

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Смирнова Л.В./



Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО 12-18 лет

Подразделение: 2) МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО Вариант №3 (12-18 ЛЕТ)

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Цена
Меню на 01.03.2024 (День 11)							
<u>ЗАВТРАК</u>							
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	100		7,97	10,79	4,76	148	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(250)	250	261/18	10,52	15,38	55,94	404	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	460/18	1,40	1,25	12,35	66	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	590		22,93	27,74	92,73	712	107,93
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	43/18	1,62	6,29	11,76	110	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	260	96/18	3,87	7,37	16,26	147	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ(100)	100	367/18	15,85	8,44	3,12	152	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(200)	200	202/18	7,60	8,58	38,46	258	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	50	
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		34,94	31,48	115,66	880	107,93
<u>ПОЛДНИК</u>							
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

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Смирнова Л.В./

Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО 7-11 лет

Подразделение: 1) МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО Вариан №3 (7-11 ЛЕТ)

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал	Цена
--------------------	-------	--------	------	------	------	--------	------

Меню на 01.03.2024 (День 11)

ЗАВТРАК

ЯЙЦО ВАРЕННОЕ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ(60)	60		4,78	6,47	2,86	89	
МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(220)	220	261/18	9,26	13,58	49,19	356	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	460/18	1,40	1,25	12,35	66	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО:	500		16,96	21,46	74,24	558	96,26

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ(60)	60	43/18	0,97	3,77	7,06	66	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200)	210	96/18	3,10	6,29	12,87	121	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ(100)	100	367/18	15,44	8,42	3,15	150	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	202/18	5,70	6,44	28,85	193	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	109/13	2,64	0,48	13,60	69	
ИТОГО:	780		29,69	25,56	88,15	696	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

"Согласно"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню 01.03.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

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

Завтрак № 1

КАША "ДРУЖБА"	200	194
МАННИК	100	217
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	612

Завтрак №2

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	7
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	134
РИС ОТВАРНОЙ	150	229
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	571

Обед № 1

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	68
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	122
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	163
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	154
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	752

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню 01.03.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

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

Завтрак № 1

КАША "ДРУЖБА"	200	193
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	93
МАННИК	100	217
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	107,93	611

Завтрак №2

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	10
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	149
РИС ОТВАРНОЙ	180	274
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	107,93	633

Обед № 1

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	112
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	122
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	165
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	184
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	38
СУММА:	107,93	827

Зав. производством

Калькулятор