

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 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.**



Директор /Васильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 1														Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(12-18лет)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													
<b>ЗАВТРАК</b>																											
268/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(200)	200	17,81	24,16	4,55	306,91	0,11	0,63	0,66	315,45	163,31	296,82	25,32	3,05													
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													
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													
<b>Итого:</b>			<b>23,61</b>	<b>26,76</b>	<b>74,01</b>	<b>631,35</b>	<b>0,17</b>	<b>0,65</b>	<b>10,66</b>	<b>315,45</b>	<b>184,81</b>	<b>327,82</b>	<b>38,48</b>	<b>5,64</b>													
<b>ОБЕД</b>																											
9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	6,10	8,25	96,60	0,02	0,02	1,00	0,00	42,23	6,65	14,39	0,58													
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,89	121,64	0,12	0,07	16,50	0,00	22,56	65,05	24,49	1,04													
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													
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(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													
<b>Итого:</b>			<b>33,27</b>	<b>29,01</b>	<b>124,79</b>	<b>895,64</b>	<b>0,40</b>	<b>0,34</b>	<b>129,19</b>	<b>21,60</b>	<b>217,84</b>	<b>306,45</b>	<b>113,30</b>	<b>6,11</b>													

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2



Директор / Васильева Е.А./

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор / Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 2		Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(12-18лет)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	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
66/18	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ(1-й ВАРИАНТ)	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 СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ(220)	220/50	45,23	19,14	62,57	603,43	0,12	0,56	0,82	40,21	295,16	394,60	54,15	0,95
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
		<b>Итого:</b>	<b>53,97</b>	<b>27,11</b>	<b>102,32</b>	<b>869,06</b>	<b>0,13</b>	<b>0,63</b>	<b>29,73</b>	<b>89,81</b>	<b>457,30</b>	<b>490,18</b>	<b>63,85</b>	<b>1,20</b>
<b>ОБЕД</b>														
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60	0,00	36,62	41,63	21,19	1,35
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(280)	280	27,93	26,11	47,99	538,69	0,14	0,17	4,55	34,28	30,64	245,43	53,66	1,99
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)	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(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
		<b>Итого:</b>	<b>40,48</b>	<b>37,71</b>	<b>130,52</b>	<b>1020,01</b>	<b>0,44</b>	<b>0,32</b>	<b>28,55</b>	<b>54,28</b>	<b>139,57</b>	<b>446,41</b>	<b>128,83</b>	<b>7,62</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8



Директор /Васильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 3		Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(12-18лет)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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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(250)	250	10,61	9,23	49,19	322,20	0,24	0,27	1,19	25,00	198,05	291,81	57,65	2,93
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
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
		<b>Итого:</b>	<b>19,06</b>	<b>18,11</b>	<b>101,06</b>	<b>643,38</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>	<b>11,30</b>	<b>76,50</b>	<b>363,80</b>	<b>391,31</b>	<b>74,92</b>	<b>5,35</b>
<b>ОБЕД</b>														
150/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	1,20	7,00	7,40	97,40	0,05	0,06	15,00	40,00	27,50	0,00	20,60	0,90
95/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	2,01	7,17	12,63	123,06	0,06	0,06	19,62	15,00	49,24	56,55	24,96	1,16
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 (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(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
		<b>Итого:</b>	<b>28,55</b>	<b>32,04</b>	<b>120,57</b>	<b>889,49</b>	<b>0,45</b>	<b>0,47</b>	<b>71,71</b>	<b>156,50</b>	<b>201,42</b>	<b>324,28</b>	<b>115,67</b>	<b>6,21</b>

