

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор



/Ардашева Е.С./

Директор



/Попова И.В./

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 06.03.23 День 1							
ЗАВТРАК							
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	91,76
ОБЕД							
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	91,76
ПОЛДНИК							
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 Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./



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 06.03.23 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	102,89

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	102,89

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 Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./



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 07.03.23 День 2

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ(1-й ВАРИАНТ)	40	66/18	5,64	7,64	9,87	131	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ(200)	230	279/18	45,68	18,09	52,99	558	
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:	517		54,42	26,06	92,74	824	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	4,52	3,84	17,93	122	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)	240	375/18	26,82	25,10	46,10	518	
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		37,00	33,17	117,36	915	91,76

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 Алферова А.С.



"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./



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 07.03.23 День 2

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ(1-Й ВАРИАНТ)	40	66/18	5,64	7,64	9,87	131	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ(220)	280	279/18	45,23	19,14	62,57	603	
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:	567		53,97	27,11	102,32	869	102,89

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	26/18	1,44	6,09	8,45	94	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	144/13	5,65	4,81	22,42	152	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(250)	250	375/18	27,93	26,11	47,99	539	
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(30)	30	109/13	1,98	0,36	10,20	52	
ИТОГО:	870		40,48	37,71	130,52	1020	102,89

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 Алферова А.С. 

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./



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 08.03.23 День 3

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-Й ВАРИАНТ)	35	64/18	5,01	8,16	7,42	123	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	221/18	8,49	7,38	39,35	258	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,00	0,00	14,97	60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	555		15,42	16,10	81,38	532	91,76

ОБЕД

ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)60	60	150/18	0,72	4,20	4,44	58	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200)	210	95/18	1,63	6,13	10,01	102	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(90)	90	300/18	12,58	7,25	7,05	148	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	377/18	3,26	6,69	22,31	163	
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:	790		24,53	25,09	103,27	742	91,76

ПОЛДНИК

СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(100)	100	545/18	8,52	6,76	57,78	326	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)	200	501/18	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО:	300		9,52	6,96	57,98	418	0,00

Зав.производством Алферова А.С.



"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./



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 08.03.23 День 3

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-Й ВАРИАНТ)	35	64/18	5,01	8,16	7,42	123	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	221/18	10,61	9,23	49,19	322	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	461/18	0,00	0,00	14,97	60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	625		19,06	18,11	101,06	643	102,89

ОБЕД

ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	150/18	1,20	7,00	7,40	97	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	260	95/18	2,01	7,17	12,63	123	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	300/18	13,98	8,06	7,83	164	
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(30)	30	109/13	1,98	0,36	10,20	52	
ИТОГО:	950		28,55	32,04	120,57	889	102,89

ПОЛДНИК

СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(100)	100	545/18	8,52	6,76	57,78	326	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	501/18	1,25	0,25	0,25	115	
ИТОГО:	350		9,77	7,01	58,03	441	0,00

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./



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 09.03.23 День 4

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ 60гр)	60	148/18	0,66	0,12	2,28	13	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	372/18	17,67	4,10	9,32	145	
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		28,49	13,44	66,71	499	91,76

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(80)	80	47/18	1,25	4,95	7,05	78	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(200)	200	129/18	3,78	5,34	11,14	108	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)(90)	90	348/18	13,35	7,63	9,05	158	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(150)	150	152/18	2,96	7,73	24,10	178	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	486/18	0,16	0,16	13,90	58	
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:	800		27,38	26,53	101,56	756	91,76

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	9,34	9,55	57,88	355	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК 200)	200	470/18	10,00	6,40	17,00	174	
ИТОГО:	300		19,34	15,95	74,88	529	0,00

Зав.производством Алферова А.С. 

