

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор _____ /Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет)Вариант №3

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал	Цена
Меню на 18.09.23 День 1							
<u>ЗАВТРАК</u>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	90/13	6,67	9,50	9,88	152	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(200)	200	217/2018	6,36	7,94	39,44	255	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК(40)	40	589/13	3,00	3,92	29,76	166	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	605		17,95	21,92	108,70	704	91,76
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(60)	60	1/18	1,05	3,66	5,91	61	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(200)	200	116/18	2,29	2,37	16,69	97	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(90)	90	347/18	16,07	9,87	14,07	209	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)(150)	150	176/18	3,58	8,40	18,20	163	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487/18	0,33	0,21	15,23	64	
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		27,68	25,07	96,58	723	91,76
<u>ПОЛДНИК</u>							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(100)	100	530/18	6,22	3,70	70,48	340	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		7,22	3,90	70,68	432	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)Вариант №3

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

Меню на 18.09.23 День 1

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	90/13	6,67	9,50	9,88	152	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(250)	250	217/2018	7,95	9,93	49,30	318	
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)	40	589/13	2,36	1,88	30,00	146	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	675		20,42	22,03	128,64	794	102,89

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	100	1/18	1,76	6,09	9,85	101	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(250)	250	116/18	2,87	2,96	20,89	122	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	347/18	17,85	10,97	15,63	233	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)(200)	200	176/18	4,79	6,21	24,34	172	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	487/18	0,33	0,21	15,23	64	
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:	930		33,28	27,24	119,22	855	102,89

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(100)	100	530/18	6,22	3,70	70,48	340	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		7,47	3,95	70,73	455	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Ардашева Е.С/

Директор /Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет)Вариант №3

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

Меню на 19.09.23 День 2

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЕЦЫ)(60)	60	156/18	0,48	0,06	1,02	7	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ(90)	90	346/18	18,32	8,55	8,78	185	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	256/18	5,64	6,27	36,52	225	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	459/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	540		27,54	15,21	76,20	552	91,76

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	26/18	0,86	3,65	5,07	57	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200)	200	144/13	3,52	3,64	9,78	86	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)	240	375/18	26,77	22,08	45,66	488	
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		35,95	29,95	108,77	849	91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)	100	542/18	7,45	14,38	55,97	383	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	470/18	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО:	300		13,25	19,38	63,97	483	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)Вариант №3

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

Меню на 19.09.23 День 2

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЕЦЫ)(100)	100	149/18	0,80	0,10	1,70	11	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ(100)	100	346/18	29,06	11,20	7,23	246	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	256/18	7,53	8,31	48,69	300	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	459/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	640		40,49	19,94	87,50	692	102,89

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	26/18	1,44	6,09	8,45	94	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(250)	250	144/13	4,39	4,56	12,23	108	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(250)	250	375/18	27,89	23,00	47,56	509	
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(40)	40	109/13	2,64	0,48	13,60	69	
ИТОГО:	880		39,84	34,47	123,30	963	102,89

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)	100	542/18	7,45	14,38	55,97	383	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(250)	250	470/18	7,25	6,25	10,00	125	
ИТОГО:	350		14,70	20,63	65,97	508	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор:  /Ардашева Е.С./

Директор:  /Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет)Вариант №3

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

Меню на 20.09.23 День 3

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-Й ВАРИАНТ)	35	64/18	5,01	8,16	7,42	123	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА	200	230ЧАЙ/18	5,30	6,68	26,44	187	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ.)	100	82/18	0,80	0,80	19,60	89	
ИТОГО:	555		12,69	15,81	73,50	487	91,76

ОБЕД

ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)(60)	60	150/18	0,72	4,20	4,44	58	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(200)	200	95/18	1,99	7,13	11,16	117	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ(90)	90	300/18	15,23	7,44	7,05	162	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	377/18	3,27	6,69	22,39	163	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,23	0,05	16,56	68	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	115/13	1,98	0,36	10,20	52	
ИТОГО:	770		26,46	26,19	91,48	714	91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	543/18	7,32	16,02	57,33	403	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		8,32	16,22	57,53	495	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Директор /Ардашева Е.С./



