

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 14.12.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

**Завтрак № 1**

|                                          |     |     |
|------------------------------------------|-----|-----|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ        | 100 | 94  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ | 100 | 213 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 180 | 187 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200 | 52  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.                     | 30  | 70  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20  | 38  |

СУММА: 102,89 654

**Завтрак № 2**

|                                    |        |     |
|------------------------------------|--------|-----|
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ | 150/50 | 345 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                      | 200    | 52  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                      | 180    | 80  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.               | 30     | 70  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 20     | 38  |

СУММА: 102,89 585

**Обед № 1**

|                                          |     |     |
|------------------------------------------|-----|-----|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ        | 100 | 94  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 134 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ           | 230 | 520 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                            | 50  | 38  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                     | 200 | 84  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.                     | 50  | 117 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20  | 38  |

СУММА: 102,89 1024

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

Утверждаю

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 14.12.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

**Завтрак № 1**

|                                          |     |     |
|------------------------------------------|-----|-----|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ       | 60  | 56  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ | 90  | 192 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 150 | 156 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200 | 52  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.                     | 30  | 70  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20  | 39  |

СУММА: 91,76 516

**Завтрак №2**

|                                    |        |     |
|------------------------------------|--------|-----|
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ | 130/50 | 400 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                      | 200    | 52  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                      | 150    | 67  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.               | 30     | 70  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 20     | 39  |

СУММА: 91,76 627

**Обед № 1**

|                                          |     |     |
|------------------------------------------|-----|-----|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ       | 60  | 56  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 107 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ           | 200 | 452 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                            | 50  | 38  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                     | 200 | 84  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.                     | 50  | 117 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20  | 39  |

СУММА: 91,76 892

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 14.12.23 День 4

ЗАВТРАК

|                                               |     |        |       |      |       |     |
|-----------------------------------------------|-----|--------|-------|------|-------|-----|
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР)(100) | 100 | 157/18 | 3,63  | 4,22 | 9,84  | 92  |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)                         | 100 | 372/18 | 19,65 | 4,60 | 10,37 | 161 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                    | 200 | 202/18 | 7,60  | 8,58 | 38,46 | 258 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                    | 200 | 465/18 | 2,94  | 2,62 | 16,42 | 101 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)                            | 40  | 108/13 | 3,04  | 0,32 | 19,68 | 94  |

ИТОГО: 640 36,86 20,34 94,77 706 102,89

ОБЕД

|                          |     |        |       |      |       |     |
|--------------------------|-----|--------|-------|------|-------|-----|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ         | 100 | 47/18  | 1,55  | 4,18 | 8,74  | 79  |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)  | 250 | 129/18 | 2,47  | 2,79 | 15,80 | 98  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ) | 100 | 348/18 | 14,83 | 6,49 | 10,06 | 158 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)     | 200 | 415/13 | 5,37  | 9,15 | 56,03 | 328 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК   | 200 | 487/18 | 0,20  | 0,20 | 14,80 | 62  |
| 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 30,10 23,61 138,71 888 102,89

ПОЛДНИК

|                                    |     |        |       |      |       |     |
|------------------------------------|-----|--------|-------|------|-------|-----|
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)             | 100 | 541/18 | 10,45 | 9,87 | 63,95 | 386 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК)(250) | 250 | 470/18 | 7,25  | 6,25 | 10,50 | 135 |

ИТОГО: 350 17,70 16,12 74,45 521

Зав.производством

*А.С.Смирнова*

"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         |
|----------------------------------------------|------------|--------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|
| <b>Меню на 14.12.23 День 4</b>               |            |        |              |              |               |            |              |
| <b><u>ЗАВТРАК</u></b>                        |            |        |              |              |               |            |              |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР)(60) | 60         | 157/18 | 2,18         | 2,54         | 5,90          | 55         |              |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(90)                         | 90         | 372/18 | 20,33        | 12,52        | 9,31          | 231        |              |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)              | 150        | 202/18 | 5,70         | 6,44         | 28,85         | 193        |              |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                   | 200        | 465/18 | 2,94         | 2,62         | 16,42         | 101        |              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)                           | 20         | 108/13 | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47         |              |
| <b>ИТОГО:</b>                                | <b>520</b> |        | <b>32,67</b> | <b>24,28</b> | <b>70,32</b>  | <b>627</b> | <b>91,76</b> |
| <b><u>ОБЕД</u></b>                           |            |        |              |              |               |            |              |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(80)                         | 80         | 47/18  | 1,24         | 3,34         | 6,99          | 64         |              |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(200)                      | 200        | 129/18 | 1,97         | 2,23         | 12,63         | 79         |              |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)(90)                 | 90         | 348/18 | 13,35        | 5,84         | 9,05          | 142        |              |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)                         | 150        | 415/13 | 4,03         | 6,86         | 42,02         | 246        |              |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                       | 200        | 487/18 | 0,20         | 0,20         | 14,80         | 62         |              |
| 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         |              |
| <b>ИТОГО:</b>                                | <b>780</b> |        | <b>25,15</b> | <b>19,03</b> | <b>111,97</b> | <b>722</b> | <b>91,76</b> |
| <b><u>ПОЛДНИК</u></b>                        |            |        |              |              |               |            |              |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)                       | 100        | 541/18 | 10,45        | 9,87         | 63,95         | 386        |              |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК)(200)           | 200        | 470/18 | 5,80         | 5,00         | 8,40          | 108        |              |
| <b>ИТОГО:</b>                                | <b>300</b> |        | <b>16,25</b> | <b>14,87</b> | <b>72,35</b>  | <b>494</b> |              |

Зав.производством

*Кузнецов*