

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор /Ардашева Е.С./

"СОГЛАСОВАНО"



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 12.02.2024 (День 7)							
<u>ЗАВТРАК</u>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	35	69/18	1,60	12,54	9,96	159	
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	267/18	5,08	4,60	0,28	63	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	234/18	5,58	7,80	34,23	229	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,38	2,86	14,95	99	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	108/13	2,28	0,24	14,76	70	
ИТОГО:	505		17,92	28,04	74,18	620	96,26
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (60)	60	1/18	1,05	3,66	5,91	61	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(200)	210	100/18	2,00	6,36	14,30	122	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(200)	200	407/13	24,70	16,10	18,41	317	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,46	0,10	23,14	95	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	109/13	1,32	0,24	6,80	35	
ИТОГО:	750		34,09	26,94	98,08	771	96,26
<u>ПОЛДНИК</u>							
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ(100)	100	559/13	8,38	6,48	59,50	330	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		9,38	6,68	59,70	422	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 12.02.2024 (День 7)							
<u>ЗАВТРАК</u>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	35	69/18	1,60	12,54	9,96	159	
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	267/18	5,08	4,60	0,28	63	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(250)	250	234/18	6,97	9,80	42,84	287	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,38	2,86	14,95	99	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	565		20,07	30,12	87,71	702	107,93
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1/18	1,76	6,09	9,85	101	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(250)	260	100/18	2,44	7,45	17,79	148	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(250)	250	407/13	30,85	20,10	23,03	396	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,46	0,10	23,14	95	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	109/13	2,64	0,48	13,60	69	
ИТОГО:	910		42,71	34,70	116,93	950	107,93
<u>ПОЛДНИК</u>							
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ(100)	100	559/13	8,38	6,48	59,50	330	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		9,63	6,73	59,75	445	0,00

Зав.производством