

"Согласовано"

"Тверждено"

ИТОВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 17.01.2024 года

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

Наименование блюда	Выход	Калории
Завтрак № 1		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	130/50	400
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
Обед № 1		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	68
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	86
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	134
РИС ОТВАРНОЙ	150	229
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	71
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	137,91	744

Зав. производством

Калькулятор

Согласовано

Утверждаю

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 17.01.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	Калории
--------------------	-------	---------

Завтрак № 1

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	130/50	400
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	675

Завтрак №2

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	68
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	255
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	73
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	604

Обед № 1

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	68
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	86
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	134
РИС ОТВАРНОЙ	150	229
КОМПЛОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	71
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	744

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

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Цена
Меню на 17.01.2024 (День 9)							
<u>ЗАВТРАК</u>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	26/18	1,44	6,09	8,45	94	
КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ С	100	338/21	2,48	6,84	7,75	102	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(200)	200	213/18	6,33	7,37	23,50	184	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	467/18	4,39	3,90	19,35	130	
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		20,32	25,00	92,33	673	107,93
<u>ОБЕД</u>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	100	148/18	0,70	0,10	1,90	11	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(250/10)	260	98/18	2,42	7,26	17,34	144	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(100)	100	307/18	11,43	5,23	17,58	167	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	377/18	4,36	8,87	29,85	217	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	109/13	2,64	0,48	13,60	69	
ИТОГО:	960		26,55	22,44	131,57	838	107,93
<u>ПОЛДНИК</u>							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(100)	100	545/18	8,52	6,76	57,78	326	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		9,77	7,01	58,03	441	0,00

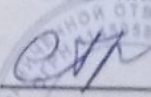
Зав.производством

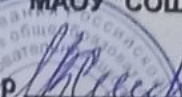
"УТВЕРЖДАЮ"

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

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Цена
Меню на 17.01.2024 (День 9)							
<u>ЗАВТРАК</u>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	26/18	0,86	3,65	5,07	57	
КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ С(90)	90	338/21	2,23	6,16	6,98	92	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)	150	213/18	4,74	5,57	17,62	138	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	465/18	4,39	3,90	19,35	130	
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		16,58	19,84	75,50	546	96,26
<u>ОБЕД</u>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ 60)	60	148/18	0,42	0,06	1,14	7	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10)	210	98/18	2,08	6,21	14,32	122	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(90)	90	307/18	10,30	4,78	15,91	152	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	377/18	3,26	6,69	22,31	163	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	109/13	2,64	0,48	13,60	69	
ИТОГО:	810		23,70	18,72	118,58	743	96,26
<u>ПОЛДНИК</u>							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(100)	100	545/18	8,52	6,76	57,78	326	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		9,52	6,96	57,98	418	0,00

Зав.производством