


Согласовано:

Директор МАОУ «Гимназия №6» г. Перми

Е.А. Васильева/

Утверждено:

Директор ООО «Май-М»

Дп  /Е.С. Ардашева/



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

УЧЕРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 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

ЕДИНЫЙ 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.



МАОУ "Гимназия №6"

Директор /Васильева Е.А./



ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С/

ООО "Май-М"

День 1														
Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 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	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
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(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
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:			17,69	19,57	104,09	663,30	0,12	0,27	1,14	82,00	350,91	311,01	53,14	1,14
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
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(Б)	250	8,89	5,92	21,28	173,99	0,14	0,10	19,83	8,75	31,57	103,82	31,08	1,39
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)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
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(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:			39,72	24,98	132,40	913,35	0,40	0,36	68,76	29,39	198,69	377,67	114,48	6,90



Директор Васильева Е.А./



«УТВЕРЖДАЮ»

ООО "Май-М"

Для документов
Директор

/Ардашева Е.С/

м.п.

ООО "Май-М"

День 2		Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 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)	150	19,48	8,80	24,60	255,56	0,03	0,07	0,00	33,50	19,09	42,69	6,02	0,64
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	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:	29,90	16,63	97,03	657,46	0,10	0,25	10,90	33,50	165,26	164,41	40,78	3,54
ОБЕД														
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
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200)	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	28,10	25,70	47,77	534,76	0,14	0,17	4,58	34,56	30,75	246,15	53,66	2,00
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(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(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
		Итого:	39,95	30,79	119,89	913,84	0,44	0,29	90,80	50,56	96,37	406,81	113,51	6,85



Директор Васильева Е.А./



Директор Е.С. Ардашева
М.П.

ООО "Май-М"

День 3														
Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 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														
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	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	0,81	20,00	128,43	153,00	28,72	1,24
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)(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:			13,70	16,19	118,07	672,64	0,15	0,18	0,89	40,01	147,88	200,85	40,61	2,61
ОБЕД														
15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ(60)	60	0,47	3,67	1,63	41,39	0,02	0,01	4,46	0,00	11,78	20,42	8,49	0,33
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	100	13,98	8,06	7,83	164,42	0,05	0,14	2,02	65,50	41,48	81,61	10,17	0,94
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (180)	180	3,91	8,03	26,77	195,02	0,20	0,16	31,44	32,64	54,23	119,12	40,09	1,47
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(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:			36,27	31,62	122,53	924,39	0,44	0,46	61,71	123,14	195,52	403,61	112,90	6,76



Директор Васильева Е.А./



Для документов ООО "Май-М"
 Директор Ардашева Е.С./
 м.п.

ООО "Май-М"

День 4														
Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 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														
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(200)	200	6,33	7,37	23,50	183,74	0,17	0,20	0,81	20,00	124,28	177,15	73,72	2,14
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(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
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:	21,15	23,47	90,54	656,06	0,31	0,57	1,71	160,25	285,89	391,68	100,84	3,89
ОБЕД														
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
129/18	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(Б)(200)	200	10,31	8,57	11,57	164,63	0,07	0,13	4,81	65,50	32,59	96,30	15,83	1,12
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)(90)	90	13,34	7,64	9,05	158,30	0,02	0,01	2,94	0,00	10,86	17,39	4,39	0,26
207/18	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	4,22	6,68	30,17	197,69	0,06	0,04	0,00	30,00	22,58	148,35	18,22	0,85
435/13	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:	39,23	27,79	124,42	906,67	0,30	0,31	48,09	105,50	170,20	394,08	77,73	5,55



Директор Васильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С/

ООО "Май-М"

День 5														
Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 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														
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	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
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(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..	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:			14,19	22,05	97,65	645,67	0,31	0,24	49,74	80,00	189,40	245,63	77,02	6,05
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
123/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,37	7,96	13,72	155,97	0,09	0,13	13,97	0,00	33,31	141,32	37,93	1,04
372/18	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	20,65	12,68	9,31	233,95	0,07	0,14	1,60	27,76	40,63	133,34	16,97	0,96
258/18	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(150)	150	5,08	4,27	31,21	183,65	0,08	0,04	3,96	18,00	22,18	51,88	13,74	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(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:			42,48	26,19	127,08	913,97	0,32	0,35	24,13	45,76	140,82	415,14	95,88	6,25



Директор /Васильева Е.А./

М.П.



УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Для документов
Директор

/Ардашева Е.С./

М.П.

ООО "Май-М"

День 6														
Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 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(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:			23,62	20,46	64,44	658,42	0,43	0,64	17,14	125,00	384,32	517,86	136,05	7,19
ОБЕД														
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
100/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(Б)(250)	250/10	8,82	10,60	18,21	203,52	0,13	0,11	20,30	24,29	36,28	110,66	34,22	1,33
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(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:			49,18	32,23	108,70	921,64	0,50	0,42	124,14	65,41	110,54	443,93	122,14	7,55



Директор Васильева Е.А./

М.п.



Для документов
Директор Е.С./

ООО "Май-М"

/Ардашева Е.С/

М.п.

ООО "Май-М"

День 7		Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 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															
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(180)	180	15,39	8,39	19,04	213,20	0,13	0,35	7,29	91,98	114,43	221,44	69,56	1,95	
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(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:	28,76	22,47	86,80	664,45	0,14	0,43	36,23	153,98	316,01	340,52	81,26	2,23	
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	
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-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 (150)	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	
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(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:	36,02	29,54	125,23	910,99	0,28	0,15	20,69	76,20	110,38	205,64	57,29	4,36	



Директор /Васильева Е.А./



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Май-М"

Директор

/Ардашева Е.С./

м.п.

ООО "Май-М"

День 8														
Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 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														
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	200	5,24	7,39	28,67	202,18	0,10	0,17	0,92	20,00	137,70	146,98	32,05	0,60
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(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	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:			17,94	15,03	117,56	677,37	0,30	0,46	12,35	29,78	360,69	360,64	74,71	3,99
ОБЕД														
18/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(60)	60	0,59	3,70	2,17	44,27	0,03	0,02	9,76	0,00	10,67	18,85	10,11	0,44
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 (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(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:			36,23	30,19	121,42	907,96	0,40	0,38	57,48	94,45	192,30	351,50	107,42	6,99



Директор Васильева Е.А./

М.П.



Директор /Ардашева Е.С./

М.П.

ООО "Май-М"

День 9														
Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 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	Са	Р	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	200	7,55	7,45	34,28	234,37	0,16	0,21	1,47	20,00	179,00	108,84	38,92	0,95
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)	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63
Итого:			14,44	23,25	101,21	671,79	0,18	0,23	1,47	80,00	192,95	140,34	45,76	1,72
ОБЕД														
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
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"(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
435/18	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(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:			31,68	26,61	135,25	907,18	0,27	0,28	36,47	72,00	193,67	300,82	91,57	4,74



Директор Васильева Е.А./



ООО "Май-М"

День 10														
Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 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														
157/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ/ГОР)	60	2,18	2,54	5,90	55,43	0,00	0,00	0,00	12,00	0,72	0,90	0,00	0,01
261/18	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(220)	220	9,25	13,49	49,21	355,22	0,12	0,06	0,05	56,24	93,80	103,29	15,12	1,29
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:			17,23	18,28	106,76	660,68	0,20	0,17	15,50	68,24	182,82	168,19	36,82	4,74
ОБЕД														
15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ(60)	60	0,47	3,67	1,63	41,39	0,02	0,01	4,46	0,00	11,78	20,42	8,49	0,33
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(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
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(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:			44,73	32,18	113,41	917,09	0,50	0,46	224,96	287,00	143,32	504,91	176,93	9,19