

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню 05.02.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

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

Завтрак № 1

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	228
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	577

Завтрак №2

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	56
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	255
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	185
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	736

Обед № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	56
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	78
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	231
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	174
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	787

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИПТ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню 05.02.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	Калории
Завтрак № 1		
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	228
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	112
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	107,93	628

Завтрак №2

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	94
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	305
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	223
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	107,93	830

Обед № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	94
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	98
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	140	344
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	209
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	107,93	992

Зав. производством

Калькулятор

"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 05.02.2024 (День 1)

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(250)	250	217/18	7,95	9,96	49,29	319	
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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)	40	589/13	2,36	1,88	30,00	146	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	675		20,42	22,06	128,63	795	107,93

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1/18	1,76	6,09	9,85	101	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	116/18	2,87	2,96	20,88	122	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	347/18	17,15	7,70	16,44	204	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-й ВАРИАНТ)	200	176/18	4,79	11,21	24,34	217	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487/18	0,33	0,21	15,23	64	
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		32,58	28,97	120,02	871	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

"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 05.02.2024 (День 1)							
ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	217/18	6,38	7,95	39,47	255	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)	40	589/13	2,36	1,88	30,00	146	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	605		17,33	19,89	108,97	684	96,26
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (60)	60	1/18	1,05	3,66	5,91	61	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (200)	200	116/18	2,30	2,37	16,71	97	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(90)	90	347/18	15,44	6,93	14,80	209	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-й ВАРИАНТ)150	150	176/18	3,59	8,40	18,20	163	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487/18	0,33	0,21	15,23	64	
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		27,07	22,13	97,33	723	96,26
ПОЛДНИК							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(100)	100	530/18	6,20	3,68	70,48	340	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		7,20	3,88	70,68	432	0,00

Зав.производством