

**Согласовано:**

Директор МАОУ «Гимназия №6» г. Перми

 /Е.А. Васильева /



**Утверждено:**

Директор ООО «Май-М»

 /Е.С. Ардашева/



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТ №3**

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 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**

**ЕДИНЬИЙ 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-ПРОФЕЛАКТИЧЕСКИХ 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.**

**ООО "Май-М"**

**Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)**

День 1			День 2			День 3		
Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход
<b>2 ЗАВТРАК</b>			<b>2 ЗАВТРАК</b>			<b>2 ЗАВТРАК</b>		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	90/13	20/20/5	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЕЦЫ)(100)	149/18	100	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-Й ВАРИАНТ)	64/18	15/15/5
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(250)	217/2018	250	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ(100)	346/18	100	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА(250)	221/18	250
ЧАЙ С САХАРОМ	457/18	200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	256/18	200	ЧАЙ КАРКАДЕ	461/18	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	459/18	200/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40
СЛАДОСЛАДНОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК(40))	589/13	ШТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	82/18	ШТ
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	82/18	ШТ	<b>Стоимость: 93,33 руб.</b>			<b>Стоимость: 93,33 руб.</b>		
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	1/18	100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	26/18	100	САЛАТ КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	150/18	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(250)	116/18	250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(250)	144/13	250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ(250/10)	95/18	250/10
ОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	347/18	100	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(250)	375/18	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ(100)	300/18	100
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)(200)	176/18	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	495/18	200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	377/18	200
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	487/18	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	494/18	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	109/13	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	109/13	40	<b>Стоимость: 93,33 руб.</b>			ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	109/13	40
<b>Стоимость: 93,33 руб.</b>			<b>Стоимость: 93,33 руб.</b>			<b>Стоимость: 93,33 руб.</b>		

**ООО "Май-М"**

**Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)**

День 4			День 5			День 6		
Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход
<b>2 ЗАВТРАК</b>			<b>2 ЗАВТРАК</b>			<b>2 ЗАВТРАК</b>		
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР)(100)	157/18	100	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	90/13	20/20/5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ/КВАШ.КАПУСТ	43/18	100
ОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	372/18	100	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(250)	223/18	250	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(100)	371/18	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	202/18	200	КАКАО С МОЛОКОМ	462/18	200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(200)	380/18	200
СОСИСА С МОЛОКОМ	465/18	200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	82/18	ШТ	ЧАЙ С САХАРОМ	457/18	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	114/13	50
<b>Стоимость: 93,33 руб.</b>			<b>Стоимость: 93,33 руб.</b>			<b>Стоимость: 93,33 руб.</b>		
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
САЛАТ ОВОЩНОЙ	47/18	100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(100)	73/13	100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	26/18	100
УП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)	129/18	250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	123/18	250	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	135/18	250/10
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)	348/18	100	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	372/18	100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(100)	333/18	100
СУП ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	415/13	200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	256/18	200	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ(200)	181/18	200
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	487/18	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	495/18	200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	496/18	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	114/13	60
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	109/13	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	109/13	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	115/13	50
<b>Стоимость: 93,33 руб.</b>			<b>Стоимость: 93,33 руб.</b>			<b>Стоимость: 93,33 руб.</b>		

## ООО "Май-М"

## Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)

День 7			День 8			День 9		
Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход
<b>2 ЗАВТРАК</b>			<b>2 ЗАВТРАК</b>			<b>2 ЗАВТРАК</b>		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	70/18	20/15	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	90/13	20/20/5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	26/18	100
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	267/18	40	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(220)	283/18	220	КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)	338/18	100
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(250)	234/18	250	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	471/18	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	213/18	200
ЧАЙ С МОЛОКОМ	462/18	200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	459/18	200/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	467/18	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40
						ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	109/13	40
Стоимость: 93,33 руб.			Стоимость: 93,33 руб.			Стоимость: 93,33 руб.		
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	1/18	100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(100)	22/18	100	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(100)	148/18	100
СОСЫСКИ ЛЕНИНГРАДСКИЙ(СО СМЕТАНОЙ)	100/18	250/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	117/18	250/10	СВЕКОЛЬНИК(СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	98/18	250/10
САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ(250)	407/13	250	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(100)	356/18	100	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(100)	307/18	100
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	494/18	200	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	211/18	205	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	377/18	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	108/13	60	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	496/18	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	495/18	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	109/13	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	114/13	60
			ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	109/13	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	109/13	40
Стоимость: 93,33 руб.			Стоимость: 93,33 руб.			Стоимость: 93,33 руб.		

