

Согласовано:

Директор МАОУ «Гимназия №6» г. Перми

Е.А. Васильева/

Утверждено:

Директор ООО «Май-М»

Е.С. Ардашева/

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТ №3

**ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МАЙ-М»

ИНН 5903996871

ОГРН 1145958020273

КПП 590301001

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.

ИЗДАНИЕ 5-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ, ПЕРМЬ 2013 г.

И

ЕДИНЬЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.

ИЗДАНИЕ 2-Е, ДОПОЛНЕННОЕ И ИСПРАВЛЕННОЕ ПЕРМЬ 2018 г.

ИЗДАНИЕ 4-Е, ДОПОЛНЕННОЕ И ИСПРАВЛЕННОЕ ПЕРМЬ 2021 г.



Директор /Васильева Е.А./

М.п.



Директор /Ардашева Е.С./

М.п.

ООО "Май-М"

День 1														
Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(150)	150	13,35	18,04	3,41	229,38	0,09	0,50	0,52	248,90	128,93	234,16	19,98	2,41
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
589/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)	шт	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:			19,15	20,64	72,87	553,82	0,15	0,52	10,52	248,90	150,43	265,16	33,14	5,00
ОБЕД														
9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУК	60	0,96	3,66	4,95	57,96	0,01	0,01	0,60	0,00	25,33	3,99	8,63	0,35
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,30	2,37	16,71	97,31	0,09	0,05	13,20	0,00	18,05	52,04	19,59	0,83
347/18	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(90)	90	15,44	6,93	14,80	183,29	0,03	0,06	0,68	10,80	26,66	58,46	7,83	0,41
176/18	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)180	180	4,30	10,08	21,84	195,31	0,14	0,15	43,58	8,64	92,80	120,29	47,47	1,72
507/18	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	62,52	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
Итого:			29,21	23,97	109,85	773,29	0,32	0,29	120,58	19,44	181,57	261,76	94,52	5,16

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,6



Директор Васильева Е.А./



Директор Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 2		Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
66/18	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ(1-Й	40	5,64	7,64	9,87	130,76	0,01	0,07	0,11	49,60	158,16	94,00	8,28	0,14
279/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕН	200/30	45,68	18,09	52,99	557,51	0,12	0,58	0,86	41,97	308,66	412,52	56,61	0,99
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	28,80	0,00	3,18	1,58	0,86	0,07
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
		Итого:	54,42	26,06	92,74	823,14	0,13	0,65	29,77	91,57	470,80	508,10	66,31	1,24
ОБЕД														
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76	0,00	21,97	24,98	12,71	0,81
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200	4,52	3,84	17,93	121,74	0,20	0,07	11,20	16,00	34,89	93,08	33,13	1,71
375/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)	240	26,82	25,10	46,10	517,54	0,14	0,16	4,37	32,92	29,57	235,74	51,55	1,91
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
		Итого:	37,00	33,17	117,36	913,36	0,37	0,27	21,73	48,92	113,33	387,60	107,95	6,28

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6



Директор Васильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С/

ООО "Май-М"

День 3														
Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-Й ВАРИАНТ)	15/15/5	5,01	8,16	7,42	123,14	0,01	0,06	0,11	51,50	148,50	88,50	7,71	0,13
221/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,49	7,38	39,35	257,76	0,19	0,22	0,95	20,00	158,44	233,45	46,12	2,35
461/18	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:			15,42	16,10	81,38	532,06	0,23	0,30	11,06	71,50	323,79	332,95	63,11	4,75
ОБЕД														
150/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННО	60	0,72	4,20	4,44	58,44	0,03	0,04	9,00	24,00	16,50	0,00	12,36	0,54
95/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	1,63	6,13	10,01	101,77	0,05	0,05	15,53	15,00	40,41	45,67	19,74	0,91
300/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(90)	90	12,58	7,25	7,05	147,98	0,05	0,12	1,82	58,95	37,33	73,45	9,15	0,85
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,26	6,69	22,31	162,52	0,17	0,13	26,20	27,20	45,19	99,27	33,41	1,22
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШ	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
Итого:			24,53	25,09	103,27	741,29	0,36	0,37	52,55	125,15	160,53	262,59	87,90	4,80

