

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 7-11 ЛЕТ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МАЙ-М»

ИНН 5903996871

ОГРН 1145958020273

КПП 590301001

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

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

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.

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

И

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-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. /Васильева Е.А./



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

ООО "Май-М"

День 1														
Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариан 3														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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
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(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
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
Итого:			17,33	19,89	108,97	684,26	0,15	0,29	11,14	82,00	366,71	322,01	62,00	3,33
ОБЕД														
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (60)	60	1,05	3,66	5,91	60,78	0,02	0,03	25,08	0,00	28,22	19,84	10,64	0,38
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (200)	200	2,29	2,37	16,69	97,25	0,09	0,05	13,20	0,00	18,05	52,04	19,59	0,83
347/18	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(90)	90	16,07	9,87	14,07	209,34	0,03	0,06	0,68	10,80	26,66	58,46	7,83	0,41
176/18	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)150	150	3,58	8,40	18,20	162,77	0,16	0,16	48,42	9,60	102,90	133,61	52,73	1,90
507/18	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	19,60	78,40	0,30	0,00	20,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
Итого:			26,74	21,92	101,70	710,94	0,62	0,31	107,38	20,52	180,23	282,35	95,35	4,14

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор  /Васильева Е.А./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  /Ардашева Е.С./

М.п.

Для документов

ООО "Май-М"

День 2		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариан 3												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
107/13	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦЫ)60	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
52/03	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ(90)	90	18,32	8,42	8,77	184,19	0,04	0,16	1,48	67,50	50,48	85,78	9,40	0,88
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
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	28,80	0,00	3,18	1,58	0,86	0,07
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
	Итого:		27,54	15,08	76,19	550,71	0,14	0,20	33,28	94,70	89,15	150,12	27,95	2,26
ОБЕД														
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76	0,00	21,97	24,98	12,71	0,81
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200)	200	4,52	3,84	17,93	121,74	0,20	0,07	11,20	16,00	34,89	93,08	33,13	1,71
375/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)	240	26,82	25,10	46,10	517,54	0,14	0,16	4,37	32,92	29,57	235,74	51,55	1,91
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)	200	1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04	0,80	0,00	32,30	29,20	21,00	0,67
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:		37,00	33,17	117,36	913,36	0,37	0,27	21,73	48,92	113,33	387,60	107,95	6,28



Директор Васильева Е.А./ м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./ м.п.



ООО "Май-М"

День 3		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11 лет) Вариан 3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-Й ВАРИАНТ)	15/15/5	5,01	8,16	7,42	123,14	0,01	0,06	0,11	51,50	148,50	88,50	7,71	0,13
221/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,49	7,38	39,35	257,76	0,19	0,22	0,95	20,00	158,44	233,45	46,12	2,35
461/18	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	15,42	16,10	81,38	532,06	0,23	0,30	11,06	71,50	323,79	332,95	63,11	4,75
ОБЕД														
150/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)60	60	0,72	4,20	4,44	58,44	0,03	0,04	9,00	24,00	16,50	0,00	12,36	0,54
95/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200)	200/10	1,63	6,13	10,01	101,77	0,05	0,05	15,53	15,00	40,41	45,67	19,74	0,91
300/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(90)	90	12,58	7,25	7,05	147,98	0,05	0,12	1,82	58,95	37,33	73,45	9,15	0,85
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,26	6,69	22,31	162,52	0,17	0,13	26,20	27,20	45,19	99,27	33,41	1,22
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 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(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
		Итого:	23,67	25,05	96,83	711,73	0,36	0,37	52,55	125,15	161,93	271,79	89,62	5,06

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор  /Васильева Е.А./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  /Ардашева Е.С./

М.п.

ООО "Май-М"

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														
157/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР) ⁶⁰	60	2,17	2,53	5,90	55,43	0,00	0,00	0,00	10,00	0,60	0,75	0,00	0,01
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	17,67	4,10	9,32	144,80	0,07	0,14	1,57	27,26	40,45	131,36	16,74	0,94
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	5,70	6,44	28,85	193,36	0,19	0,10	0,00	24,00	14,49	136,73	90,24	3,06
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90	0,00	126,30	95,00	15,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
	Итого:		30,00	15,85	70,33	541,46	0,30	0,39	2,47	61,26	182,24	363,84	122,26	4,16
ОБЕД														
47/18	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(80)	80	1,25	4,95	7,05	78,19	0,04	0,03	7,61	0,00	22,98	32,39	16,35	0,69
129/18	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(200)	200	3,78	5,34	11,14	107,79	0,04	0,09	1,20	56,00	22,81	54,20	8,67	0,74
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)(90)	90	13,35	7,63	9,05	158,32	0,02	0,01	2,94	0,00	10,72	17,38	4,39	0,26
386/18	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	3,86	6,81	40,27	237,81	0,04	0,03	0,00	27,00	7,14	79,93	25,96	0,54
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:		26,76	25,45	107,89	768,19	0,17	0,18	15,75	83,00	74,75	206,70	63,53	3,76



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор Васильева Е.А./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./



ООО "Май-М"

День 5		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариан 3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
63/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/20/5	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,00	197,60	117,50	10,28	0,17
223/18	КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,69	8,38	38,21	262,96	0,25	0,18	0,94	20,00	149,42	217,55	57,32	1,49
616/13	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	9,80	39,20	0,15	0,00	10,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
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(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
		Итого:	17,28	18,44	77,53	545,17	0,44	0,28	21,08	82,06	363,42	346,05	76,88	3,88
ОБЕД														
73/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(60)	60	0,92	3,68	5,48	58,80	0,03	0,02	4,71	0,00	8,09	21,06	10,99	0,31
123/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,37	7,96	13,72	156,01	0,09	0,13	13,97	0,00	33,34	141,38	37,97	1,04
372/18	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	17,67	4,10	9,32	144,80	0,06	0,12	1,37	23,85	35,40	114,94	14,65	0,82
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150)	150	5,64	6,27	36,52	225,11	0,09	0,03	0,00	27,20	20,89	48,36	8,73	0,91
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
		Итого:	36,40	22,59	113,30	802,18	0,29	0,32	20,45	51,05	124,62	359,54	82,90	4,93