Директор /Попова И.В./

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)Вариант №3

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

Меню на 20.09.23 День 3

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-Й ВАРИАНТ)	35	64/18	5,01	8,16	7,42	123	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА(250)	250	221/18	7,66	8,74	37,93	261	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	625		16,17	17,63	85,03	563	102,89

ОБЕД

ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	150/18	1,20	7,00	7,40	97	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(250/10)	260	95/18	3,49	4,41	23,56	148	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ(100)	100	300/18	16,92	8,27	7,83	180	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	200	377/18	4,36	8,87	29,85	217	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,23	0,05	16,56	68	
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		31,88	29,40	118,48	873	102,89

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	543/18	7,32	16,02	57,33	403	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		8,57	16,27	57,58	518	

Зав.производством АлфEROVA A.C.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет)Вариант №3

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

Меню на 21.09.23 День 4

ЗАВТРАК

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР)(60)	60	157/18	2,18	2,54	5,90	55	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	372/18	20,33	12,52	9,31	231	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	202/18	5,70	6,44	28,85	193	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	465/18	2,94	2,62	16,42	101	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
ИТОГО:	520		32,67	24,28	70,32	627	91,76

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(80)	80	47/18	1,24	3,34	6,99	64	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(200)	200	129/18	1,97	2,23	12,63	79	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)(90)	90	348/18	13,35	5,84	9,05	142	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	415/13	4,03	6,86	42,02	246	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	487/18	0,20	0,20	14,80	62	
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:	780		25,15	19,03	111,97	722	91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	10,45	9,87	63,95	386	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК)(200)	200	470/18	5,80	5,00	8,40	108	
ИТОГО:	300		16,25	14,87	72,35	494	

Зав.производством Алферова А.С. 

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С/



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)Вариант №3

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

Меню на 21.09.23 День 4

ЗАВТРАК

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР)(100)	100	157/18	3,63	4,22	9,84	92	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	372/18	19,65	4,60	10,37	161	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	202/18	7,60	8,58	38,46	258	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	465/18	2,94	2,62	16,42	101	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	640		36,86	20,34	94,77	706	102,89

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	47/18	1,55	4,18	8,74	79	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)	250	129/18	2,47	2,79	15,80	98	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)	100	348/18	14,83	6,49	10,06	158	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	415/13	5,37	9,15	56,03	328	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	487/18	0,20	0,20	14,80	62	
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:	930		30,10	23,61	138,71	888	102,89

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	10,45	9,87	63,95	386	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(СНЕЖОК)(250)	250	470/18	7,25	6,25	10,50	135	
ИТОГО:	350		17,70	16,12	74,45	521	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет)Вариант №3

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

Меню на 22.09.23 День 5

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	45	90/13	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	3,29	2,80	14,91	98	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	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		20,57	21,24	82,64	604	91,76

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(60)	60	73/13	0,92	3,68	5,51	59	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	123/18	7,37	7,96	13,72	156	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	372/18	20,35	12,49	9,32	231	
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	16,79	69	
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		39,08	30,98	108,34	869	91,76

ПОЛДНИК

ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100)	100	540/18	10,12	10,72	58,28	370	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		11,12	10,92	58,48	462	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)Вариант №3

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

Меню на 22.09.23 День 5

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	90/13	6,67	9,50	9,88	152	
КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	223/18	10,86	10,48	47,76	329	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,29	2,80	14,91	98	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	635		24,26	23,50	102,03	717	102,89

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(100)	100	73/13	1,54	6,14	9,18	98	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	250	123/18	9,21	9,95	17,15	195	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	372/18	22,61	13,88	10,36	257	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	256/18	7,53	8,31	48,69	300	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	16,79	69	
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:	930		47,01	39,10	135,45	1082	102,89

ПОЛДНИК

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	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет)Вариант №3

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

Меню на 23.09.23 День 6

ЗАВТРАК

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ(60)	60	43/18	1,15	3,78	7,36	68	
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(90)	90	371/18	20,51	4,43	6,99	150	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ(150)	150	380/18	3,58	5,83	11,97	115	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	114/13	3,80	0,40	24,60	117	
ИТОГО:	550		29,04	14,44	60,90	490	91,76

