

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Смирнова Л.В./

м.п.

Для документов

м.п.

для справок

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 12.01.2024 (День 5)							
<u>ЗАВТРАК</u>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152	
КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	223/18	10,86	10,51	47,76	329	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,38	2,86	14,95	99	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	635		24,35	23,59	102,07	718	107,93
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	73/13	1,54	6,14	9,14	98	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	250	123/18	9,22	9,33	17,15	189	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	372/18	22,57	13,91	10,37	257	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	256/18	7,53	8,31	48,69	300	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89	
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		46,98	38,51	140,41	1096	107,93
<u>ПОЛДНИК</u>							
ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100)	100	540/18	10,12	10,72	58,28	370	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		11,37	10,97	58,53	485	0,00

Зав.производством

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Смирнова Л.В./

м.п.

Для
справок м.п.

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 12.01.2024 (День 5)							
ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152	
КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ	200	223/18	8,69	8,38	38,21	263	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,38	2,86	14,95	99	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО:	565		20,66	21,30	82,68	605	96,26
ОБЕД							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(60)	60	73/13	0,92	3,68	5,48	59	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	123/18	7,37	7,96	13,72	156	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	372/18	17,67	4,10	9,32	145	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150)	150	256/18	5,64	6,27	36,52	225	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89	
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		36,40	22,59	113,30	803	96,26
ПОЛДНИК							
ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100)	100	540/18	10,12	10,72	58,28	370	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		11,12	10,92	58,48	462	0,00

Зав.производством