

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИПТ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 09.02.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	Калории
Завтрак № 1		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	339
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	53
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ	150	67
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	643

Завтрак №2		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ТПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА)	60	71
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	227
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	154
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	614

Обед № 1		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ТПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА)	100	118
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	103
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	278
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	744

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню 09.02.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

200

375

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

200

53

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.

180

80

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)

15

112

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

38

СУММА:

107,93

729

Завтрак №2

ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА)

100

118

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

100

252

ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

180

184

ЧАЙ С ЛИМОНОМ

200

53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

38

СУММА:

107,93

715

Обед № 1

ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА)

110

130

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ

250

124

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ

280

584

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

200

89

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

50

117

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

38

СУММА:

107,93

1082

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

/Ардашева Е.С./

м.п.

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

/Смирнова Л.В./

м.п.

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 09.02.2024 (День 5)

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)

45

63/18

6,67

9,50

9,88

152

КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ

200

223/18

8,69

8,38

38,21

263

КАКАО С МОЛОКОМ

200

462/18

3,38

2,86

14,95

99

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ

100

82/18

0,40

0,40

9,80

44

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)

20

108/13

1,52

0,16

9,84

47

ИТОГО:

565

20,66

21,30

82,68

605

96,26

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(60)

60

73/13

0,92

3,68

5,48

59

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

200

123/18

7,37

7,96

13,72

156

БИТОЧКИ 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

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(20)

20

109/13

1,32

0,24

6,80

35

ИТОГО:

760

36,40

22,59

113,30

803

96,26

ПОЛДНИК

ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100)

100

540/18

10,12

10,72

58,28

370

СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)

200

501/18

1,00

0,20

0,20

92

ИТОГО:

300

11,12

10,92

58,48

462

0,00

Зав.производством

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



/Ардашева Е.С./

м.п.

"СОГЛАСОВАНО"

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 09.02.2024 (День 5)

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152	
КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	223/18	10,86	10,51	47,76	329	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,38	2,86	14,95	99	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	635		24,35	23,59	102,07	718	107,93

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	73/13	1,54	6,14	9,14	98	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	250	123/18	9,22	9,33	17,15	189	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	372/18	22,57	13,91	10,37	257	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	256/18	7,53	8,31	48,69	300	
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:	930		46,98	38,51	140,41	1096	107,93

ПОЛДНИК

ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100)	100	540/18	10,12	10,72	58,28	370	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		11,37	10,97	58,53	485	0,00

Зав.производством