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,9



Директор /Васильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 4		Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ 60гр)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	0,02	12,50	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	17,67	4,10	9,32	144,80	0,07	0,14	1,57	27,26	40,45	131,36	16,74	0,94
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	5,70	6,44	28,85	193,36	0,19	0,10	0,00	24,00	14,49	136,73	90,24	3,06
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90	0,00	126,30	95,00	15,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
Итого:			28,49	13,44	66,71	498,87	0,33	0,41	14,97	51,26	188,64	376,09	132,26	4,60
ОБЕД														
47/18	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(80)	80	1,25	4,95	7,05	78,19	0,04	0,03	7,61	0,00	22,98	32,39	16,35	0,69
129/18	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(200)	200	3,78	5,34	11,14	107,79	0,04	0,09	1,20	56,00	22,81	54,20	8,67	0,74
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)(90)	90	13,35	7,63	9,05	158,32	0,02	0,01	2,94	0,00	10,72	17,38	4,39	0,26
152/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(150)	150	2,96	7,73	24,10	177,77	0,18	0,10	29,57	0,00	18,99	86,76	34,26	1,36
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
Итого:			27,38	26,53	101,56	755,03	0,32	0,25	45,32	56,00	87,00	213,53	72,11	4,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,2



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор: Васильева Е.А./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор: /Ардашева Е.С./

М.п.

ООО "Май-М"

День 5		Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/20/5	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,00	197,60	117,50	10,28	0,17
223/18	КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,69	8,38	38,21	262,96	0,25	0,18	0,94	20,00	149,42	217,55	57,32	1,49
616/13	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОШКА"	200/7	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	28,80	0,00	3,18	1,58	0,86	0,07
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:			17,34	18,45	77,93	547,08	0,29	0,28	39,88	82,00	366,60	347,63	77,74	3,95
ОБЕД														
73/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗО	60	0,92	3,68	5,48	58,80	0,03	0,02	4,71	0,00	8,09	21,06	10,99	0,31
123/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,37	7,96	13,72	156,01	0,09	0,13	13,97	0,00	33,34	141,38	37,97	1,04
372/18	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	17,67	4,10	9,32	144,80	0,06	0,12	1,37	23,85	35,40	114,94	14,65	0,82
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,52	225,11	0,09	0,03	0,00	27,20	20,89	48,36	8,73	0,91
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
Итого:			36,40	22,59	113,30	802,18	0,29	0,32	20,45	51,05	124,62	359,54	82,90	4,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,8



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор /Васильева Е.А./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./

М.П.

ООО "Май-М"

День 6		Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
14/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(60)	60	0,42	3,66	1,14	39,15	0,02	0,01	4,20	0,00	10,57	18,15	8,42	0,30
371/18	КНЕПИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(90)	90	20,49	4,43	6,94	149,58	0,09	0,15	1,78	48,32	26,73	158,65	21,78	1,21
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,26	6,69	22,31	162,52	0,17	0,13	26,20	27,20	45,19	99,27	33,41	1,22
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
		Итого:	28,73	15,26	69,89	531,81	0,29	0,29	32,18	75,52	83,99	276,07	64,45	2,83
ОБЕД														
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76	0,00	21,97	24,98	12,71	0,81
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	2,44	4,23	10,43	89,59	0,07	0,09	14,87	16,00	65,73	68,82	23,07	0,65
333/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(90)	90	8,48	5,80	6,33	111,40	0,02	0,03	23,22	10,80	30,19	26,99	11,27	0,42
386/18	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	3,86	6,81	40,27	237,81	0,04	0,03	0,00	27,00	7,14	79,93	25,96	0,54
496/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,32	0,00	12,78	50,12	0,01	0,06	200,00	163,40	12,30	3,40	3,40	0,63
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
		Итого:	21,84	21,21	111,20	720,82	0,18	0,24	243,85	217,20	142,13	222,52	81,25	3,70

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8



Директор Васильева Е.А./ М.п.



Директор Ардашева Е.С./ М.п.

