

"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 03.04.23 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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>		<b>19,15</b>	<b>20,64</b>	<b>72,87</b>	<b>553</b>	<b>91,76</b>

**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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>		<b>29,21</b>	<b>23,97</b>	<b>109,85</b>	<b>773</b>	<b>91,76</b>

**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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>		<b>7,20</b>	<b>3,88</b>	<b>70,68</b>	<b>432</b>	<b>0,00</b>

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
<b>Меню на 03.04.23 День 1</b>							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>		<b>23,61</b>	<b>26,76</b>	<b>74,01</b>	<b>631</b>	<b>102,89</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>940</b>		<b>33,27</b>	<b>29,01</b>	<b>124,79</b>	<b>897</b>	<b>102,89</b>
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>7,45</b>	<b>3,93</b>	<b>70,73</b>	<b>455</b>	<b>0,0</b>

Зав.производством Алферова А.С.



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор / Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

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 04.04.23 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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>517</b>		<b>54,42</b>	<b>26,06</b>	<b>92,74</b>	<b>824</b>	<b>91,76</b>

##### 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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>		<b>37,00</b>	<b>33,17</b>	<b>117,36</b>	<b>915</b>	<b>91,76</b>

##### 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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>		<b>13,33</b>	<b>19,40</b>	<b>67,30</b>	<b>497</b>	<b>0,00</b>

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 04.04.23 День 2**

**ЗАВТРАК**

БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТЫ(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"



Директор *Ардашева Е.С.* /Ардашева Е.С./

МАОУ "СОШ №123"



Директор *Попова И.В.* /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 05.04.23 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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>		<b>15,42</b>	<b>16,10</b>	<b>81,38</b>	<b>532</b>	<b>91,76</b>

**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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>		<b>24,53</b>	<b>25,09</b>	<b>103,27</b>	<b>742</b>	<b>91,76</b>

**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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>		<b>9,52</b>	<b>6,96</b>	<b>57,98</b>	<b>418</b>	<b>0,00</b>


Зав.производством Алферова А.С. *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
<b>Меню на 05.04.23 День 3</b>							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>625</b>		<b>19,06</b>	<b>18,11</b>	<b>101,06</b>	<b>643</b>	<b>102,89</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>		<b>28,55</b>	<b>32,04</b>	<b>120,57</b>	<b>889</b>	<b>102,89</b>
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>9,77</b>	<b>7,01</b>	<b>58,03</b>	<b>441</b>	<b>0,00</b>

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 06.04.23 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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>		<b>28,49</b>	<b>13,44</b>	<b>66,71</b>	<b>499</b>	<b>91,76</b>

**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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>		<b>27,38</b>	<b>26,53</b>	<b>101,56</b>	<b>756</b>	<b>91,76</b>

**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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>		<b>19,34</b>	<b>15,95</b>	<b>74,88</b>	<b>529</b>	<b>0,00</b>

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
<b>Меню на 06.04.23 День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>		<b>32,91</b>	<b>15,03</b>	<b>86,35</b>	<b>609</b>	<b>102,89</b>
<b>ОБЕД</b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>940</b>		<b>31,76</b>	<b>32,58</b>	<b>118,55</b>	<b>897</b>	<b>102,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>21,84</b>	<b>17,55</b>	<b>79,13</b>	<b>573</b>	<b>0,00</b>

Зав.производством Алферова А.С.



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор \_\_\_\_\_ /Ардашева Е.С./



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №123"

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 07.04.23 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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>572</b>		<b>17,34</b>	<b>18,45</b>	<b>77,93</b>	<b>547</b>	<b>91,76</b>

##### 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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>		<b>36,40</b>	<b>22,59</b>	<b>113,30</b>	<b>803</b>	<b>91,76</b>

##### 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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>		<b>11,12</b>	<b>10,92</b>	<b>58,48</b>	<b>462</b>	<b>0,00</b>


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
<b>Меню на 07.04.23 День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>642</b>		<b>21,03</b>	<b>20,71</b>	<b>97,32</b>	<b>660</b>	<b>102,89</b>
<b>ОБЕД</b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>		<b>43,36</b>	<b>29,71</b>	<b>137,00</b>	<b>989</b>	<b>102,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>11,37</b>	<b>10,97</b>	<b>58,53</b>	<b>485</b>	<b>0,00</b>

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 08.04.23 День 6

##### ЗАВТРАК

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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>		<b>28,73</b>	<b>15,26</b>	<b>69,89</b>	<b>533</b>	<b>91,76</b>

##### ОБЕД

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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>		<b>21,84</b>	<b>21,21</b>	<b>111,20</b>	<b>722</b>	<b>91,76</b>

##### ПОЛДНИК

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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>		<b>17,48</b>	<b>22,43</b>	<b>75,38</b>	<b>582</b>	<b>0,00</b>

