


Согласовано:

Директор МАОУ «Гимназия №6» г. Перми

 / Е.А. Васильева /



Утверждено:

Директор ООО «Май-М»

 /Е.С. Ардашева/



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧЕРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ
НА ПЕРИОД ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ
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. /Васильева Е.А./

М.П.



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Для документов
Директор Ер

/Ардашева Е.С./

М.П.

ООО "Май-М"

День 1														
Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет														
№ 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)	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,00	197,60	117,50	10,28	0,17
217/18	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(250)	250	7,95	9,96	49,29	318,56	0,10	0,24	1,24	25,20	183,95	215,99	48,41	0,74
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))	40	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32
Итого:			20,02	21,66	118,83	750,33	0,14	0,32	1,38	87,20	387,05	353,49	62,85	1,30
ОБЕД														
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (Б)(300)	300	10,67	7,11	25,54	208,79	0,17	0,12	23,79	10,50	37,88	124,59	37,30	1,67
347/18	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	17,15	7,70	16,44	203,65	0,04	0,07	0,75	12,00	29,62	64,96	8,69	0,45
176/18	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)	200	4,78	11,20	24,26	217,01	0,16	0,16	48,42	9,60	102,90	133,61	52,73	1,90
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(70)	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,01	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,98	0,08
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	4,62	0,84	23,80	121,24	0,06	0,02	0,00	0,00	12,60	64,40	14,00	2,03
Итого:			43,68	27,53	148,16	1015,13	0,47	0,40	80,36	32,10	223,90	432,96	133,70	7,86



МАОУ "Гимназия №6"

Директор Васильева Е.А.

М.п.



ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С.

М.п.

ООО "Май-М"

День 2		Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет													
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															
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(М)(200)	200	25,97	11,73	32,80	340,75	0,04	0,09	0,00	44,67	25,45	56,92	8,02	0,85	
471/18	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	3,60	4,25	28,00	164,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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(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	
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ.	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого:		36,59	19,76	110,13	764,85	0,13	0,28	15,90	44,67	179,62	184,14	47,28	4,85	
ОБЕД															
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,05	0,03	20,83	0,00	11,67	21,67	16,67	0,75	
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	22,42	152,18	0,25	0,09	14,00	20,00	43,61	116,35	41,42	2,14	
375/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(250)	250	27,93	26,11	47,99	538,69	0,14	0,17	4,55	34,28	30,64	245,43	53,66	1,99	
487/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	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(70)	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,01	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,98	0,08	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	4,62	0,84	23,80	121,24	0,06	0,02	0,00	0,00	12,60	64,40	14,00	2,03	
	Итого:		44,95	32,73	147,68	1061,73	0,53	0,32	101,90	54,28	113,85	456,43	132,89	8,19	



Директор /Васильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 3		Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет												
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														
73/18	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(2-Й ВАРИАНТ)	40	1,61	4,29	19,78	124,10	0,00	0,01	0,08	20,00	3,70	2,85	1,33	0,23
230/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(250)	250	6,62	8,39	33,13	234,49	0,14	0,21	1,01	25,20	160,76	191,43	35,94	1,56
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(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,70	0,06
590/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ)(50)	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05
	Итого:		15,78	17,98	129,68	743,57	0,19	0,22	1,09	45,21	180,41	239,28	47,97	2,95
ОБЕД														
15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,79	6,11	2,71	68,98	0,03	0,02	7,43	0,00	19,64	34,04	14,16	0,55
95/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(Б) СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	8,93	10,56	13,24	183,70	0,08	0,11	23,79	25,00	59,73	101,46	32,91	1,58
300/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(120)	120	16,78	9,67	9,40	197,30	0,06	0,16	2,42	78,60	49,78	97,93	12,20	1,13
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	4,36	8,87	29,85	216,71	0,22	0,18	35,07	36,00	60,30	132,72	44,70	1,64
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	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(70)	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,01	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,98	0,08
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	4,62	0,84	23,80	121,24	0,06	0,02	0,00	0,00	12,60	64,40	14,00	2,03
	Итого:		41,26	36,71	136,58	1047,31	0,49	0,51	68,71	139,60	219,75	456,35	127,35	7,64



Директор /Васильева Е.А./

М.П.



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./

М.П.