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(12-18лет)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	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
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	
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	19,63	4,56	10,36	160,89	0,08	0,15	1,75	30,29	44,95	145,95	18,60	1,04	
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	
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,54	1,37	14,05	74,68	0,02	0,08	0,45	0,00	63,30	47,50	7,50	0,08	
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	
		<b>Итого:</b>	<b>32,91</b>	<b>15,03</b>	<b>86,35</b>	<b>608,55</b>	<b>0,41</b>	<b>0,39</b>	<b>23,03</b>	<b>62,29</b>	<b>139,79</b>	<b>397,37</b>	<b>163,64</b>	<b>5,99</b>	
<b>ОБЕД</b>															
47/18	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,56	6,18	8,80	97,69	0,06	0,04	9,51	0,00	28,90	40,50	20,43	0,86	
129/18	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)	250	4,72	6,68	13,92	134,74	0,06	0,11	1,50	70,00	28,51	67,75	10,84	0,93	
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	
152/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(200)	200	3,95	10,24	32,15	236,56	0,24	0,14	39,44	0,00	25,12	115,67	45,68	1,82	
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(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	
		<b>Итого:</b>	<b>31,76</b>	<b>32,58</b>	<b>118,55</b>	<b>895,18</b>	<b>0,43</b>	<b>0,32</b>	<b>57,72</b>	<b>70,00</b>	<b>107,74</b>	<b>275,23</b>	<b>92,27</b>	<b>5,75</b>	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3



Директор /Васильева Е.А./

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 5		Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(12-18лет)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	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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(250)	250	10,86	10,48	47,76	328,70	0,32	0,23	1,17	25,00	186,78	271,94	71,65	1,87
616/13	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОШКА"	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	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
<b>Итого:</b>			<b>21,03</b>	<b>20,71</b>	<b>97,32</b>	<b>659,70</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>40,11</b>	<b>87,00</b>	<b>404,36</b>	<b>402,02</b>	<b>92,35</b>	<b>4,35</b>
<b>ОБЕД</b>														
73/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,54	6,14	9,14	98,00	0,05	0,04	7,85	0,00	13,49	35,10	18,32	0,52
123/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	250	9,21	9,95	17,15	195,01	0,11	0,16	17,46	0,00	41,67	176,72	47,46	1,30
372/18	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	19,63	4,56	10,36	160,89	0,07	0,13	1,53	26,50	39,33	127,71	16,27	0,91
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	7,52	8,36	48,69	300,15	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(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
<b>Итого:</b>			<b>43,36</b>	<b>29,71</b>	<b>137,00</b>	<b>988,83</b>	<b>0,35</b>	<b>0,38</b>	<b>27,24</b>	<b>53,70</b>	<b>144,08</b>	<b>430,89</b>	<b>103,34</b>	<b>5,78</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9



Директор /Васильева Е.А./

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 6														
Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(12-18лет)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	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
14/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,70	6,09	1,90	65,25	0,03	0,02	7,00	0,00	17,74	30,27	14,04	0,51
371/18	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(100)	100	22,79	4,92	7,77	166,57	0,10	0,17	1,98	53,72	29,99	176,59	24,28	1,35
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
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
<b>Итого:</b>			<b>32,41</b>	<b>20,36</b>	<b>79,02</b>	<b>629,09</b>	<b>0,36</b>	<b>0,37</b>	<b>44,05</b>	<b>89,72</b>	<b>109,53</b>	<b>339,58</b>	<b>83,86</b>	<b>3,60</b>
<b>ОБЕД</b>														
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60	0,00	36,62	41,63	21,19	1,35
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (250)	250	3,05	5,29	13,04	111,99	0,08	0,11	18,59	20,00	82,16	86,03	28,84	0,81
333/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,42	6,44	7,03	123,78	0,02	0,03	25,80	12,00	33,54	29,99	12,52	0,47
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
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(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
<b>Итого:</b>			<b>25,92</b>	<b>27,74</b>	<b>134,71</b>	<b>889,93</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>253,99</b>	<b>231,40</b>	<b>180,74</b>	<b>295,23</b>	<b>107,40</b>	<b>4,92</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,7



