

"Согласовано"

"тверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 20.10.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	Калории
Завтрак № 1		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	339
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	53
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ	150	67
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	643

Завтрак №2

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	45
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	227
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	154
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	588

Обед № 1

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	45
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	99
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	521
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	910

Зав. производством

Калькулятор

Согласовано

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 20.10.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

200

375

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

200

53

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.

180

80

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)

15

112

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

38

СУММА:

102,89

729

Завтрак №2

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

100

75

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

100

252

ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

180

184

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

200

53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

38

СУММА:

102,89

672

Обед № 1

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

100

75

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ

250/10

124

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ

280

584

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

200

89

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

50

117

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

38

СУММА:

102,89

1027

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

/Ардашева Е.С./

м.п.

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 20.10.23 День 5							
ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	90/13	6,67	9,50	9,88	152	
КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ	200	223/18	8,69	8,38	38,21	263	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,29	2,80	14,91	98	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО:	565		20,57	21,24	82,64	604	91,76

ОБЕД							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(60)	60	73/13	0,92	3,68	5,51	59	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	123/18	7,37	7,96	13,72	156	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	372/18	20,35	12,49	9,32	231	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	256/18	5,64	6,27	36,52	225	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	16,79	69	
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:	760		39,08	30,98	108,34	869	91,76

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	
ИТОГО:	300		11,12	10,92	58,48	462	

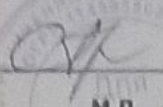
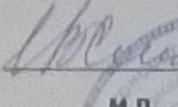
Зав.производством

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Мей-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор  /Ардашева Е.С./Директор  /Смирнова Л.В./

М.П.

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 20.10.23 День 5

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	90/13	6,67	9,50	9,88	152	
КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	223/18	10,86	10,48	47,76	329	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,29	2,80	14,91	98	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	635		24,26	23,50	102,03	717	102,89

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(100)	100	73/13	1,54	6,14	9,18	98	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	250	123/18	9,21	9,95	17,15	195	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	372/18	22,61	13,88	10,36	257	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	256/18	7,53	8,31	48,69	300	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	16,79	69	
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		47,01	39,10	135,45	1082	102,89

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	
ИТОГО:	350		11,37	10,97	58,53	485	

Зав.производством

