

Согласовано

Утверждаю

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 06.02.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

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

Завтрак № 1

ИКРА МОРКОВНАЯ	110	150
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	149
РИС С ОВОЩАМИ	180	267
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	107,93	767

Завтрак №2

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	217
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	93
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	203
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	107,93	701

Обед № 1

ИКРА МОРКОВНАЯ	100	140
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	143
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	245
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	94
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	71
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	107,93	849

Зав. производством

Калькулятор

Согласовано

Утверждаю

ИПТ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 06.02.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

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

Завтрак № 1

ИКРА МОРКОВНАЯ	60	81
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	134
РИС С ОВОЩАМИ	150	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	639

Завтрак №2

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	217
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	93
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	203
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	687

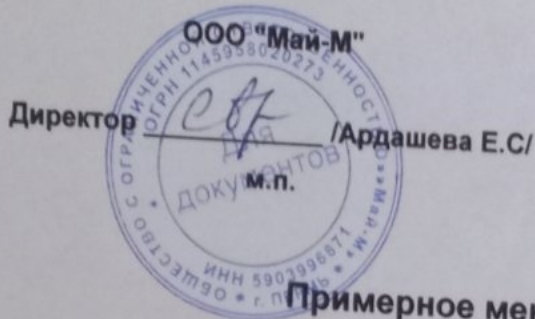
Обед № 1

ИКРА МОРКОВНАЯ	60	81
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	155
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	213
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	217
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	902

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"



"СОГЛАСОВАНО"



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 06.02.2024 (День 2)

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦЫ)60

СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ(90)

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150)

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)

60

107/13

0,48

0,06

1,02

7

90

52/03

18,32

8,42

8,77

184

150

256/18

5,64

6,27

36,52

225

207

459/18

0,06

0,01

10,20

41

40

108/13

3,04

0,32

19,68

94

ИТОГО:

547

27,54

15,08

76,19

551

96,26

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200)

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)

ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)

60

26/18

0,86

3,65

5,07

57

200

144/13

4,52

3,84

17,93

122

240

375/18

26,82

25,10

46,10

518

200

495/18

0,44

0,02

21,78

89

40

108/13

3,04

0,32

19,68

94

20

109/13

1,32

0,24

6,80

35

ИТОГО:

760

37,00

33,17

117,36

915

96,26

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200)

ИТОГО:

100

542/18

7,53

14,40

59,30

397

200

470/18

5,80

5,00

8,00

100

300

13,33

19,40

67,30

497

0,00

Зав.производством

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

/Ардашева Е.С./

м.п.

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

/Смирнова Л.В./

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 06.02.2024 (День 2)							
<u>ЗАВТРАК</u>							
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦЫ)100	100	107/13	0,80	0,10	1,70	11	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ(100)	100	52/03	20,36	9,36	9,74	205	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	256/18	7,53	8,31	48,69	300	
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:	647		31,79	18,10	90,01	651	107,93
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	26/18	1,44	6,09	8,45	94	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	144/13	5,65	4,81	22,42	152	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(250)	250	375/18	27,93	26,11	47,99	539	
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:	880		41,14	37,83	133,92	1037	107,93
<u>ПОЛДНИК</u>							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)	100	542/18	7,53	14,40	59,30	397	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 250)	250	470/18	7,25	6,25	10,00	125	
ИТОГО:	350		14,78	20,65	69,30	522	0,00

Зав.производством