## ООО "Май-М"

## Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)

День 10			День 11			День 12		
Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход	Наименование блюда	№ рецепта	Выход
<b>2 ЗАВТРАК</b>			<b>2 ЗАВТРАК</b>			<b>2 ЗАВТРАК</b>		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	1/18	100	ЯЙЦО С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ(100)	267/18	100	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	70/18	20/15
ОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ(100)	372/18	100	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(250)	261/18	250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(200)	279/18	200
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	256/18	200	ЧАЙ С МОЛОКОМ	460/18	200	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(30)	471/18	30
ЧАЙ С САХАРОМ	457/18	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	465/18	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40				ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	82/18	ШТ
Стоимость: 93,33 руб.			Стоимость: 93,33 руб.			Стоимость: 93,33 руб.		
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(100)	32/18	100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ/КВАШ.КАПУСТ	43/18	100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	47/18	100
ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(250)	135/18	250	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	96/18	250/10	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИЙ(250)	108/18	250
ОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ(100)	341/18	100	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(100)	367/18	100	РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(120)	299/18	120
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	415/13	200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	202/18	200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	377/18	200
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	487/18	200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	496/18	200	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	494/18	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	108/13	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	114/13	60
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	109/13	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	109/13	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	115/13	60
Стоимость: 93,33 руб.			Стоимость: 93,33 руб.			Стоимость: 93,33 руб.		



**"Утверждаю"**

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./



**"Согласовано"**

МАОУ "Гимназия №6"

Директор Васильева Е.А./



День 1 (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
90/13	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/20/5	0,99	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,0	197,60	117,50	10,28	0,17
217/2018	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(250)	250	4,93	7,95	9,93	49,30	318,18	0,10	0,24	1,24	25,0	183,75	215,94	48,40	0,74
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
589/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК(40)	ШТ	3,00	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03				4,40	20,00	3,60	0,32
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	ШТ	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 12,87 20,42 22,03 128,64 794,35 0,17 0,34 11,38 87,0 402,45 364,44 71,56 3,48

**ОБЕД**

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	0,99	1,76	6,09	9,85	101,28	0,03	0,04	41,79		47,15	33,08	17,73	0,63
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2,09	2,87	2,96	20,89	121,64	0,12	0,07	16,50		20,72	64,68	24,38	1,03
347/18	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	1,56	17,85	10,97	15,63	232,60	0,03	0,05	0,60	12,0	8,20	48,81	6,14	0,44
176/18	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-И ВАРИАНТ)(200)	200	2,43	4,79	6,21	24,34	172,39	0,16	0,16	48,50	9,6	103,20	133,85	52,90	1,92
487/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	62,52		13,93	8,58	6,16	1,20
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	1,36	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16

Итого по подменю: 11,92 33,28 27,24 119,22 855,09 0,40 0,34 169,91 21,6 200,80 325,80 115,59 6,40



"Утверждаю"

ООО "Май-М"

Директор / Ардашева Е.С./



Директор / Васильева Е.А./

День 2 (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
149/18	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЕЦЫ)(10)	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
346/18	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ(100)	100	0,98	29,06	11,20	7,23	246,00	0,03	0,18	0,15	90,3	40,93	82,90	6,85	0,89
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	4,87	7,53	8,31	48,69	299,65	0,12	0,04		36,0	27,59	64,41	11,63	1,21
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,02	0,06	0,01	10,20	41,11			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
<b>Итого по подменю:</b>			9,01	40,49	19,94	87,50	691,42	0,17	0,24	33,95	126,3	95,10	172,89	33,62	2,79
<b>ОБЕД</b>															
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(250)	250	2,24	4,39	4,56	12,23	107,50	0,17	0,05	1,50	20,0	31,84	78,98	26,71	1,54
375/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(250)	250	4,75	27,89	23,00	47,56	508,81	0,14	0,17	4,55	34,2	30,86	244,60	53,39	1,99
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	1,36	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
<b>Итого по подменю:</b>			13,35	39,84	34,47	123,30	962,77	0,37	0,28	16,05	54,2	129,42	417,41	115,57	7,29