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	26/18	0,86	3,65	5,07	57	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	260	135/18	2,33	6,16	7,87	96	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(90)	90	333/18	8,48	6,05	6,33	114	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ(150)	150	181/18	3,63	10,70	18,48	185	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	114/13	3,80	0,40	24,60	117	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	115/13	3,30	0,60	17,00	87	
ИТОГО:	860		22,72	27,56	92,13	706	91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	543/18	7,32	16,02	57,33	403	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(200)	200	470/18	10,00	6,40	17,00	174	
ИТОГО:	300		17,32	22,42	74,33	577	

Зав.производством Алфорова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)Вариант №3

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

Меню на 23.09.23 День 6

ЗАВТРАК

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	43/18	1,92	6,30	12,26	114	
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(100)	100	371/18	22,79	4,92	7,77	167	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ(200)	200	380/18	4,77	7,72	20,61	171	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	114/13	3,80	0,40	24,60	117	
ИТОГО:	650		33,28	19,34	75,22	609	102,89

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	26/18	1,44	6,09	8,45	94	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	260	135/18	2,33	6,16	7,87	96	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(100)	100	333/18	9,42	6,44	7,03	124	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ(200)	200	181/18	4,84	14,27	24,64	246	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	114/13	4,56	0,48	29,52	141	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	115/13	3,30	0,60	17,00	87	
ИТОГО:	970		26,21	34,04	107,29	838	102,89

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	543/18	7,32	16,02	57,33	403	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(250)	250	470/18	12,50	8,00	21,25	218	
ИТОГО:	350		19,82	24,02	78,58	621	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет)Вариант №3

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

Меню на 25.09.23 День 7

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	70/18	1,60	12,54	9,96	159	
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	267/18	7,62	6,90	0,42	94	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	234/18	5,58	7,80	34,23	229	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,29	2,80	14,91	98	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	114/13	2,28	0,24	14,76	70	
ИТОГО:	505		20,37	30,28	74,28	650	91,76

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(60)	60	1/18	1,05	3,66	5,91	61	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(200/10)	210	100/18	1,96	6,25	13,97	120	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(200)	200	407/13	24,58	16,01	18,49	316	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,23	0,05	16,56	68	
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:	750		33,70	26,69	91,25	741	91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ(100)	100	559/13	8,37	7,30	59,50	337	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		9,37	7,50	59,70	429	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

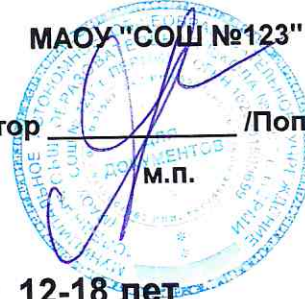
"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Ардашева Е.С/

Директор /Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)Вариант №3

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

Меню на 25.09.23 День 7

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	70/18	1,60	12,54	9,96	159	
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	267/18	7,62	6,90	0,42	94	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(250)	250	234/18	6,97	9,80	42,84	287	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	462/18	3,29	2,80	14,91	98	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	565		22,52	32,36	87,81	732	102,89

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	100	1/18	1,76	6,09	9,85	101	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250	100/18	3,52	7,58	20,09	163	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(250)	250	407/13	30,73	20,01	23,11	395	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	494/18	0,23	0,05	16,56	68	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	109/13	2,64	0,48	13,60	69	
ИТОГО:	900		43,44	34,69	112,73	937	102,89

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ(100)	100	559/13	8,37	7,30	59,50	337	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		9,62	7,55	59,75	452	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет)Вариант №3

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

Меню на 26.09.23 День 8

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	90/13	6,67	9,50	9,88	152	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(200)	200	283/18	25,82	11,73	32,72	340	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(30)	30	471/18	2,16	2,55	16,80	99	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	459/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	114/13	2,28	0,24	14,76	70	
ИТОГО:	505		36,99	24,03	84,36	702	91,76

ОБЕД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(60)	60	22/18	0,56	3,71	4,43	53	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	260	117/18	2,12	4,75	11,47	97	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(90)	90	356/18	16,80	6,31	3,52	138	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(150)	150	211/18	3,73	4,20	37,73	204	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	115/13	2,64	0,48	13,60	69	
ИТОГО:	840		29,21	19,77	103,21	707	91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	543/18	7,32	16,02	57,33	403	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(200)	200	470/18	5,80	5,00	8,00	100	
ИТОГО:	300		13,12	21,02	65,33	503	

Зав.производством Алферова А.С. 

