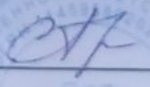


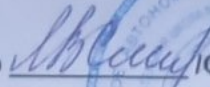
"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-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 07.11.23 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

"Согласовано"

"Утверждаю"

МАОУ
"СДП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА"
г. ПЕРМИ

Меню 07.11.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОЦ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	Калории
Завтрак № 1		
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	59
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	294
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	156
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	671

Завтрак №2

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	339
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	53
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	35
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ	150	67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	603

Обед № 1

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	59
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	74
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	403
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	756

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 07.11.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калорий

Завтрак № 1

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
ЧАЙ С ЛИМОНОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

100	98
140	343
180	176
200	53
30	70
20	38

СУММА: 102,89 778

Завтрак №2

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ
ЧАЙ С ЛИМОНОМ
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

200	375
200	53
180	80
10	38
30	70
20	38

СУММА: 102,89 654

Обед № 1

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

100	98
250	92
280	451
200	64
50	117
20	38

СУММА: 102,89 860

Зав. производством

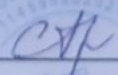
Калькулятор

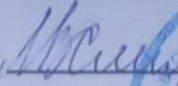
"УТВЕРЖДАЮ"

"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 07.11.23 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