

"Согласовано"

"Утверждаю"



ИПТ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню на 11.03.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	52
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	175
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	217
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	105
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	658

Завтрак №2

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	228
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	105
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	67
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	237
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	517

Обед № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	52
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.	200/10	69
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	234
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	265
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	117
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	39
СУММА:	96,26	868

Зав. производством

Калькулятор

"Согласовано"

"Утверждаю"

ИПт ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Меню 11.03.2024 года

Подразделение: МЕНЮ МАОУ СОШ № 64 12-18 ЛЕТ

Наименование блюда

Выход

Калории

Завтрак № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

100

87

ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ

140

347

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ

180

261

ЧАЙ С МОЛОКОМ

200

105

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

38

СУММА:

107,93

908

Завтрак №2

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ

200

228

ЧАЙ С МОЛОКОМ

200

105

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ

180

80

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ

60

236

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

30

70

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

38

СУММА:

107,93

757

Обед № 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

100

87

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ

250/10

86

КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"

100

261

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

180

318

СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ

200

92

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.

50

117

ХЛЕБ РЖАНОЙ

20

38

СУММА:

107,93

999

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

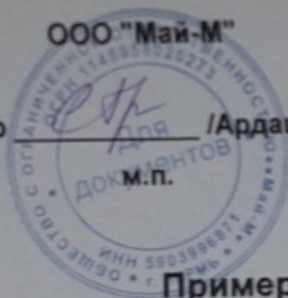
Директор

/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 11.03.24 День 7							
ЗАВТРАК							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	69/18	1,60	12,54	9,96	159	
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ.	60	267/18	5,72	5,18	0,32	71	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	217/18	6,38	7,95	39,47	255	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,38	2,86	14,95	99	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО:	500		18,60	28,69	74,54	631	96,26
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(60)	60	10/18	0,67	3,73	3,53	51	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(200)	208	100/18	1,95	5,96	14,23	118	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(240)	240	407/13	29,64	19,32	22,09	381	
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:	788		38,60	29,83	99,31	821	96,26
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(100)	100	544/18	7,23	9,18	60,65	354	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		8,23	9,38	60,85	446	0,00

Зав.производством

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Смирнова Л.В./

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 11.03.24 День 7

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	35	69/18	1,60	12,54	9,96	159	
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	60	267/18	5,08	4,60	0,28	63	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(250)	250	217/18	7,98	9,94	49,34	319	
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		21,08	30,26	94,21	734	107,93

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	10/18	1,12	6,22	5,89	86	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(250)	260	100/18	2,44	7,45	17,79	148	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(280)	280	407/13	30,88	20,13	23,01	397	
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(30)	30	109/13	1,98	0,36	10,20	52	
ИТОГО:	900		41,44	34,74	109,55	919	107,93

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(100)	100	544/18	7,23	9,18	60,65	354	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		8,48	9,43	60,90	469	0,00

Зав.производством