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С/

Директор  /Попова И.В./



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 09.03.23 День 4

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	100	148/18	1,10	0,20	3,80	21	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	372/18	19,63	4,56	10,36	161	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(200)	200	202/18	7,60	8,58	38,46	258	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	465/18	1,54	1,37	14,05	75	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО:	640		32,91	15,03	86,35	609	102,89

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	47/18	1,56	6,18	8,80	98	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)	250	129/18	4,72	6,68	13,92	135	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)	100	348/18	14,83	8,48	10,06	176	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(200)	200	152/18	3,95	10,24	32,15	237	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	486/18	0,16	0,16	13,90	58	
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		31,76	32,58	118,55	897	102,89

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	541/18	9,34	9,55	57,88	355	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК 250)	250	470/18	12,50	8,00	21,25	218	
ИТОГО:	350		21,84	17,55	79,13	573	0,00

Зав.производством Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./

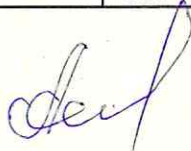


Примерное меню ВЕСНА - ЛЕТО 7-11 лет

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

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал	Цена
Меню на 11.03.23 День 6							
<u>ЗАВТРАК</u>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(60)	60	14/18	0,42	3,66	1,14	39	
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(90)	90	371/18	20,49	4,43	6,94	150	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	377/18	3,26	6,69	22,31	163	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141	
ИТОГО:	560		28,73	15,26	69,89	533	91,76
<u>ОБЕД</u>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	26/18	0,86	3,65	5,07	57	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	135/18	2,44	4,23	10,43	90	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(90)	90	333/18	8,48	5,80	6,33	111	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	386/18	3,86	6,81	40,27	238	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	50	
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:	780		21,84	21,21	111,20	722	91,76
<u>ПОЛДНИК</u>							
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	543/18	7,48	16,03	58,38	408	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (200)	200	470/18	10,00	6,40	17,00	174	
ИТОГО:	300		17,48	22,43	75,38	582	0,00

Зав.производством Алферова А.С.



"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор



/Ардашева Е.С./

Директор



/Попова И.В./

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 11.03.23 День 6

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	14/18	0,70	6,09	1,90	65	
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(100)	100	371/18	22,79	4,92	7,77	167	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	377/18	4,36	8,87	29,85	217	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	457/18	0,00	0,00	9,98	40	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	108/13	4,56	0,48	29,52	141	

ИТОГО:	660		32,41	20,36	79,02	630	102,89
---------------	------------	--	--------------	--------------	--------------	------------	---------------

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	26/18	1,44	6,09	8,45	94	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (250)	250	135/18	3,05	5,29	13,04	112	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	333/18	9,42	6,44	7,03	124	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	386/18	5,15	9,08	53,69	317	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	496/18	0,32	0,00	12,78	50	
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		25,92	27,74	134,71	890	102,89
---------------	------------	--	--------------	--------------	---------------	------------	---------------

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	543/18	7,48	16,03	58,38	408	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (250)	250	470/18	12,50	8,00	21,25	218	

ИТОГО:	350		19,98	24,03	79,63	626	0,00
---------------	------------	--	--------------	--------------	--------------	------------	-------------

Зав.производством Алферова А.С.

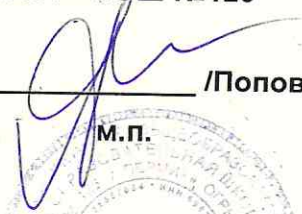
"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  /Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./



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 10.03.23 День 5

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152	
КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ	200	223/18	8,69	8,38	38,21	263	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	459/18	0,06	0,01	10,20	41	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	572		17,34	18,45	77,93	547	91,76

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(60)	60	73/13	0,92	3,68	5,48	59	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	123/18	7,37	7,96	13,72	156	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	372/18	17,67	4,10	9,32	145	
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	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		36,40	22,59	113,30	803	91,76

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 Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Директор /Ардашева Е.С/

МАОУ "СОШ №123"

Директор /Попова И.В./



Примерное меню ВЕСНА - ЛЕТО 12-18 лет

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

Меню на 10.03.23 День 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал	Цена
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	63/18	6,67	9,50	9,88	152	
КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	223/18	10,86	10,48	47,76	329	
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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ИТОГО:	642		21,03	20,71	97,32	660	102,89

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	73/13	1,54	6,14	9,14	98	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	250	123/18	9,21	9,95	17,15	195	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	372/18	19,63	4,56	10,36	161	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	256/18	7,52	8,36	48,69	300	
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(30)	30	109/13	1,98	0,36	10,20	52	
ИТОГО:	920		43,36	29,71	137,00	989	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	0,00

Зав.производством Алферова А.С.