

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИПТ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 18.01.2024 года

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

Наименование блюда	Выход	Калории
Завтрак №2		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	130/50	324
ЧАЙ С САХАРОМ	200	52
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
Обед № 1		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА)	60	71
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	83
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	90	156
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	156
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	137,91	706

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

верждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 18.01.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА)
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ
ЧАЙ С САХАРОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

60	71
250	278
200	52
30	70
20	39

СУММА:	96,26	510
--------	-------	-----

Завтрак № 2

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ
ЧАЙ С САХАРОМ
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

130/50	324
200	52
150	67
30	70
20	39

СУММА:	96,26	551
--------	-------	-----

Обед № 1

ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА)
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.
ХЛЕБ РЖАНОЙ

60	71
200/10	83
90	156
150	156
200	84
50	117
20	39

СУММА:	96,26	706
--------	-------	-----

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 18.01.2024 (День 10)							
<u>ЗАВТРАК</u>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1/18	1,76	6,09	9,85	101	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	372/18	19,62	4,60	10,37	161	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	256/18	7,53	8,31	48,69	300	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	640		31,95	19,32	98,57	696	107,93
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(100)	100	32/18	3,37	8,17	7,74	118	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (250)	250	135/18	3,05	5,29	13,06	112	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(100)	100	341/18	15,00	8,53	12,08	185	
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		32,41	32,03	133,75	953	107,93
<u>ПОЛДНИК</u>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	9,34	9,55	57,88	355	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (250)	250	470/18	12,50	8,00	21,25	218	
ИТОГО:	350		21,84	17,55	79,13	573	0,00

Зав.производством

"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 Вариан №3 (7-11 ЛЕТ)

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Цена
Меню на 18.01.2024 (День 10)							
ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (60)	60	1/18	1,05	3,66	5,91	61	
КОТЛЕТЫ 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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	540		27,40	14,35	81,41	565	96,26
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(60)	60	32/18	2,02	4,90	4,65	71	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	135/18	2,44	4,23	10,43	90	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(90)	90	341/18	13,50	7,68	10,87	167	
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:	760		26,34	24,34	106,60	753	96,26
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	9,34	9,55	57,88	355	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (200)	200	470/18	10,00	6,40	17,00	174	
ИТОГО:	300		19,34	15,95	74,88	529	0,00

Зав.производством