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)Вариант №3

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал	Цена
Меню на 26.09.23 День 8							
<u>ЗАВТРАК</u>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	90/13	6,67	9,50	9,88	152	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(220)	220	283/18	25,82	11,73	32,72	340	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	471/18	3,60	4,25	28,00	165	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	459/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	555		39,19	25,81	100,48	792	102,89
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(100)	100	22/18	0,94	6,18	7,39	89	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	260	117/18	2,12	4,75	11,47	97	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(100)	100	356/18	18,67	7,01	3,91	153	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	205	211/18	5,10	5,69	51,60	278	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	52	
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:	945		32,83	24,43	120,43	832	102,89
<u>ПОЛДНИК</u>							
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	543/18	7,32	16,02	57,33	403	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(КЕФИР)(250)	250	470/18	7,25	6,25	10,00	125	
ИТОГО:	350		14,57	22,27	67,33	528	

Зав.производством Алфорова А.С.



"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор



/Ардашева Е.С./

Директор



/Попова И.В./

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет)Вариант №3

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

Меню на 27.09.23 День 9

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	26/18	0,86	3,65	5,07	57	
КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)(90)	90	338/21	2,13	5,79	6,98	89	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)	150	213/18	4,75	5,53	17,63	138	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	467/18	4,37	3,88	19,07	129	
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:	560		16,47	19,41	75,23	542	91,76

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(60)	60	148/18	0,42	0,06	1,14	7	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10)	210	98/18	2,02	6,11	14,00	119	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(90)	90	307/18	10,30	4,79	15,87	152	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(150)	150	377/18	3,27	6,69	22,39	163	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	16,79	69	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	114/13	4,56	0,48	29,52	141	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	109/13	2,64	0,48	13,60	69	
ИТОГО:	810		23,65	18,63	113,31	720	91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	543/18	7,32	16,02	57,33	403	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		8,32	16,22	57,53	495	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С/



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)Вариант №3

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

Меню на 27.09.23 День 9

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	26/18	1,44	6,09	8,45	94	
КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)	100	338/21	2,37	6,43	7,75	98	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	213/18	6,33	7,37	23,50	184	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	467/18	4,37	3,88	19,07	129	
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:	680		20,19	24,57	92,05	668	102,89

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(100)	100	148/18	0,70	0,10	1,90	11	
СВЕКОЛЬНИК(СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	260	98/18	2,58	7,26	17,95	147	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(100)	100	307/18	11,44	5,32	17,63	168	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	200	377/18	4,36	8,87	29,85	217	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	16,79	69	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	114/13	4,56	0,48	29,52	141	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	109/13	2,64	0,48	13,60	69	
ИТОГО:	960		26,72	22,53	127,24	822	102,89

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	543/18	7,32	16,02	57,33	403	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		8,57	16,27	57,58	518	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет)Вариант №3

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал	Цена
Меню на 28.09.23 День 10							
ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(60)	60	1/18	1,05	3,66	5,91	61	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ(90)	90	372/18	20,35	12,50	9,32	231	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(150)	150	256/18	5,63	3,96	36,50	204	
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	
ИТОГО:	540		30,07	20,44	81,39	630	91,76
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(60)	60	32/18	1,97	4,85	4,64	70	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(200)	200	135/18	1,88	3,28	8,06	69	
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ(90)	90	341/18	13,50	7,68	10,87	167	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	415/13	4,03	6,86	42,02	246	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	487/18	0,20	0,20	14,80	62	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	114/13	3,04	0,32	19,68	94	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	115/13	1,32	0,24	6,80	35	
ИТОГО:	760		25,94	23,43	106,87	743	91,76
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	10,45	9,87	63,95	386	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(200)	200	470/18	10,00	6,40	17,00	174	
ИТОГО:	300		20,45	16,27	80,95	560	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

