

"Согласован"

"Утверждаю"

Векшина Анна Анатольевна

Меню на 13.11.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	228
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	577

Завтрак №2

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	56
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	274
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	217
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	742

Обед № 1

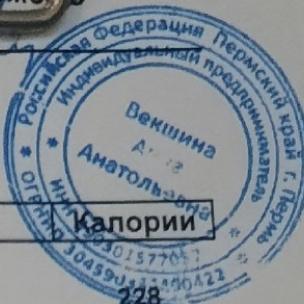
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	56
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	78
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	294
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	174
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	850

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утвержд."



Подразделение: **МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ**

Наименование блюда	Выход	Калории
Завтрак № 1		
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	228
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	112
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	102,89	628

Завтрак № 2		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	94
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	305
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	261
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	102,89	868

Обед № 1		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	94
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	98
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	140	344
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	209
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	102,89	992

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 13.11.23 День 1							
<u>ЗАВТРАК</u>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	90/13	6,67	9,50	9,88	152	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(200)	200	217/2018	6,36	7,94	39,44	255	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
кондитерское изделие(пряник(40)	40	589/13	3,00	3,92	29,76	166	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	605		17,95	21,92	108,70	704	91,76
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(60)	60	1/18	1,05	3,66	5,91	61	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(200)	200	116/18	2,29	2,37	16,69	97	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(90)	90	347/18	16,07	9,87	14,07	209	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)(150)	150	176/18	3,58	8,40	18,20	163	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487/18	0,33	0,21	15,23	64	
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		27,68	25,07	96,58	723	91,76
<u>ПОЛДНИК</u>							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(100)	100	530/18	6,22	3,70	70,48	340	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		7,22	3,90	70,68	432	

Зав.производством

"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 13.11.23 День 1							
<u>ЗАВТРАК</u>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	90/13	6,67	9,50	9,88	152	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(250)	250	217/2018	7,95	9,93	49,30	318	
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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК(40)	40	589/13	2,36	1,88	30,00	146	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	675		20,42	22,03	128,64	794	102,89
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	100	1/18	1,76	6,09	9,85	101	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(250)	250	116/18	2,87	2,96	20,89	122	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	347/18	17,85	10,97	15,63	233	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-й ВАРИАНТ)(200)	200	176/18	4,79	6,21	24,34	172	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487/18	0,33	0,21	15,23	64	
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		33,28	27,24	119,22	855	102,89
<u>ПОЛДНИК</u>							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(100)	100	530/18	6,22	3,70	70,48	340	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		7,47	3,95	70,73	455	

Зав.производством