

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

Ардашева Е.С./

Директор

Смирнова Л.В./



м.п.

Примерное меню ВЕСНА - ЛЕТО 7-11 лет

Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Цена
Меню на 04.03.24 День 1							
<u>ЗАВТРАК</u>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(150)	150	268/18	13,35	18,04	3,41	229	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК))	40	589/13	2,36	1,88	30,00	146	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	530		19,15	20,64	72,87	553	96,26
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(60)	60	9/18	0,96	3,66	4,95	58	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (200)	200	116/18	2,30	2,37	16,71	97	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(90)	90	347/18	15,44	6,93	14,80	183	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)180	180	176/18	4,30	10,08	21,84	195	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487/18	0,33	0,21	15,23	64	
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:	810		29,21	23,97	109,85	773	96,26
<u>ПОЛДНИК</u>							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(100)	100	530/18	6,20	3,68	70,48	340	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		7,20	3,88	70,68	432	0,00

Зав.производством

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИПТ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 04.03.2023 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	228
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	112
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	107,93	628

Завтрак №2

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	94
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	305
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	223
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	107,93	830

Обед № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	94
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	98
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	140	344
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	209
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	107,93	992

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

Ардашева Е.С./

Директор

Смирнова Л.В./

м.п.

м.п.

Примерное меню ВЕСНА - ЛЕТО 12-18 лет

Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(12-18лет)Вариант 3

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал	Цена
Меню на 04.03.24 День 1							
ЗАВТРАК							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	268/18	17,81	24,16	4,55	307	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК))	40	589/13	2,36	1,88	30,00	146	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	580		23,61	26,76	74,01	631	107,93
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	9/18	1,60	6,10	8,25	97	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	116/18	2,87	2,96	20,89	122	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	347/18	17,15	7,70	16,44	204	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-й ВАРИАНТ)	200	176/18	4,78	11,20	24,26	217	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487/18	0,33	0,21	15,23	64	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	109/13	1,98	0,36	10,20	52	
ИТОГО:	940		33,27	29,01	124,79	897	107,93
ПОЛДНИК							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(100)	100	530/18	6,20	3,68	70,48	340	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		7,45	3,93	70,73	455	0,00

Зав.производством

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 04.03.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	228
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	75
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	577

Завтрак №2

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	56
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	255
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	185
КАКАО С МОЛОКОМ	200	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	736

Обед № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	56
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	78
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	231
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	174
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	787

Зав. производством

Калькулятор