

Утверждаю

Утверждаю

ИПТ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 07.02.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	Калории
Завтрак № 1		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	130/50	324
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	105
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	930

Завтрак №2		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	68
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	234
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	265
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	105
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	781

Обед № 1		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	68
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	104
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	104
РИС ОТВАРНОЙ	180	274
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	770

Зав. производством

Калькулятор

Согласовано

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 07.02.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	304
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	61
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	66
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	107,93	934

Завтрак №2

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	113
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	318
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	107,93	867

Обед № 1

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	113
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	270/10	112
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	115
РИС ОТВАРНОЙ	180	274
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	107,93	834

Зав. производством

Калькулятор

"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 07.02.2024 (День 3)							
ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-й ВАРИАНТ)	35	64/18	5,01	8,16	7,42	123	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	221/18	8,49	7,38	39,35	258	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,00	0,00	14,97	60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	555		15,42	16,10	81,38	532	96,26
ОБЕД							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)60	60	150/18	0,72	4,20	4,44	58	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200)	210	95/18	1,63	6,13	10,01	102	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(90)	90	300/18	12,58	7,25	7,05	148	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	377/18	3,26	6,69	22,31	163	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,46	0,10	23,14	95	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	109/13	1,98	0,36	10,20	52	
ИТОГО:	780		23,67	25,05	96,83	712	96,26
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	543/18	7,48	16,03	58,38	408	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		8,48	16,23	58,58	500	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 07.02.2024 (День 3)

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-й ВАРИАНТ)	35	64/18	5,01	8,16	7,42	123	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	221/18	10,62	9,26	49,19	323	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,00	0,00	14,97	60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	625		19,07	18,14	101,06	644	107,93

ОБЕД

ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	150/18	1,20	7,00	7,40	97	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	260	95/18	2,05	7,17	12,79	124	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	300/18	13,98	8,06	7,83	164	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	377/18	4,36	8,87	29,85	217	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,46	0,10	23,14	95	
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:	940		27,73	32,00	114,29	860	107,93

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	543/18	7,48	16,03	58,38	408	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		8,73	16,28	58,63	523	0,00

Зав.производством