ООО "Май-М"

День 7		Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ	20/15	1,60	12,54	9,96	159,04	0,00	0,02	0,00	60,00	4,00	4,50	0,28	0,05
267/18	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ.	шт	5,72	5,18	0,32	70,70	0,03	0,20	0,00	112,50	24,75	86,40	5,40	1,13
217/18	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,38	7,95	39,47	254,97	0,08	0,19	1,00	20,00	148,01	173,51	38,84	0,59
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	0,90	0,00	129,37	110,72	25,20	0,66
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
Итого:			18,60	28,69	74,54	630,68	0,15	0,57	1,90	192,50	306,53	375,13	70,00	2,45
ОБЕД														
10/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБ	60	0,67	3,73	3,53	51,33	0,01	0,01	2,64	0,00	19,34	3,26	7,42	0,77
100/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО С	200/8	1,95	5,96	14,23	118,36	0,09	0,06	13,41	12,00	21,51	55,62	21,78	0,77
407/13	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(240)	240	29,64	19,32	22,09	380,76	0,25	0,25	27,69	39,50	39,67	246,27	56,58	2,65
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШ	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
Итого:			38,60	29,83	99,31	821,03	0,41	0,35	43,74	51,50	101,62	349,35	99,02	5,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6



Директор Васильева Е.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С.



ООО "Май-М"

День 8														
Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества. мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/20/5	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,00	197,60	117,50	10,28	0,17
307/18	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(90)	90	10,30	4,78	15,91	151,61	0,02	0,04	0,21	5,20	35,20	25,17	4,93	0,07
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,52	225,11	0,09	0,03	0,00	27,20	20,89	48,36	8,73	0,91
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	28,80	0,00	3,18	1,58	0,86	0,07
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
Итого:			25,71	20,88	92,19	663,32	0,12	0,15	29,15	94,40	257,67	192,61	25,36	1,26
ОБЕД														
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ/ОГУРЦ)	30/30	0,54	0,09	1,71	9,81	0,03	0,02	9,60	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42
117/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)200	200/10	1,77	6,20	9,40	100,54	0,07	0,05	16,43	15,00	30,79	44,43	17,01	0,64
356/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВС	90	17,29	14,14	4,60	214,83	0,01	0,02	0,05	30,60	18,18	12,46	1,72	0,07
211/18	РИС ОТАРНОЙ С ОВОЩАМИ(150)	150	3,66	4,79	37,16	206,32	0,05	0,03	1,06	0,00	13,76	80,74	30,04	0,63
507/18	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШК	200	0,32	0,00	12,78	50,12	0,01	0,06	200,00	163,40	12,30	3,40	3,40	0,63
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
Итого:			27,94	25,78	92,13	710,02	0,19	0,19	227,14	209,00	88,73	176,23	66,93	3,01

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8



Директор Васильева Е.А./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./

М.п.

ООО "Май-М"

День 9														
Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76	0,00	21,97	24,98	12,71	0,81
338/21	КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ С(90)	90	2,23	6,16	6,98	92,22	0,06	0,04	0,12	21,67	20,28	26,87	6,15	0,12
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)	150	4,74	5,57	17,62	138,18	0,12	0,15	0,61	15,20	93,41	132,92	55,30	1,61
467/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	4,39	3,90	19,35	130,12	0,06	0,23	1,35	0,00	189,30	142,50	22,50	0,18
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
Итого:			16,58	19,84	75,50	545,54	0,27	0,45	7,84	36,87	329,36	345,67	101,22	3,34
ОБЕД														
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ 60)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
98/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10	1,98	6,21	13,94	119,60	0,07	0,07	13,80	15,00	42,07	59,55	25,09	1,25
304/18	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(90)	90	12,72	7,15	6,75	147,24	0,02	0,07	0,17	38,15	37,12	41,15	5,78	0,30
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,26	6,69	22,31	162,52	0,17	0,13	26,20	27,20	45,19	99,27	33,41	1,22
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
Итого:			25,36	20,97	105,64	717,80	0,32	0,30	44,77	80,35	163,68	260,97	85,52	5,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,6

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор  /Васильева Е.А./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  /Ардашева Е.С./

М.п.

