

"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 23.02.2024 (День 5)							
<u>ЗАВТРАК</u>							
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
<u>ОБЕД</u>							
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
<u>ПОЛДНИК</u>							
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

"Согласовано"

"Согласовано"

ИПТ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 22.02.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

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

Завтрак № 1

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	56
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	192
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	156
ЧАЙ С САХАРОМ	200	52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	516

Завтрак №2

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	130/50	400
ЧАЙ С САХАРОМ	200	52
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	627

Обед № 1

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	133
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	452
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	38
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	918

Зав. производством

Калькулятор

"Согласно"

"Утверждено"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 22.02.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАДУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	Калории
Завтрак № 1		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	94
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ	100	213
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	187
ЧАЙ С САХАРОМ	200	52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	107,93	654

Завтрак №2		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150/50	345
ЧАЙ С САХАРОМ	200	52
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	107,93	585

Обед № 1		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	94
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	134
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	520
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	38
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	107,93	1024

Зав. производством

Калькулятор