Директор Васильева Е.А./



Директор Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 7														
Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(12-18лет)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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	60	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
217/18	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(250)	250	7,98	9,94	49,34	318,71	0,10	0,24	1,25	25,00	185,01	216,89	48,55	0,74
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
		<b>Итого:</b>	<b>21,08</b>	<b>30,26</b>	<b>94,21</b>	<b>733,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,60</b>	<b>2,15</b>	<b>185,00</b>	<b>341,18</b>	<b>408,91</b>	<b>79,39</b>	<b>2,49</b>
<b>ОБЕД</b>														
10/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,12	6,22	5,89	85,56	0,02	0,02	4,40	0,00	32,24	5,43	12,36	1,28
100/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	2,44	7,45	17,79	147,97	0,11	0,08	16,77	15,00	26,72	69,52	27,23	0,96
407/13	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	30,88	20,13	23,01	396,63	0,26	0,26	28,84	41,14	41,32	256,54	58,93	2,76
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(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
		<b>Итого:</b>	<b>41,44</b>	<b>34,74</b>	<b>109,55</b>	<b>918,06</b>	<b>0,46</b>	<b>0,39</b>	<b>50,01</b>	<b>56,14</b>	<b>123,18</b>	<b>384,89</b>	<b>113,76</b>	<b>6,57</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7





Директор /Васильева Е.А./

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 8														
Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(12-18лет)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	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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(100)	100	11,44	5,31	17,66	168,44	0,02	0,04	0,23	5,60	39,08	27,92	5,47	0,08
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	7,52	8,36	48,69	300,15	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
<b>Итого:</b>			<b>28,73</b>	<b>23,50</b>	<b>106,11</b>	<b>755,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>29,17</b>	<b>94,80</b>	<b>261,55</b>	<b>195,36</b>	<b>25,90</b>	<b>1,27</b>
<b>ОБЕД</b>														
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ/ОГУРЦЫ)100	50/50	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70
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
211/18	РИС ОТАРНОЙ С ОВОЩАМИ(200)	200	4,88	6,38	49,54	275,09	0,06	0,04	1,42	0,00	18,35	107,65	40,06	0,85
507/18	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	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(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
<b>Итого:</b>			<b>32,47</b>	<b>30,17</b>	<b>111,81</b>	<b>846,47</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>238,00</b>	<b>212,40</b>	<b>108,86</b>	<b>234,49</b>	<b>89,99</b>	<b>3,96</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8



Директор: /Васильева Е.А./



Директор: /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

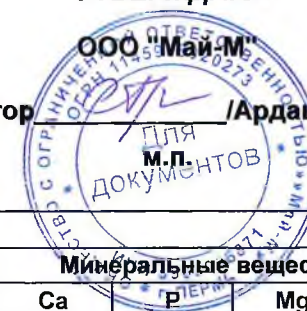
День 9														
Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(12-18лет)Вариант 3														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60	0,00	36,62	41,63	21,19	1,35
338/21	КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ С	100	2,48	6,84	7,75	102,47	0,06	0,05	0,14	24,07	22,53	29,85	6,84	0,13
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
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(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
	<b>Итого:</b>		<b>19,66</b>	<b>24,88</b>	<b>88,93</b>	<b>656,41</b>	<b>0,34</b>	<b>0,53</b>	<b>11,90</b>	<b>44,07</b>	<b>378,93</b>	<b>418,73</b>	<b>130,81</b>	<b>4,71</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
98/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(250/10)	250/10	2,41	7,26	17,30	144,21	0,08	0,08	17,13	15,00	50,43	72,85	31,12	1,55
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(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
	<b>Итого:</b>		<b>28,58</b>	<b>25,02</b>	<b>118,04</b>	<b>817,39</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>59,79</b>	<b>93,25</b>	<b>198,05</b>	<b>324,19</b>	<b>109,07</b>	<b>6,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
545/18	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(100)	100	8,52	6,76	57,78	326,06	0,13	0,06	0,00	31,80	21,59	77,65	12,92	1,08
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	1,25	0,25	0,25	115,00	0,03	0,00	5,00	0,00	17,50	0,00	0,00	3,50
	<b>Итого:</b>		<b>9,77</b>	<b>7,01</b>	<b>58,03</b>	<b>441,06</b>	<b>0,16</b>	<b>0,06</b>	<b>5,00</b>	<b>31,80</b>	<b>39,09</b>	<b>77,65</b>	<b>12,92</b>	<b>4,58</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6