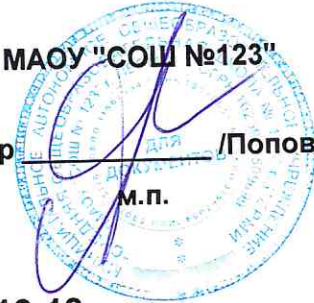
МАОУ "СОШ №123"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)Вариант №3

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

Меню на 28.09.23 День 10

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	100	1/18	1,76	6,09	9,85	101	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ(100)	100	372/18	22,63	13,94	10,38	257	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	256/18	7,53	8,31	48,69	300	
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	
ИТОГО:	640		34,96	28,66	98,58	792	102,89

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(100)	100	32/18	3,29	8,09	7,74	117	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(250)	250	135/18	1,91	3,84	6,92	70	
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ(100)	100	341/18	15,00	8,53	12,08	185	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	415/13	5,37	9,24	56,02	329	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	487/18	0,16	0,16	13,90	58	
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:	930		31,41	30,66	129,94	922	102,89

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	10,43	9,81	63,91	386	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(250)	250	470/18	12,50	8,00	21,25	207	
ИТОГО:	350		22,93	17,81	85,16	593	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор

/Ардашева Е.С./

Директор

/Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет)Вариант №3

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

Меню на 29.09.23 День 11

ЗАВТРАК

ЯЙЦО С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	60		4,83	5,13	2,97	77	
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		17,01	20,12	74,35	546	91,76

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ(60)	60	43/18	1,15	3,78	7,36	68	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200)	210	96/18	3,31	3,90	14,54	106	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(100)	100	367/18	16,63	14,92	3,91	216	
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	52	
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		31,27	29,68	90,88	751	91,76

ПОЛДНИК

ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100)	100	540/18	10,12	10,72	58,28	370	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		11,12	10,92	58,48	462	

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Ардашева Е.С/

Директор /Попова И.В./



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)Вариант №3

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

Меню на 29.09.23 День 11

ЗАВТРАК

ЯЙЦО С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ(100)	100		8,05	8,55	4,95	129	
МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(250)	250	261/18	10,52	15,43	55,90	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		23,01	25,55	92,88	693	102,89

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	43/18	1,92	6,30	12,26	114	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	250	96/18	3,89	4,25	17,24	123	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(100)	100	367/18	16,63	14,92	3,91	216	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	202/18	7,60	8,58	38,46	258	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	52	
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:	930		36,04	34,85	117,93	926	102,89

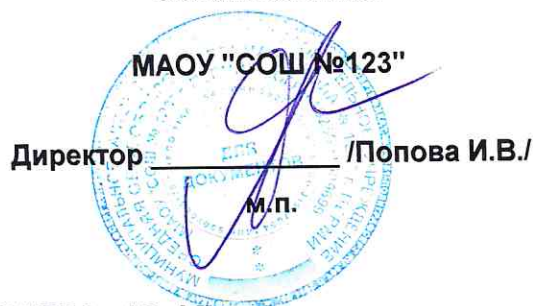
ПОЛДНИК

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	

Зав.производством Алфорова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 лет

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)Вариант №3

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал	Цена
Меню на 30.09.23 День 12							
<u>ЗАВТРАК</u>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	70/18	1,60	12,54	9,96	159	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(200)	200	279/18	43,90	15,70	36,23	462	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(30)	30	471/18	2,16	2,55	16,80	99	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	465/18	2,94	2,62	16,42	101	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	605		54,04	34,13	108,89	959	102,89
<u>ОБЕД</u>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	47/18	1,56	6,18	8,80	98	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПКОЙ)(250)	250	108/18	1,87	5,13	7,29	84	
РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(120)	120	299/18	10,82	4,17	6,65	113	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	377/18	4,36	8,87	29,85	217	
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(60)	60	109/13	3,96	0,72	20,40	104	
ИТОГО:	990		27,59	25,65	125,65	852	102,89
<u>ПОЛДНИК</u>							
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	543/18	7,32	16,02	57,33	403	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК(250)	250	470/18	12,50	8,00	21,25	218	
ИТОГО:	350		19,82	24,02	78,58	621	

Зав.производством Алферова А.С.