

"Согласовано"

"Утверждено"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 12.12.2023 года

Подразделение: 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 12.12.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	Калории
Завтрак №1		
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	6
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	134
РИС С ОВОЩАМИ	150	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	564

Завтрак №2

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	217
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	93
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	217
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	701

Обед №1

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	82
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	179
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	73
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	71
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	91,76	567

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №64"

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 11.12.23 День 1

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

/Ардашева Е.С./

М.П.

документов

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №64"

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 11.12.23 День 1

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

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