"Утверждаю"

ООО "Май-М"

Директор

/Ардашева Е.С./



"Согласовано"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор

/Васильева Е.А./



День 3 (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-Й ВАРИАНТ)	15/15/5	0,74	5,01	8,16	7,42	123,14	0,01	0,06	0,11	51,5	148,50	88,50	7,71	0,13
221/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА(250)	250	3,80	7,66	8,74	37,93	260,91	0,16	0,23	1,13	25,0	178,79	219,44	41,53	1,84
461/18	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,02	0,06	0,01	10,20	41,11			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	ШТ	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого по подменю:</b>			8,51	16,17	17,63	85,03	563,32	0,20	0,31	40,04	76,5	346,87	320,52	59,38	4,26
<b>ОБЕД</b>															
150/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШ	100	0,74	1,20	7,00	7,40	97,40	0,05	0,06	15,00	40,0	27,50		20,60	0,90
95/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И	250/10	2,36	3,49	4,41	23,56	147,91	0,14	0,12	34,17	15,0	53,01	95,00	41,50	1,81
300/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ(100)	100	0,78	16,92	8,27	7,83	179,54	0,05	0,14	2,02	65,5	42,55	82,54	10,59	0,94
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	200	2,99	4,36	8,87	29,85	216,71	0,22	0,18	35,07	36,0	60,30	132,72	44,70	1,64
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	3,31	0,23	0,05	16,56	67,61	0,02	0,01			8,30	12,90	4,20	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	1,36	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
<b>Итого по подменю:</b>			13,51	31,88	29,40	118,48	872,21	0,52	0,52	86,26	156,5	199,26	359,96	129,87	6,80

"Утверждаю"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./

"Согласовано"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор /Васильева Е.А./

День 4 (Сезон: Осенне - Зимний)

Иммерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18ЛЕТ)

I рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
7/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	0,98	3,63	4,22	9,84	92,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
2/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	1,04	19,65	4,60	10,37	161,47	0,08	0,15	1,75	30,3	44,96	146,15	18,62	1,04
2/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	3,85	7,60	8,58	38,46	257,82	0,26	0,13		32,0	19,07	182,25	120,31	4,08
5/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,64	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90		126,30	95,00	15,00	0,13
4/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
Итого по подменю:		9,48	36,86	20,34	94,77	706,43	0,38	0,44	2,65	82,3	191,93	424,90	154,21	5,28	
<b>ОБЕД</b>															
7/18	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,87	1,55	4,18	8,74	79,39	0,05	0,04	9,43		28,65	39,99	20,31	0,85
9/18	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)	250	1,58	2,47	2,79	15,80	98,14	0,05	0,02	1,49		16,91	30,14	8,76	0,53
8/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)	100	1,01	14,83	6,49	10,06	157,93	0,02	0,01	3,27		11,91	19,27	4,88	0,29
5/13	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	5,60	5,37	9,15	56,03	327,93	0,08	0,05		48,0	13,01	148,10	48,15	1,00
36/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,39	0,20	0,20	14,80	61,77	0,02	0,01	4,92		8,17	5,41	4,43	1,11
14/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
15/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	1,36	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:		13,78	30,10	23,61	138,71	888,20	0,26	0,14	19,11	48,0	86,25	279,71	94,81	4,96	



**"Утверждаю"**

ООО "Май-М"

Директор  Ардашева Е.С./



**"Согласовано"**

МАОУ "Гимназия №6"

Директор  Васильева Е.А./



День 5 (Сезон: Осенне - Зимний)

**Триммерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)**

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
90/13	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/20/5	0,99	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,0	197,60	117,50	10,28	0,17
223/18	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	4,78	10,86	10,48	47,76	328,70	0,32	0,23	1,17	25,0	186,78	271,94	71,65	1,87
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,49	3,29	2,80	14,91	98,00	0,04	0,15	0,90		128,86	108,10	23,50	0,57
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	ШТ	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
<b>Итого по подмену:</b>			10,21	24,26	23,50	102,03	716,59	0,40	0,48	12,21	87,0	529,64	508,54	114,71	4,83

