>102,89</b> |

##### ПОЛДНИК

|                           |            |        |              |              |              |            |  |
|---------------------------|------------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|--|
| ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100) | 100        | 540/18 | 10,12        | 10,72        | 58,28        | 370        |  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)       | 250        | 501/18 | 1,25         | 0,25         | 0,25         | 115        |  |
| <b>ИТОГО:</b>             | <b>350</b> |        | <b>11,37</b> | <b>10,97</b> | <b>58,53</b> | <b>485</b> |  |

Зав.производством

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

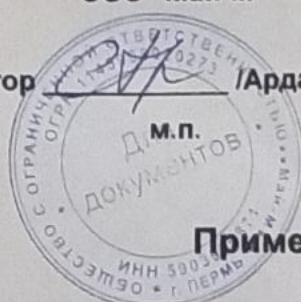
Директор

Ардашева Е.С./

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 13.10.23 День 11

##### ЗАВТРАК

|                                  |            |        |              |              |              |            |              |
|----------------------------------|------------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|
| ЯЙЦО С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ              | 60         |        | 4,83         | 5,13         | 2,97         | 77         |              |
| МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(220) | 220        | 261/18 | 9,26         | 13,58        | 49,19        | 356        |              |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 200        | 460/18 | 1,40         | 1,25         | 12,35        | 66         |              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)               | 20         | 108/13 | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47         |              |
| <b>ИТОГО:</b>                    | <b>500</b> |        | <b>17,01</b> | <b>20,12</b> | <b>74,35</b> | <b>546</b> | <b>91,76</b> |

##### ОБЕД

|                                              |            |        |              |              |              |            |              |
|----------------------------------------------|------------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ(60)   | 60         | 43/18  | 1,15         | 3,78         | 7,36         | 68         |              |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200) | 210        | 96/18  | 3,31         | 3,90         | 14,54        | 106        |              |
| ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(100)                 | 100        | 367/18 | 16,63        | 14,92        | 3,91         | 216        |              |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)              | 150        | 202/18 | 5,70         | 6,44         | 28,85        | 193        |              |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                         | 200        | 496/18 | 0,32         | 0,00         | 12,78        | 52         |              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)                           | 20         | 108/13 | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47         |              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)                              | 40         | 109/13 | 2,64         | 0,48         | 13,60        | 69         |              |
| <b>ИТОГО:</b>                                | <b>780</b> |        | <b>31,27</b> | <b>29,68</b> | <b>90,88</b> | <b>751</b> | <b>91,76</b> |

##### ПОЛДНИК

|                           |            |        |              |              |              |            |  |
|---------------------------|------------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|--|
| ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100) | 100        | 540/18 | 10,12        | 10,72        | 58,28        | 370        |  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ            | 200        | 501/18 | 1,00         | 0,20         | 0,20         | 92         |  |
| <b>ИТОГО:</b>             | <b>300</b> |        | <b>11,12</b> | <b>10,92</b> | <b>58,48</b> | <b>462</b> |  |

Зав.производством