ООО "Май-М"

День 10		Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,66	4,95	57,96	0,01	0,01	0,60	0,00	25,33	3,99	8,63	0,35
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	17,67	4,10	9,32	144,80	0,07	0,14	1,57	27,26	40,45	131,36	16,74	0,94
171/18	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ЧИПСАМИ	150	3,68	5,61	26,89	172,79	0,20	0,12	34,92	0,00	29,92	107,88	41,14	1,76
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
Итого:			26,87	13,85	80,66	556,11	0,29	0,27	37,09	27,26	97,20	243,23	67,35	3,15
ОБЕД														
32/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(60)	60	2,02	4,90	4,65	70,79	0,01	0,04	5,31	10,08	66,94	50,69	14,04	0,78
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	2,44	4,23	10,43	89,59	0,07	0,09	14,87	16,00	65,73	68,82	23,07	0,65
341/18	КОТЛЕТА "ПЕРМСКИЕ"(90)	90	13,50	7,68	10,87	166,59	0,01	0,00	0,90	0,00	4,53	5,56	1,54	0,10
386/18	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	3,86	6,81	40,27	237,81	0,04	0,03	0,00	27,00	7,14	79,93	25,96	0,54
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
Итого:			26,34	24,34	106,60	750,86	0,16	0,18	25,08	53,08	155,44	227,80	72,77	3,60

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,6



Директор Васильева Е.А. /Васильева Е.А./



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

ООО "Май-М"

День 11															
Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества. мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	60	4,78	6,47	2,86	88,96	0,02	0,13	0,00	75,00	17,16	57,80	3,64	0,76	
261/18	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	220	9,26	13,58	49,19	355,95	0,12	0,06	0,05	56,45	80,31	100,69	14,30	1,18	
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,45	0,00	63,30	47,50	7,50	0,08	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02	
	Итого:		16,96	21,46	74,24	558,02	0,16	0,27	0,50	131,45	161,17	205,99	25,72	2,04	
ОБЕД															
43/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ	60	0,97	3,77	7,06	66,05	0,05	0,03	8,74	0,00	9,27	30,34	12,80	0,48	
96/18	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200/10	3,10	6,29	12,87	120,54	0,09	0,06	9,17	15,00	45,28	81,07	25,94	1,33	
321/21	МЯСО ТУШЕНОЕ(СВИНИНА)	100	15,44	8,42	3,15	150,07	0,07	0,12	4,31	61,49	23,14	117,92	18,14	1,07	
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(15)	150	5,70	6,44	28,85	193,36	0,19	0,10	0,00	24,00	14,49	136,73	90,24	3,06	
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШ	200	0,32	0,00	12,78	50,12	0,01	0,06	200,00	163,40	12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого:		31,21	25,72	97,99	743,18	0,45	0,38	222,22	263,89	112,48	406,26	159,08	7,77	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9



Директор Васильева Е.А./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./

м.п.

ООО "Май-М"

День 12		Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/15	1,60	12,54	9,96	159,04	0,00	0,02	0,00	60,00	4,00	4,50	0,28	0,05
320/13	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,89	9,37	29,54	310,08	0,08	0,35	0,23	44,90	156,34	247,89	33,38	1,03
471/18	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(30)	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90	0,00	126,30	95,00	15,00	0,13
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
Итого:			35,51	27,64	92,36	760,18	0,15	0,54	11,13	104,90	303,04	358,39	57,94	3,43
ОБЕД														
47/18	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(80)	80	1,25	4,95	7,05	78,19	0,04	0,03	7,61	0,00	22,98	32,39	16,35	0,69
108/18	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(200)	200	1,50	4,10	5,83	67,41	0,03	0,02	2,99	0,00	31,99	26,21	14,44	0,57
299/18	РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩ	120	10,82	2,48	6,58	96,97	0,03	0,02	3,67	0,00	20,97	26,71	13,70	0,39
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,26	6,69	22,31	162,52	0,17	0,13	26,20	27,20	45,19	99,27	33,41	1,22
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШ	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
Итого:			24,49	19,28	108,03	710,31	0,35	0,23	40,47	27,20	145,83	247,18	95,14	4,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6