**ОБЕД**

73/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	100	0,92	1,54	6,14	9,18	98,17	0,05	0,04	7,88		13,62	35,38	18,51	0,52
123/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	250	1,72	9,21	9,95	17,15	195,01	0,11	0,16	17,46		41,67	176,72	47,46	1,30
372/18	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	1,04	22,61	13,88	10,36	256,92	0,07	0,14	1,63	28,3	42,14	136,56	17,40	0,97
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	4,87	7,53	8,31	48,69	299,65	0,12	0,04		36,0	27,59	64,41	11,63	1,21
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	16,79	69,10		0,01	0,40		22,35	15,40	6,00	1,22
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	1,36	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
<b>Итого по подмену:</b>			14,06	47,01	39,10	135,45	1081,89	0,39	0,40	27,37	64,3	154,97	465,27	109,28	6,40





**"Утверждаю"**

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./



**"Согласовано"**

МАОУ "Гимназия №6"

Директор Васильева Е.А./



День 6 (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ХЕ		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
43/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ	100	1,18	1,92	6,30	12,26	113,94	0,09	0,06	14,57		23,51	50,70	24,01	0,90
371/18	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(100)	100	0,78	22,79	4,92	7,77	166,57	0,10	0,17	1,98	53,7	29,99	176,59	24,28	1,35
380/18	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(200)	200	2,06	4,77	7,72	20,61	170,96	0,09	0,12	103,16	36,0	122,98	89,97	44,99	1,71
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01				1,00		0,70	0,06
<b>Итого по подменю:</b>			7,48	33,28	19,34	75,22	608,59	0,29	0,35	119,71	89,7	177,78	317,26	93,98	4,05
<b>ОБЕД</b>															
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (СО	250/10	1,15	2,33	6,16	7,87	96,27	0,05	0,09	11,33	31,0	72,64	64,61	19,84	0,51
333/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(100)	100	0,70	9,42	6,44	7,03	123,78	0,02	0,03	25,80	12,0	33,54	29,99	12,52	0,47
181/18	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В	200	2,46	4,84	14,27	24,64	246,31	0,18	0,16	26,82	78,6	90,20	126,33	36,45	1,38
496/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,28	0,32		12,78	50,12					0,30			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	1,70	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,45
<b>Итого по подменю:</b>			11,09	26,21	34,04	107,29	838,08	0,33	0,34	73,55	121,6	243,50	308,56	100,84	5,26



"Утверждаю"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./



"Согласовано"  
МАОУ "Гимназия №6"

Директор /Васильева Е.А./

День 7 (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
70/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/15	1,00	1,60	12,54	9,96	159,04		0,02		60,0	4,00	4,50	0,28	0,05
267/18	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	0,04	7,62	6,90	0,42	94,26	0,04	0,26		150,0	33,00	115,20	7,20	1,50
234/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	4,28	6,97	9,80	42,84	287,43	0,09	0,24	1,33	25,2	195,38	199,99	41,41	0,60
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,49	3,29	2,80	14,91	98,00	0,04	0,15	0,90		128,86	108,10	23,50	0,57
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
<b>Итого по подменю:</b>		<b>8,78</b>	<b>22,52</b>	<b>32,36</b>	<b>87,81</b>	<b>732,49</b>	<b>0,17</b>	<b>0,67</b>	<b>2,23</b>	<b>235,2</b>	<b>361,64</b>	<b>427,79</b>	<b>72,67</b>	<b>2,74</b>	
<b>ОБЕД</b>															
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	0,99	1,76	6,09	9,85	101,28	0,03	0,04	41,79		47,15	33,08	17,73	0,63
100/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(СО	250/10	2,01	3,52	7,58	20,09	162,68	0,14	0,10	23,52	15,0	58,14	101,99	46,15	1,78
407/13	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(250)	250	2,31	30,73	20,01	23,11	395,47	0,26	0,26	28,69	40,9	38,76	256,87	60,14	2,74
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	3,31	0,23	0,05	16,56	67,61	0,02	0,01			8,30	12,90	4,20	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	1,36	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
<b>Итого по подменю:</b>		<b>12,93</b>	<b>43,44</b>	<b>34,69</b>	<b>112,73</b>	<b>936,96</b>	<b>0,50</b>	<b>0,42</b>	<b>94,00</b>	<b>55,9</b>	<b>160,75</b>	<b>441,64</b>	<b>137,06</b>	<b>6,71</b>	



