

"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 13.03.23 День 7							
<u>ЗАВТРАК</u>							
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	
ИТОГО:	500		18,60	28,69	74,54	631	91,76
<u>ОБЕД</u>							
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	91,76
<u>ПОЛДНИК</u>							
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 Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор



Ардашева Е.С./

М.п.

Директор



/Попова И.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 13.03.23 День 7

ЗАВТРАК

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	
ИТОГО:	565		21,08	30,26	94,21	734	102,89

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(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	
ИТОГО:	900		41,44	34,74	109,55	919	102,89

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 Алферова А.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ООО "Май-М"

МАОУ "СОШ №123"

Директор  Ардашева Е.С./

Директор  /Попова И.В./

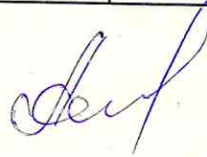


Примерное меню ВЕСНА - ЛЕТО 7-11 лет

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

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал	Цена
Меню на 14.03.23 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	
ИТОГО:	532		25,71	20,88	92,19	664	91,76
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	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

Меню на 14.03.23 День 8

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	
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	102,89

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	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./

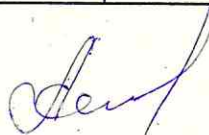


Примерное меню ВЕСНА - ЛЕТО 7-11 лет

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

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал	Цена
Меню на 15.03.23 День 9							
<u>ЗАВТРАК</u>							
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	
ИТОГО:	560		16,58	19,84	75,50	546	91,76
<u>ОБЕД</u>							
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	
ИТОГО:	800		25,36	20,97	105,64	719	91,76
<u>ПОЛДНИК</u>							
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

Меню на 15.03.23 День 9

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал	Цена
ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	26/18	1,44	6,09	8,45	94	
КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ С	100	338/21	2,48	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	
ИТОГО:	670		19,66	24,88	88,93	656	102,89
ОБЕД							
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	
ИТОГО:	950		28,58	25,02	118,04	818	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 16.03.23 День 10							
<u>ЗАВТРАК</u>							
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	
ИТОГО:	560		26,87	13,85	80,66	557	91,76
<u>ОБЕД</u>							
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	
ИТОГО:	760		26,34	24,34	106,60	753	91,76
<u>ПОЛДНИК</u>							
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	
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 16.03.23 День 10

ЗАВТРАК

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	
ИТОГО:	660		30,70	18,62	93,96	669	102,89

ОБЕД

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	
ИТОГО:	920		31,75	31,91	130,33	936	102,89

ПОЛДНИК

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	
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 17.03.23 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	
ИТОГО:	500		16,96	21,46	74,24	558	91,76
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	
ИТОГО:	800		31,21	25,72	97,99	743	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"

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 17.03.23 День 11							
ЗАВТРАК							
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	
ИТОГО:	590		22,93	27,79	92,69	712	102,89
ОБЕД							
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	
ИТОГО:	940		34,48	31,45	115,45	877	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. 

"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 18.03.23 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	
ИТОГО:	535		35,51	27,64	92,36	760	91,76

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	
ИТОГО:	850		24,49	19,28	108,03	710	91,76

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	
ИТОГО:	300		17,48	22,43	75,38	582	0,00

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 18.03.23 День 12							
<u>ЗАВТРАК</u>							
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	
ИТОГО:	625		47,43	32,62	123,25	976	102,89
<u>ОБЕД</u>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	47/18	1,56	6,18	8,80	98	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(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	
ИТОГО:	980		26,94	23,84	122,18	819	102,89
<u>ПОЛДНИК</u>							
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	
ИТОГО:	350		19,98	24,03	79,63	626	0,00