

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 20.11.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	52
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	329
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	217
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	105
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	812

Завтрак №2

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	228
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	105
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	67
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	237
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	517

Обед № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	52
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	200/10	69
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	234
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	265
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	868

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 20.11.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Завтрак № 1

Наименование блюда	Выход	Калории
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	27
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	347
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	261
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	105
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	102,89	908

Завтрак №2

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	228
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	105
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	80
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	236
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	102,89	757

Обед № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	87
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	86
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	318
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	102,89	999

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

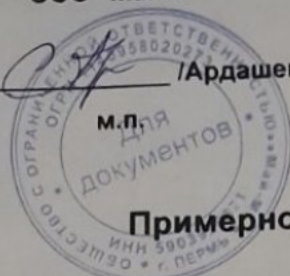
МАОУ "СОШ №64"

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 20.11.23 День 7							
<u>ЗАВТРАК</u>							
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

<u>ОБЕД</u>							
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

<u>ПОЛДНИК</u>							
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

"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 20.11.23 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