"Утверждаю"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./



"Согласовано"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор /Васильева Е.А./



День 8 (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
90/13	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/20/5	0,99	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,0	197,60	117,50	10,28	0,17
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(220)	220	3,27	25,82	11,73	32,72	339,70	0,04	0,09		44,7	22,93	56,54	7,89	0,83
471/18	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	2,80	3,60	4,25	28,00	164,65								
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,02	0,06	0,01	10,20	41,11			28,80		3,18	1,58	0,86	0,07
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
<b>Итого по подмену:</b>			10,05	39,19	25,81	100,48	790,95	0,05	0,17	28,94	106,7	224,11	175,62	19,31	1,09
<b>ОБЕД</b>															
22/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(100)	100	0,74	0,94	6,18	7,39	88,96	0,05	0,05	6,27		21,89	37,91	26,55	1,13
117/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	250/10	1,15	2,12	4,75	11,47	97,13	0,08	0,06	20,14	15,0	35,96	53,18	20,77	0,79
356/18	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ(100)	100	0,38	18,67	7,01	3,91	153,41			0,02	0,4	5,14	2,62	0,47	0,02
211/18	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	205	5,16	5,10	5,69	51,60	278,02	0,07	0,05	1,45	20,0	20,08	113,24	41,56	0,89
496/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,28	0,32		12,78	52,40					0,30			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	1,36	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
<b>Итого по подмену:</b>			12,04	32,83	24,43	120,43	832,96	0,24	0,17	27,88	35,4	90,97	243,75	97,63	4,04



**"Утверждаю"**

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./



**"Согласовано"**

МАОУ "Гимназия №6"

Директор Васильева Е.А./



**День 9 (Сезон: Осенне - Зимний)**

**Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
338/21	КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ(С)	100	0,78	2,37	6,43	7,75	98,38	0,05	0,06	0,14	24,1	23,68	43,53	8,28	0,21
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,35	6,33	7,37	23,50	183,74	0,17	0,20	0,81	20,0	124,28	177,15	73,72	2,14
467/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	1,91	4,37	3,88	19,07	128,71	0,06	0,23	1,35		189,30	142,50	22,50	0,18
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	1,36	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
<b>Итого по подменю:</b>			9,22	20,19	24,57	92,05	668,23	0,34	0,54	11,90	44,1	381,48	441,61	133,97	5,06
<b>ОБЕД</b>															
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)(100)	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
98/18	СВЕКОЛЬНИК(СО СМЕТАНОЙ)(250/10)	250/10	1,80	2,58	7,26	17,95	147,49	0,09	0,08	18,80	15,0	48,99	74,44	32,82	1,62
307/18	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(100)	100	1,76	11,44	5,32	17,63	168,42	0,02	0,04	0,23	5,3	38,94	27,83	5,46	0,07
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	200	2,99	4,36	8,87	29,85	216,71	0,22	0,18	35,07	36,0	60,30	132,72	44,70	1,64
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	16,79	69,10		0,01	0,40		22,35	15,40	6,00	1,22
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	1,36	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
<b>Итого по подменю:</b>			13,23	26,72	22,53	127,24	822,94	0,41	0,34	61,50	56,3	195,98	317,19	111,82	6,28



"Утверждаю"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./



"Согласовано"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор /Васильева Е.А./



