

"Согласовано"

"Утверждено"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 28.11.2023 года

МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ)
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ
РИС С ОВОЩАМИ
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

100	11
100	149
180	267
200	93
30	70
20	39

СУММА:

102,89	628
--------	-----

Завтрак № 2

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

200	217
200	93
60	217
180	80
30	70
20	39

СУММА:

102,89	715
--------	-----

Обед № 1

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ)
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ
КАПУСТА ТУШЕНАЯ
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
ХЛЕБ РЖАНОЙ

100	11
250	103
100	693
180	88
200	71
50	117
20	39

СУММА:

102,89	1121
--------	------

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 28.11.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак №1

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ)
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ
РИС С ОВОЩАМИ
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

60

6

90

134

150

222

200

93

30

70

20

39

СУММА:

91,76

564

Завтрак №2

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

200

217

200

93

60

217

150

67

30

70

20

39

СУММА:

91,76

701

Обед №1

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ)
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ
КАПУСТА ТУШЕНАЯ
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

60

6

200

82

90

179

150

73

200

71

50

117

20

39

СУММА:

91,76

567

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

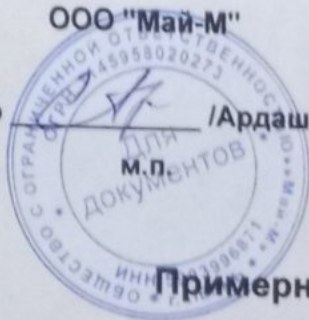
/Ардашева Е.С./

Директор

/Смирнова Л.В./

м.п.

м.п.



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 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 28.11.23 День 2

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЕЦЫ)(100)	100	149/18	0,80	0,10	1,70	11	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ(100)	100	346/18	29,06	11,20	7,23	246	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	256/18	7,53	8,31	48,69	300	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	459/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	640		40,49	19,94	87,50	692	102,89

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	26/18	1,44	6,09	8,45	94	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(250)	250	144/13	4,39	4,56	12,23	108	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(250)	250	375/18	27,89	23,00	47,56	509	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89	
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:	880		39,84	34,47	123,30	963	102,89

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)	100	542/18	7,45	14,38	55,97	383	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(250)	250	470/18	7,25	6,25	10,00	125	
ИТОГО:	350		14,70	20,63	65,97	508	

Зав.производством

Смирнова Л.В.

"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 28.11.23 День 2

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЕЦЫ)(60)	60	156/18	0,48	0,06	1,02	7	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ(90)	90	346/18	18,32	8,55	8,78	185	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	256/18	5,64	6,27	36,52	225	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	459/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	540		27,54	15,21	76,20	552	91,76

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	26/18	0,86	3,65	5,07	57	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200)	200	144/13	3,52	3,64	9,78	86	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)	240	375/18	26,77	22,08	45,66	488	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89	
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		35,95	29,95	108,77	849	91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)	100	542/18	7,45	14,38	55,97	383	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	470/18	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО:	300		13,25	19,38	63,97	483	

Зав.производством