

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

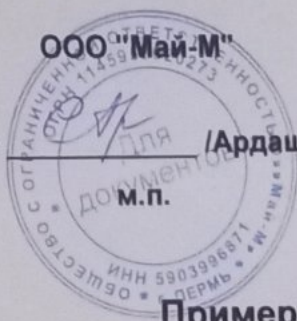
МАОУ "СОШ №64"

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 12.03.24 День 8

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(90)	90	307/18	10,30	4,78	15,91	152	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150)	150	256/18	5,64	6,27	36,52	225	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	459/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	532		25,71	20,88	92,19	664	96,26

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ/ОГУРЦЫ)	60	148/18	0,54	0,09	1,71	10	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)200	210	117/18	1,77	6,20	9,40	101	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(90)	90	356/18	17,29	14,14	4,60	215	
РИС ОТАРНОЙ С ОВОЩАМИ(150)	150	211/18	3,66	4,79	37,16	206	
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(20)	20	109/13	1,32	0,24	6,80	35	
ИТОГО:	770		27,94	25,78	92,13	711	96,26

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)	100	542/18	7,53	14,40	59,30	397	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200)	200	470/18	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО:	300		13,33	19,40	67,30	497	0,00

Зав.производством

[Подпись]

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №64"

Директор

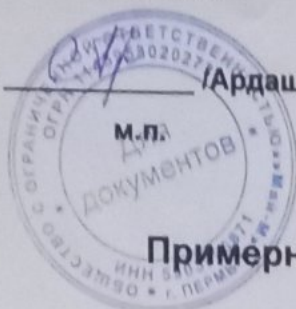
Ардашева Е.С./

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 12.03.24 День 8

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(100)	100	307/18	11,44	5,31	17,66	168	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	256/18	7,52	8,36	48,69	300	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	459/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	592		28,73	23,50	106,11	755	107,93

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ/ОГУРЦЫ)100	100	148/18	0,90	0,15	2,85	16	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)250	260	117/18	2,14	7,25	11,65	120	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	356/18	19,21	15,71	5,11	239	
РИС ОТАРНОЙ С ОВОЩАМИ(200)	200	211/18	4,88	6,38	49,54	275	
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(30)	30	109/13	1,98	0,36	10,20	52	
ИТОГО:	930		32,47	30,17	111,81	846	107,93

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)	100	542/18	7,53	14,40	59,30	397	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 250)	250	470/18	7,25	6,25	10,00	125	
ИТОГО:	350		14,78	20,65	69,30	522	0,00

Зав.производством

Смирнова