

"Согласовано"

"Подтверждаю"

ИПТ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 11.01.2024 года

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

Наименование блюда

Выход

Калории

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

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:

137,91

892

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Зерждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 11.01.2024 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	255
ТЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	156
ЧАЙ С САХАРОМ	200	52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	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:	96,26	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:	96,26	892

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Смирнова Л.В./

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 лет

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

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Цена
Меню на 11.01.2024 (День 4)							
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР)60	60	157/18	2,17	2,53	5,90	55	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	372/18	17,67	4,10	9,32	145	
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	
ИТОГО:	520		30,00	15,85	70,33	541	96,26
ОБЕД							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(80)	80	47/18	1,25	4,95	7,05	78	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(200)	200	129/18	3,78	5,34	11,14	108	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)(90)	90	348/18	13,35	7,63	9,05	158	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	386/18	3,86	6,81	40,27	238	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	486/18	0,16	0,16	13,90	58	
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:	780		26,76	25,45	107,89	769	96,26
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	9,50	9,77	57,90	357	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК 200)	200	470/18	10,00	6,40	17,00	174	
ИТОГО:	300		19,50	16,17	74,90	531	0,00

Зав.производством

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

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 11.01.2024 (День 4)							
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР)	100	157/18	3,63	4,22	9,84	92	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	372/18	19,62	4,60	10,37	161	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(200)	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		36,83	20,34	94,77	706	107,93
ОБЕД							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	47/18	1,56	6,18	8,80	98	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)	250	129/18	4,72	6,68	13,90	135	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)	100	348/18	14,83	6,49	10,06	158	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	386/18	5,15	9,08	53,69	317	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	486/18	0,16	0,16	13,90	58	
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		32,10	29,39	133,63	929	107,93
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	9,34	9,55	57,88	355	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК 250)	250	470/18	12,50	8,00	21,25	218	
ИТОГО:	350		21,84	17,55	79,13	573	0,00

Зав.производством