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
<b>Меню на 08.04.23 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>		<b>32,41</b>	<b>20,36</b>	<b>79,02</b>	<b>630</b>	<b>102,89</b>
<b>ОБЕД</b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>940</b>		<b>25,92</b>	<b>27,74</b>	<b>134,71</b>	<b>890</b>	<b>102,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>19,98</b>	<b>24,03</b>	<b>79,63</b>	<b>626</b>	<b>0,00</b>

Зав.производством АлфEROва 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 10.04.23 День 7**

**ЗАВТРАК**

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	69/18	1,60	12,54	9,96	159	
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ.	45	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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>		<b>18,60</b>	<b>28,69</b>	<b>74,54</b>	<b>631</b>	<b>91,76</b>

**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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>788</b>		<b>38,60</b>	<b>29,83</b>	<b>99,31</b>	<b>821</b>	<b>91,76</b>

**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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>		<b>8,23</b>	<b>9,38</b>	<b>60,85</b>	<b>446</b>	<b>0,00</b>

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
<b>Меню на 10.04.23 День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	69/18	1,60	12,54	9,96	159	
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>		<b>21,08</b>	<b>30,26</b>	<b>94,21</b>	<b>734</b>	<b>102,89</b>
<b>ОБЕД</b>							
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(250)	250	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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>		<b>41,44</b>	<b>34,74</b>	<b>109,55</b>	<b>919</b>	<b>102,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>8,48</b>	<b>9,43</b>	<b>60,90</b>	<b>469</b>	<b>0,00</b>

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 11.04.23 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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>532</b>		<b>25,71</b>	<b>20,88</b>	<b>92,19</b>	<b>664</b>	<b>91,76</b>

**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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>		<b>27,94</b>	<b>25,78</b>	<b>92,13</b>	<b>711</b>	<b>91,76</b>

**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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>		<b>13,33</b>	<b>19,40</b>	<b>67,30</b>	<b>497</b>	<b>0,00</b>

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 11.04.23 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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>592</b>		<b>28,73</b>	<b>23,50</b>	<b>106,11</b>	<b>755</b>	<b>102,89</b>

**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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>		<b>32,47</b>	<b>30,17</b>	<b>111,81</b>	<b>846</b>	<b>102,89</b>

**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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>14,78</b>	<b>20,65</b>	<b>69,30</b>	<b>522</b>	<b>0,00</b>

Зав.производством Алферова А.С.



"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Директор /Ардашева Е.С./

МАОУ "СОШ №123"

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
<b>Меню на 12.04.23 День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	26/18	0,86	3,65	5,07	57	
КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ С(90)	90	338/21	2,23	6,16	6,98	92	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)	150	213/18	4,74	5,57	17,62	138	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	467/18	4,39	3,90	19,35	130	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>		<b>16,58</b>	<b>19,84</b>	<b>75,50</b>	<b>546</b>	<b>91,76</b>
<b>ОБЕД</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ 60)	60	148/18	0,42	0,06	1,14	7	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10)	210	98/18	1,98	6,21	13,94	120	
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(90)	90	304/18	12,72	7,15	6,75	147	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	377/18	3,26	6,69	22,31	163	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>		<b>25,36</b>	<b>20,97</b>	<b>105,64</b>	<b>719</b>	<b>91,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>		<b>9,52</b>	<b>6,96</b>	<b>57,98</b>	<b>418</b>	<b>0,00</b>

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
<b>Меню на 12.04.23 День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	26/18	1,44	6,09	8,45	94	
КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ С	100	338/21	2,48	6,84	7,75	102	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(200)	200	213/18	6,33	7,37	23,50	184	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	467/18	4,39	3,90	19,35	130	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>		<b>19,66</b>	<b>24,88</b>	<b>88,93</b>	<b>656</b>	<b>102,89</b>
<b>ОБЕД</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	100	148/18	0,70	0,10	1,90	11	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(250/10)	260	98/18	2,41	7,26	17,30	144	
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(100)	100	304/18	14,13	7,93	7,49	164	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	377/18	4,36	8,87	29,85	217	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	495/18	0,44	0,02	21,78	89	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>		<b>28,58</b>	<b>25,02</b>	<b>118,04</b>	<b>818</b>	<b>102,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>9,77</b>	<b>7,01</b>	<b>58,03</b>	<b>441</b>	<b>0,00</b>

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 13.04.23 День 10**

**ЗАВТРАК**

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(60)	60	9/18	0,96	3,66	4,95	58	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	372/18	17,67	4,10	9,32	145	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ	150	171/18	3,68	5,61	26,89	173	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>		<b>26,87</b>	<b>13,85</b>	<b>80,66</b>	<b>557</b>	<b>91,76</b>

**ОБЕД**

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(60)	60	32/18	2,02	4,90	4,65	71	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	135/18	2,44	4,23	10,43	90	
КОТЛЕТА "ПЕРМСКИЕ"(90)	90	341/18	13,50	7,68	10,87	167	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	386/18	3,86	6,81	40,27	238	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	486/18	0,16	0,16	13,90	58	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>		<b>26,34</b>	<b>24,34</b>	<b>106,60</b>	<b>753</b>	<b>91,76</b>