ООО "Май-М"

День 4														Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет													
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																											
267/18	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00													
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	7,91	9,21	29,38	229,68	0,21	0,25	1,01	25,00	155,35	221,44	92,15	2,67													
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(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,70	0,06													
545/18	ПЛЮШКА С САХАРОМ(60)	60	4,52	8,64	35,58	238,17	0,07	0,04	0,00	40,25	12,71	42,73	6,90	0,59													
Итого:			24,25	25,47	106,26	748,88	0,36	0,62	1,91	165,25	317,36	435,97	119,55	4,45													
ОБЕД																											
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,05	0,03	20,83	0,00	11,67	21,67	16,67	0,75													
129/18	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(Б)(250)	250	12,89	10,71	14,46	205,79	0,09	0,16	6,01	81,88	40,74	120,37	19,79	1,40													
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)	100	14,83	8,48	10,06	175,91	0,02	0,01	3,27	0,00	11,91	19,31	4,88	0,29													
207/18	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,19	8,98	44,23	282,47	0,08	0,05	0,00	40,00	32,63	217,23	26,71	1,25													
403/18	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ(1-Й ВАРИАН)	50	1,68	3,35	4,63	55,36	0,03	0,08	0,45	10,00	65,54	50,70	7,99	0,10													
488/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЯБЛОК	200	0,50	0,23	16,80	73,29	0,03	0,01	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96													
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(60)	60	3,96	0,72	20,40	103,92	0,05	0,02	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74													
Итого:			45,71	33,15	143,90	1058,78	0,36	0,36	57,95	131,88	194,12	497,62	97,34	6,56													



Директор Васильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 5		Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет												
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														
69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	1,60	12,54	9,96	159,04	0,00	0,02	0,00	60,00	4,00	4,50	0,28	0,05
223/18	КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	10,86	10,51	47,76	329,08	0,32	0,23	1,17	25,20	186,97	271,99	71,66	1,87
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	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(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,70	0,06
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ..	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
		Итого:	17,12	24,26	112,12	735,23	0,39	0,29	49,97	85,20	227,15	300,07	91,50	6,45
ОБЕД														
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
123/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	250	9,21	10,00	17,16	195,48	0,11	0,16	17,49	0,00	41,74	176,77	47,49	1,30
372/18	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	22,95	14,10	10,37	260,14	0,08	0,15	1,77	30,84	45,02	148,13	18,85	1,06
258/18	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,76	5,70	41,57	244,66	0,11	0,05	5,28	24,00	29,74	69,14	18,30	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(70)	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,01	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,98	0,08
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	4,62	0,84	23,80	121,24	0,06	0,02	0,00	0,00	12,60	64,40	14,00	2,03
		Итого:	50,00	31,32	151,02	1085,96	0,40	0,41	31,94	54,84	170,00	503,84	119,62	7,42



Директор /Васильева Е.А./



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Май-М"

Директор

/Ардашева Е.С./

М.П.

ООО "Май-М"

День 6		Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет												
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														
267/18	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
212/18	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ(250)	250	10,76	12,00	9,91	312,69	0,30	0,27	1,24	25,00	207,95	313,84	91,85	2,17
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(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
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ..	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
		Итого:	24,58	20,74	74,26	704,06	0,44	0,65	22,14	125,00	392,52	523,36	140,69	8,30
ОБЕД														
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,05	0,03	20,83	0,00	11,67	21,67	16,67	0,75
100/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(Б)(300)	300/10	10,54	14,31	21,79	258,13	0,16	0,13	24,35	26,14	41,68	131,61	40,91	1,60
407/13	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(250)	250	30,85	20,10	23,06	396,58	0,26	0,26	28,82	41,12	41,33	256,49	58,92	2,76
487/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	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(80)	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	1,12	0,09
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	4,62	0,84	23,80	121,24	0,06	0,02	0,00	0,00	12,60	64,40	14,00	2,03
		Итого:	53,52	36,30	127,04	1049,01	0,56	0,45	136,52	67,26	122,81	482,75	137,78	8,43



Директор Васильева Е.А./



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./

М.П.

ООО "Май-М"

День 7		Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет												
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)	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,00	197,60	117,50	10,28	0,17
279/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ(250)	250	21,38	11,65	26,44	296,11	0,18	0,49	10,13	127,75	158,93	307,56	96,61	2,71
471/18	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	3,60	4,25	28,00	164,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	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(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,70	0,06
Итого:			35,51	25,81	99,12	770,80	0,20	0,57	39,07	189,75	360,71	426,64	108,45	3,01
ОБЕД														
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
117/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)250	250/10	2,14	7,25	11,65	120,49	0,08	0,06	20,52	15,00	36,31	53,99	21,06	0,80
356/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	19,21	15,71	5,11	238,70	0,01	0,02	0,06	34,00	20,20	13,85	1,91	0,07
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,53	8,31	48,69	299,65	0,12	0,04	0,00	36,00	27,59	64,41	11,63	1,21
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	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(70)	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,01	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,98	0,08
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	4,62	0,84	23,80	121,24	0,06	0,02	0,00	0,00	12,60	64,40	14,00	2,03
Итого:			39,98	32,87	148,73	1050,76	0,34	0,18	27,58	85,00	131,40	252,45	71,98	5,32



Директор (Васильева Е.А.)



