

"Согласовано"

Утверждаю

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 20.12.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ
КАКАО С МОЛОКОМ
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

130/50

400

200

99

150

67

30

70

20

39

СУММА:

91,76

675

Завтрак №2

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ
КАПУСТА ТУШЕНАЯ
КАКАО С МОЛОКОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

60

68

90

192

150

73

200

99

30

70

20

39

СУММА:

91,76

541

Обед № 1

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ
РИС ОТВАРНОЙ
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

60

68

200

86

90

134

150

229

200

71

50

117

20

39

СУММА:

91,76

744

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 20.12.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ
КАКАО С МОЛОКОМ
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

150/50

345

200

99

180

80

30

70

20

38

СУММА:

102,89

632

Завтрак № 2

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ
КАПУСТА ТУШЕНАЯ
КАКАО С МОЛОКОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

100

113

100

213

180

88

200

99

30

70

20

38

СУММА:

102,89

621

Обед № 1

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ
РИС ОТВАРНОЙ
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

100

113

250

109

100

149

180

274

200

71

50

117

20

38

СУММА:

102,89

871

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 20.12.23 День 9							
ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	26/18	1,44	6,09	8,45	94	
КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)	100	338/21	2,37	6,43	7,75	98	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	213/18	6,33	7,37	23,50	184	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	467/18	4,37	3,88	19,07	129	
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:	680		20,19	24,57	92,05	668	102,89

ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(100)	100	148/18	0,70	0,10	1,90	11	
СВЕКОЛЬНИК(СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	260	98/18	2,58	7,26	17,95	147	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(100)	100	307/18	11,44	5,32	17,63	168	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	200	377/18	4,36	8,87	29,85	217	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	16,79	69	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	114/13	4,56	0,48	29,52	141	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	109/13	2,64	0,48	13,60	69	
ИТОГО:	960		26,72	22,53	127,24	822	102,89

ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	543/18	7,32	16,02	57,33	403	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		8,57	16,27	57,58	518	

Зав.производством

"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 20.12.23 День 9

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	26/18	0,86	3,65	5,07	57	
КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)(90)	90	338/21	2,13	5,79	6,98	89	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)	150	213/18	4,75	5,53	17,63	138	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	467/18	4,37	3,88	19,07	129	
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:	560		16,47	19,41	75,23	542	91,76

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(60)	60	148/18	0,42	0,06	1,14	7	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10)	210	98/18	2,02	6,11	14,00	119	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(90)	90	307/18	10,30	4,79	15,87	152	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	377/18	3,27	6,69	22,39	163	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	16,79	69	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	114/13	4,56	0,48	29,52	141	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	109/13	2,64	0,48	13,60	69	
ИТОГО:	810		23,65	18,63	113,31	720	91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	543/18	7,32	16,02	57,33	403	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		8,32	16,22	57,53	495	

Зав.производством

Мур