День 10 (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	0,99	1,76	6,09	9,85	101,28	0,03	0,04	41,79		47,15	33,08	17,73	0,63
372/18	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ(100)	100	1,04	22,63	13,94	10,38	257,49	0,08	0,15	1,75	30,3	45,10	146,40	18,65	1,05
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(200)	200	4,87	7,53	8,31	48,69	299,65	0,12	0,04		36,0	27,59	64,41	11,63	1,21
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,80		0,56	0,04
Итого по подменю:			9,87	34,96	28,66	98,58	792,10	0,23	0,23	43,54	66,3	120,94	243,89	48,57	2,96
<b>ОБЕД</b>															
32/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(100)	100	0,77	3,29	8,09	7,74	116,97	0,02	0,06	8,85	16,1	108,76	82,77	23,25	1,29
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ(250)	250	0,96	1,91	3,84	6,92	69,90	0,04	0,07	10,34	14,8	58,43	53,65	17,40	0,44
341/18	КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ(100)	100	1,21	15,00	8,53	12,08	185,10	0,01		1,00		4,87	6,14	1,70	0,11
415/13	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	5,60	5,37	9,24	56,02	328,68	0,06	0,04		36,4	9,78	111,11	36,11	0,75
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1,39	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00		6,70	4,40	3,60	0,91
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,80		0,56	0,04
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	1,36	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
Итого по подменю:			13,26	31,41	30,66	129,94	921,37	0,18	0,19	24,19	67,3	196,54	294,87	90,62	4,70



**"Утверждаю"**

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./



**"Согласовано"**

МАОУ "Гимназия №6"

Директор Васильева Е.А./



День 11 (Сезон: Осенне - Зимний)

**Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
267/18	ЯЙЦО С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ(100)	100	0,50	8,05	8,55	4,95	129,13	0,04	0,22		138,3	28,30	97,00	6,00	1,26
261/18	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(250)	250	5,59	10,52	15,43	55,90	404,49	0,14	0,07	0,05	64,1	91,26	114,42	16,25	1,34
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,45		63,30	47,50	7,50	0,08
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02

**Итого по подменю:** 9,30 23,01 25,55 92,88 693,61 0,20 0,37 0,50 202,4 183,26 258,92 30,03 2,70

**ОБЕД**

43/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ	100	1,18	1,92	6,30	12,26	113,94	0,09	0,06	14,57		23,51	50,70	24,01	0,90
96/18	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250/10	1,72	3,89	4,25	17,24	122,79	0,11	0,08	13,24	15,0	50,15	98,37	33,12	1,67
367/18	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(100)	100	0,39	16,63	14,92	3,91	216,44	0,08	0,12	5,65	59,4	21,87	112,65	18,99	1,10
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	3,85	7,60	8,58	38,46	257,82	0,26	0,13		32,0	19,07	182,25	120,31	4,08
496/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,28	0,32		12,78	52,40					0,30			0,03
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	1,36	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16

**Итого по подменю:** 11,75 36,04 34,85 117,93 926,43 0,58 0,40 33,46 106,4 122,50 480,77 204,71 8,96



"Утверждаю"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./



"Согласовано"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор /Васильева Е.А./



День 12 (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
70/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/15	1,00	1,60	12,54	9,96	159,04		0,02		60,0	4,00	4,50	0,28	0,05
279/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА(200)	200	3,62	43,90	15,70	36,23	461,81	0,12	0,59	0,86	44,1	310,66	416,39	57,02	1,01
471/18	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(30)	30	1,68	2,16	2,55	16,80	98,79								
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,64	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90		126,30	95,00	15,00	0,13
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(1ШТ)	ШТ	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	1,97	3,04	0,32	19,68	93,76					0,40		0,28	0,02

Итого по подменю: 10,89 54,04 34,13 108,89 958,79 0,19 0,78 11,76 104,1 457,36 526,89 81,58 3,41

**ОБЕД**

47/18	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,87	1,55	4,18	8,74	79,39	0,05	0,04	9,43		28,65	39,99	20,31	0,85
108/18	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИЙ(250)	250	0,80	1,61	2,06	7,96	56,90	0,03	0,04	24,44		36,50	36,27	16,87	0,60
299/18	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	120	0,62	10,73	2,48	6,23	95,26	0,03	0,02	2,86		20,61	25,49	12,80	0,35
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	200	2,99	4,36	8,87	29,85	216,71	0,22	0,18	35,07	36,0	60,30	132,72	44,70	1,64
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	3,31	0,23	0,05	16,56	67,61	0,02	0,01			8,30	12,90	4,20	0,33
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01				1,20		0,84	0,07
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	2,04	3,96	0,72	20,40	103,92	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74

Итого по подменю: 13,58 27,00 18,84 119,26 760,43 0,41 0,31 71,80 36,0 166,36 302,57 111,72 5,58