

"Согласовано"

Утверждено

ИГУВКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 10.11.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование оплода

Выход

Калории

Завтрак № 1

КАША "ДРУЖБА"		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	200	134
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	100	332
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	200	93
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	70
	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

"Согласовано"

"Утверждаю"

МКУ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 10.11.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАДОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

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

Завтрак № 2

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

Обед № 1

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

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

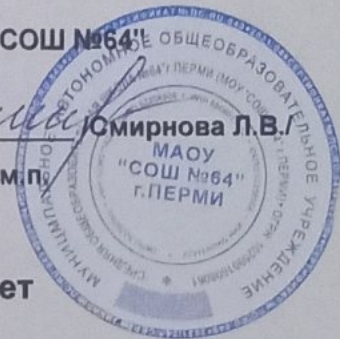
МАОУ "СОШ №64"

Директор

Ардашева Е.С./

Директор

Смирнова Л.В./



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 10.10.23 День 11							
<u>ЗАВТРАК</u>							
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	
ИТОГО:	590		23,01	25,55	92,88	693	102,89
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ 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	
ИТОГО:	930		36,04	34,85	117,93	926	102,89
<u>ПОЛДНИК</u>							
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	

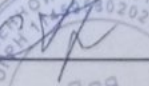
Зав.производством

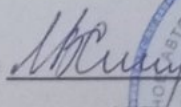
"УТВЕРЖДАЮ"

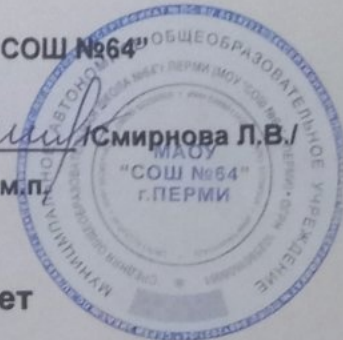
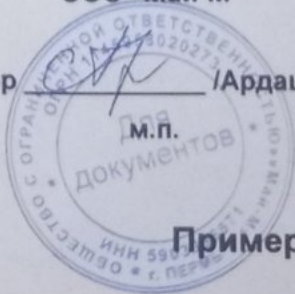
"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор  Ардашева Е.С./

Директор  Смирнова Л.В./



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 10.11.23 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	
ИТОГО:	500		17,01	20,12	74,35	546	91,76

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	
ИТОГО:	780		31,27	29,68	90,88	751	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