ООО "Май-М"

День 8		Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет													
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															
573/13	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА(60)	60	6,39	3,18	49,90	253,79	0,11	0,04	0,08	9,78	17,29	60,16	10,88	0,99	
226/18	КАША ДРУЖБА(250)	250	6,56	9,28	35,92	253,47	0,12	0,21	1,15	25,20	172,34	183,89	40,12	0,75	
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(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03	
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	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:			20,02	17,00	129,73	752,10	0,32	0,50	12,58	34,98	395,53	397,55	82,92	4,15	
ОБЕД															
18/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,16	3,62	73,78	0,05	0,03	16,27	0,00	17,78	31,41	16,86	0,74	
98/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(Б)(250/10)	250/10	9,29	10,65	17,75	204,04	0,11	0,12	20,93	25,00	60,72	117,16	38,65	1,95	
304/18	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(100)	100	14,13	7,93	7,49	163,51	0,03	0,08	0,19	42,25	41,22	45,62	6,41	0,34	
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	4,36	8,87	29,85	216,71	0,22	0,18	35,07	36,00	60,30	132,72	44,70	1,64	
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(70)	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,01	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,98	0,08	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	4,62	0,84	23,80	121,24	0,06	0,02	0,00	0,00	12,60	64,40	14,00	2,03	
Итого:			39,14	35,03	138,73	1032,42	0,48	0,44	72,86	103,25	216,52	406,71	127,60	8,01	



Директор Васильева Е.А./

Директор Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 9		Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет													
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															
69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	1,60	12,54	9,96	159,04	0,00	0,02	0,00	60,00	4,00	4,50	0,28	0,05	
220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(250)	250	9,44	9,31	42,85	292,96	0,21	0,26	1,84	25,00	223,75	136,05	48,65	1,19	
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(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	
590/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ))	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,00	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	
Итого:			17,08	26,09	117,22	771,96	0,24	0,28	1,84	85,00	240,60	176,55	57,49	2,17	
ОБЕД															
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,05	0,03	20,83	0,00	11,67	21,67	16,67	0,75	
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ(250/10)	250/10	3,30	7,29	13,38	132,34	0,09	0,12	18,62	35,00	90,76	92,03	29,64	0,83	
341/18	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(100)	100	15,00	8,53	12,08	185,10	0,01	0,00	1,00	0,00	4,87	6,14	1,70	0,11	
386/18	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	5,15	9,08	53,69	317,08	0,06	0,04	0,00	36,00	9,52	106,58	34,61	0,72	
403/18	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ(1-Й ВАРИАНТ)	50	1,68	3,35	4,63	55,36	0,03	0,08	0,45	10,00	65,54	50,70	7,99	0,10	
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(70)	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,01	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,98	0,08	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	4,62	0,84	23,80	121,24	0,06	0,02	0,00	0,00	12,60	64,40	14,00	2,03	
Итого:			36,33	30,01	159,72	1054,28	0,32	0,30	44,90	81,00	203,06	345,92	109,19	5,53	



Директор Басильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 10														
Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
157/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ/ГОР)100	100	3,63	4,23	9,83	92,38	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01
261/18	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(250)	250	10,52	15,38	55,94	404,29	0,14	0,07	0,05	64,13	107,71	117,75	17,25	1,47
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(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,70	0,06
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ.	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого:			19,95	21,86	117,42	746,70	0,22	0,19	15,50	84,13	197,21	183,25	38,95	4,92
ОБЕД														
15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,79	6,11	2,71	68,98	0,03	0,02	7,43	0,00	19,64	34,04	14,16	0,55
96/18	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ(Б)СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	10,70	10,75	16,48	205,48	0,13	0,12	15,29	25,00	64,75	144,18	39,79	2,05
367/18	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ(120)	120	19,02	10,12	3,75	182,18	0,09	0,15	5,21	74,60	28,00	144,98	22,17	1,31
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(200)	200	7,60	8,58	38,46	257,82	0,26	0,13	0,00	32,00	19,07	182,25	120,31	4,08
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(70)	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,01	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,98	0,08
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(70)	70	4,62	0,84	23,80	121,24	0,06	0,02	0,00	0,00	12,60	64,40	14,00	2,03
Итого:			48,37	36,96	132,42	1049,90	0,59	0,50	227,93	295,00	157,76	573,25	214,81	10,73