**ПОЛДНИК**

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

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
<b>Меню на 13.04.23 День 10</b>							
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	9/18	1,60	6,10	8,25	97	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	372/18	19,63	4,56	10,36	161	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ(200)	200	171/18	4,91	7,48	35,85	230	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>		<b>30,70</b>	<b>18,62</b>	<b>93,96</b>	<b>669</b>	<b>102,89</b>

<b><u>ОБЕД</u></b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(100)	100	32/18	3,37	8,17	7,74	118	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (250)	250	135/18	3,05	5,29	13,04	112	
КОТЛЕТА "ПЕРМСКИЕ"(100)	100	341/18	15,00	8,53	12,08	185	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	386/18	5,15	9,08	53,69	317	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	486/18	0,16	0,16	13,90	58	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>		<b>31,75</b>	<b>31,91</b>	<b>130,33</b>	<b>936</b>	<b>102,89</b>

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

Зав.производством Алферова А.С.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "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 14.04.23 День 11

**ЗАВТРАК**

ЯЙЦО ВАРЕННОЕ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ(60)	60		4,78	6,47	2,86	89	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>		<b>16,96</b>	<b>21,46</b>	<b>74,24</b>	<b>558</b>	<b>91,76</b>

**ОБЕД**

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ(60)	60	43/18	0,97	3,77	7,06	66	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200)	210	96/18	3,10	6,29	12,87	121	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ(100)	100	367/18	15,44	8,42	3,15	150	
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	50	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>		<b>31,21</b>	<b>25,72</b>	<b>97,99</b>	<b>743</b>	<b>91,76</b>

**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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>		<b>11,12</b>	<b>10,92</b>	<b>58,48</b>	<b>462</b>	<b>0,00</b>

Зав.производством Алфорова 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
<b>Меню на 14.04.23 День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	100		7,97	10,79	4,76	148	
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>		<b>22,93</b>	<b>27,79</b>	<b>92,69</b>	<b>712</b>	<b>102,89</b>
<b>ОБЕД</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	43/18	1,62	6,29	11,76	110	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	260	96/18	3,82	7,36	16,02	146	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ(100)	100	367/18	15,44	8,42	3,15	150	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(200)	200	202/18	7,60	8,58	38,46	258	
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(40)	40	109/13	2,64	0,48	13,60	69	
<b>ИТОГО:</b>	<b>940</b>		<b>34,48</b>	<b>31,45</b>	<b>115,45</b>	<b>877</b>	<b>102,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
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	
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>11,37</b>	<b>10,97</b>	<b>58,53</b>	<b>485</b>	<b>0,00</b>

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 15.04.23 День 12**

**ЗАВТРАК**

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	69/18	1,60	12,54	9,96	159	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	283/18	26,89	9,37	29,54	310	
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	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	108/13	1,52	0,16	9,84	47	
<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>		<b>35,51</b>	<b>27,64</b>	<b>92,36</b>	<b>760</b>	<b>91,76</b>

**ОБЕД**

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(80)	80	47/18	1,25	4,95	7,05	78	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(200)	200	108/18	1,50	4,10	5,83	67	
РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(120)	120	299/18	10,82	2,48	6,58	97	
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(40)	40	109/13	2,64	0,48	13,60	69	
<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>		<b>24,49</b>	<b>19,28</b>	<b>108,03</b>	<b>710</b>	<b>91,76</b>

**ПОЛДНИК**

БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	543/18	7,48	16,03	58,38	408	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК 200)	200	470/18	10,00	6,40	17,00	174	
<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>		<b>17,48</b>	<b>22,43</b>	<b>75,38</b>	<b>582</b>	<b>0,00</b>

Зав.производством Алфорова 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 15.04.23 День 12**

**ЗАВТРАК**

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	69/18	1,60	12,54	9,96	159	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(200)	200	283/18	35,85	12,49	39,39	413	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	471/18	3,60	4,25	28,00	165	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	465/18	2,94	2,62	16,42	101	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	82/18	0,40	0,40	9,80	44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	108/13	3,04	0,32	19,68	94	
<b>ИТОГО:</b>	<b>625</b>		<b>47,43</b>	<b>32,62</b>	<b>123,25</b>	<b>976</b>	<b>102,89</b>

**ОБЕД**

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	47/18	1,56	6,18	8,80	98	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПКОЙ)(250)	250	108/18	1,88	5,13	7,29	84	
РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(120)	120	299/18	10,82	2,48	6,58	97	
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(50)	50	109/13	3,30	0,60	17,00	87	
<b>ИТОГО:</b>	<b>980</b>		<b>26,94</b>	<b>23,84</b>	<b>122,18</b>	<b>819</b>	<b>102,89</b>

**ПОЛДНИК**

БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	543/18	7,48	16,03	58,38	408	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК 250)	250	470/18	12,50	8,00	21,25	218	
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>		<b>19,98</b>	<b>24,03</b>	<b>79,63</b>	<b>626</b>	<b>0,00</b>

*Александрова*