Директор Васильева Е.А./

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 10														
Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(12-18лет)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	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
9/18	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	6,10	8,25	96,60	0,02	0,02	1,00	0,00	42,23	6,65	14,39	0,58
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	19,63	4,56	10,36	160,89	0,08	0,15	1,75	30,29	44,95	145,95	18,60	1,04
171/18	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ(200)	200	4,91	7,48	35,85	230,39	0,26	0,16	46,56	0,00	39,90	143,84	54,85	2,34
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
<b>Итого:</b>			<b>30,70</b>	<b>18,62</b>	<b>93,96</b>	<b>668,44</b>	<b>0,37</b>	<b>0,33</b>	<b>49,31</b>	<b>30,29</b>	<b>128,58</b>	<b>296,44</b>	<b>88,68</b>	<b>4,06</b>
<b>ОБЕД</b>														
32/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(100)	100	3,37	8,17	7,74	117,98	0,02	0,07	8,86	16,80	111,70	84,51	23,40	1,29
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (250)	250	3,05	5,29	13,04	111,99	0,08	0,11	18,59	20,00	82,16	86,03	28,84	0,81
341/18	КОТЛЕТА "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
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(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
<b>Итого:</b>			<b>31,75</b>	<b>31,91</b>	<b>130,33</b>	<b>935,55</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>32,45</b>	<b>72,80</b>	<b>221,15</b>	<b>315,26</b>	<b>98,71</b>	<b>4,75</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6



Директор Васильева Е.А./



Директор Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

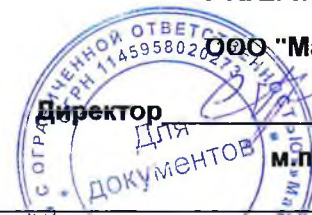
День 11		Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(12-18лет)Вариант 3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	100	7,97	10,79	4,76	148,26	0,04	0,22	0,00	125,00	28,60	96,33	6,07	1,26
261/18	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(250)	250	10,52	15,43	55,90	404,49	0,14	0,07	0,05	64,15	91,26	114,42	16,25	1,34
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(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
	<b>Итого:</b>		<b>22,93</b>	<b>27,79</b>	<b>92,69</b>	<b>712,74</b>	<b>0,20</b>	<b>0,37</b>	<b>0,50</b>	<b>189,15</b>	<b>183,96</b>	<b>258,25</b>	<b>30,38</b>	<b>2,72</b>
<b>ОБЕД</b>														
43/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,62	6,29	11,76	110,08	0,09	0,06	14,57	0,00	15,44	50,55	21,32	0,80
96/18	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	3,82	7,36	16,02	145,65	0,11	0,08	11,49	15,00	54,45	99,87	32,25	1,66
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(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
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГА)	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
	<b>Итого:</b>		<b>34,48</b>	<b>31,45</b>	<b>115,45</b>	<b>876,78</b>	<b>0,58</b>	<b>0,46</b>	<b>230,37</b>	<b>271,89</b>	<b>132,40</b>	<b>490,79</b>	<b>203,98</b>	<b>9,44</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9



Директор Васильева Е.А./

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 12		Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(12-18лет)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	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	200	35,85	12,49	39,39	413,44	0,10	0,47	0,30	59,87	208,45	330,52	44,50	1,37
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
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	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
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
		<b>Итого:</b>	<b>47,43</b>	<b>32,62</b>	<b>123,25</b>	<b>976,28</b>	<b>0,17</b>	<b>0,66</b>	<b>11,20</b>	<b>119,87</b>	<b>355,55</b>	<b>441,02</b>	<b>69,34</b>	<b>3,79</b>
<b>ОБЕД</b>														
47/18	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,56	6,18	8,80	97,69	0,06	0,04	9,51	0,00	28,90	40,50	20,43	0,86
108/18	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(250)	250	1,88	5,13	7,29	84,26	0,03	0,03	3,74	0,00	39,99	32,76	18,05	0,71
299/18	РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(120)	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 (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(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(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
		<b>Итого:</b>	<b>26,94</b>	<b>23,84</b>	<b>122,18</b>	<b>818,17</b>	<b>0,43</b>	<b>0,31</b>	<b>51,99</b>	<b>36,00</b>	<b>176,66</b>	<b>304,49</b>	<b>116,12</b>	<b>5,75</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4