

"Согласовано"

"Утверждено"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 10.01.2024 года

Подразделение: МЕНЮ-МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ

130/50

324

ЧАЙ С МОЛОКОМ

200

105

БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ

100

393

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

39

СУММА:

96,26

930

Завтрак №2

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

60

68

КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"

90

234

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

150

265

ЧАЙ С МОЛОКОМ

200

105

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

39

СУММА:

96,26

781

Обед № 1

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

60

68

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ

200/10

83

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ

90

104

РИС ОТВАРНОЙ

150

229

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ

200

64

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

50

117

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

39

СУММА:

96,26

704

Зав. производством

Калькулятор

"Утверждаю"

Меню на 10.01.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАБУ СОШ № 64 ОБЗ 7-11 ЛЕТ

CYMMA:

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Смирнова Л.В./

М.п.

М.п.

Для
справок

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 лет

Подразделение: 1) МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА Вариан №3 (7-11 ЛЕТ)

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал	Цена
Меню на 10.01.2024 (День 3)							
ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-й ВАРИАНТ)	35	64/18	5,01	8,16	7,42	123	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	221/18	8,49	7,38	39,35	258	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,00	0,00	14,97	60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	555		15,42	16,10	81,38	532	96,2
ОБЕД							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)60	60	150/18	0,72	4,20	4,44	58	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200)	210	95/18	1,63	6,13	10,01	102	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(90)	90	300/18	12,58	7,25	7,05	148	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	377/18	3,26	6,69	22,31	163	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,46	0,10	23,14	95	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	109/13	1,98	0,36	10,20	52	
ИТОГО:	780		23,67	25,05	96,83	712	96,2
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	543/18	7,48	16,03	58,38	408	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		8,48	16,23	58,58	500	0,0

Зав.производством

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

Директор _____ /Смирнова Л.В./

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 лет

Подразделение: 2) МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА Вариант №3 (12-18 ЛЕТ)

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Цена
Меню на 10.01.2024 (День 3)							
<u>ЗАВТРАК</u>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-й ВАРИАНТ)	35	64/18	5,01	8,16	7,42	123	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	221/18	10,62	9,26	49,19	323	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,00	0,00	14,97	60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	625		19,07	18,14	101,06	644	107,9
<u>ОБЕД</u>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	150/18	1,20	7,00	7,40	97	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	260	95/18	2,05	7,17	12,79	124	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	300/18	13,98	8,06	7,83	164	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	377/18	4,36	8,87	29,85	217	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,46	0,10	23,14	95	
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:	940		27,73	32,00	114,29	860	107,9
<u>ПОЛДНИК</u>							
БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	543/18	7,48	16,03	58,38	408	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		8,73	16,28	58,63	523	0,0

Зав.производством