

"Согласовано"

"Утверждаю"



Инспектор ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 16.01.2024 года

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

Наименование блюда

Завтрак №2

Выход

Калории

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

180

339

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

200

53

СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)

10

35

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ

150

67

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

39

Обед № 1

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ

60

59

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ

200

74

РАГУ ИЗ ПТИЦЫ

250

398

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ

200

64

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

50

117

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

39

СУММА:

137,91

751

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 16.01.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	Калории
Завтрак № 1		
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	59
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	231
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	156
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	608

Завтрак №2

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	339
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	53
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	35
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ	150	67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	603

Обед № 1

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	59
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	74
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	398
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	751

Зав. производством

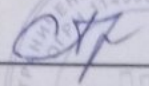
Калькулятор

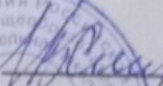
"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Смирнова Л.В./

м.п.

Для
справок

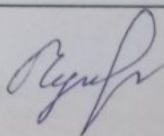
м.п.

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 16.01.2024 (День 8)							
<u>ЗАВТРАК</u>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(200)	200	283/18	35,85	12,49	39,39	413	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(30)	30	471/18	2,16	2,55	16,80	99	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	459/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	108/13	2,28	0,24	14,76	70	
ИТОГО:	512		47,02	24,79	91,03	775	96,26
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(60)	60	22/18	0,56	3,71	4,43	53	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)250/10	260	117/18	2,14	7,25	11,65	120	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(90)	90	356/18	17,29	14,14	4,60	215	
РИС ОТАРНОЙ С ОВОЩАМИ(150)	150	211/18	3,66	4,79	37,16	206	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	50	
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:	840		29,65	30,69	103,90	807	96,26
<u>ПОЛДНИК</u>							
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	543/18	7,48	16,03	58,38	408	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200)	200	470/18	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО:	300		13,28	21,03	66,38	508	0,00

Зав.производством



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

/Ардашева Е.С./

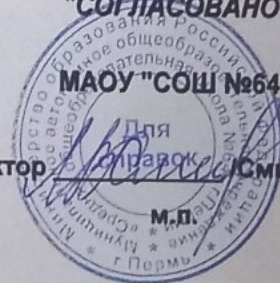


"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №64"

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 16.01.2024 (День 8)							
<u>ЗАВТРАК</u>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(220)	220	283/18	39,45	13,79	43,37	455	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	471/18	3,60	4,25	28,00	165	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	459/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	562		52,82	27,87	111,13	907	107,93
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	22/18	0,94	6,18	7,39	89	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)250/10	260	117/18	2,14	7,25	11,65	120	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	356/18	19,21	15,71	5,11	239	
РИС ОТАРНОЙ С ОВОЩАМИ(205)	205	211/18	5,03	5,67	50,82	274	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	50	
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:	945		33,32	35,61	121,03	935	107,93
<u>ПОЛДНИК</u>							
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	543/18	7,48	16,03	58,38	408	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 250)	250	470/18	7,25	6,25	10,00	125	
ИТОГО:	350		14,73	22,28	68,38	533	0,00

Зав.производством