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

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

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



ООО "Май-М"

День 6		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариан 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 ³⁰⁰	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
43/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ(60)	60	0,97	3,77	7,06	66,05	0,05	0,03	8,74	0,00	9,27	30,34	12,80	0,48	
371/18	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(90)	90	20,49	4,43	6,94	149,58	0,09	0,15	1,78	48,32	26,73	158,65	21,78	1,21	
380/18	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(150)	150	3,40	5,84	14,72	124,99	0,06	0,08	76,44	27,20	93,54	65,55	32,32	1,20	
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(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:		28,66	14,44	63,30	497,74	0,21	0,26	86,96	75,52	130,84	254,54	67,60	2,98	
ОБЕД															
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76	0,00	21,97	24,98	12,71	0,81	
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ(250/10)	250/10	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(90)	90	8,48	5,80	6,33	111,40	0,02	0,03	23,22	10,80	30,19	26,99	11,27	0,42	
181/18	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,64	10,70	18,53	184,96	0,13	0,12	20,17	59,01	67,68	94,92	27,41	1,04	
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(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	
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:		23,45	26,44	97,35	718,89	0,31	0,36	267,74	253,21	224,30	282,32	94,33	5,22	

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор  /Васильева Е.А./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  /Ардашева Е.С./

М.п.

для документов

ООО "Май-М"

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/15	1,60	12,54	9,96	159,04	0,00	0,02	0,00	60,00	4,00	4,50	0,28	0,05
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
234/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,58	7,80	34,23	229,49	0,07	0,20	1,06	20,00	156,14	159,95	33,12	0,48
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(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
	Итого:		17,92	28,04	74,18	620,78	0,14	0,56	1,96	180,00	312,11	351,97	63,82	2,22
ОБЕД														
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (60)	60	1,05	3,66	5,91	60,78	0,02	0,03	25,08	0,00	28,22	19,84	10,64	0,38
100/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(200)	200/10	2,00	6,36	14,30	122,43	0,09	0,06	13,42	15,00	23,23	56,82	21,94	0,78
407/13	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,70	16,10	18,41	317,30	0,21	0,21	23,07	32,91	33,06	205,23	47,15	2,21
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(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:		34,09	26,94	98,08	771,09	0,38	0,33	61,57	47,91	105,61	326,09	92,97	4,65

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор  /Васильева Е.А./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  /Ардашева Е.С./

М.п. для документов

ООО "Май-М"

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/20/5	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,00	197,60	117,50	10,28	0,17
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(200)	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(30)	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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(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
	Итого:		47,02	24,79	91,03	775,39	0,11	0,55	29,24	121,87	409,83	449,60	56,06	1,64
ОБЕД														
22/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(60)	60	0,56	3,71	4,43	53,38	0,03	0,03	3,76	0,00	13,13	22,74	15,93	0,68
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(90)	90	17,29	14,14	4,60	214,83	0,01	0,02	0,05	30,60	18,18	12,46	1,72	0,07
211/18	РИС ОТАРНОЙ С ОВОЩАМИ(150)	150	3,66	4,79	37,16	206,32	0,05	0,03	1,06	0,00	13,76	80,74	30,04	0,63
504/18	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,14	0,00	24,06	95,84	0,01	0,02	80,00	65,36	5,25	1,36	1,36	0,29
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:		29,47	30,69	115,18	853,90	0,22	0,17	105,39	110,96	94,63	208,09	78,67	3,67

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор

/Васильева Е.А./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

/Ардашева Е.С./

Для
м.п.
документов

ООО "Май-М"

День 9		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариан 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
ЗАВТРАК														
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76	0,00	21,97	24,98	12,71	0,81
338/21	КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ С(90)	90	2,23	6,16	6,98	92,22	0,06	0,04	0,12	21,67	20,28	26,87	6,15	0,12
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)	150	4,74	5,57	17,62	138,18	0,12	0,15	0,61	15,20	93,41	132,92	55,30	1,61
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	4,39	3,90	19,35	130,12	0,06	0,23	1,35	0,00	189,30	142,50	22,50	0,18
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
		Итого:	16,58	19,84	75,50	545,54	0,27	0,45	7,84	36,87	329,36	345,67	101,22	3,34
ОБЕД														
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ 60)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
98/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10	2,08	6,21	14,32	121,51	0,07	0,07	14,70	15,00	42,47	60,91	26,09	1,30
307/18	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(90)	90	10,30	4,78	15,91	151,61	0,02	0,04	0,21	5,20	35,20	25,17	4,93	0,07
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(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
		Итого:	23,70	18,72	118,58	741,40	0,33	0,27	45,71	47,40	163,96	255,55	87,67	5,35



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

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

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



Д.п.

ООО "Май-М"

День 10														
Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариан 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	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (60)	60	1,05	3,66	5,91	60,78	0,02	0,03	25,08	0,00	28,22	19,84	10,64	0,38
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	17,67	4,10	9,32	144,80	0,07	0,14	1,57	27,26	40,45	131,36	16,74	0,94
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
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
	Итого:		27,40	14,35	81,41	564,37	0,18	0,20	26,65	54,46	90,66	199,56	36,67	2,30
ОБЕД														
32/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(60)	60	2,02	4,90	4,65	70,79	0,01	0,04	5,31	10,08	66,94	50,69	14,04	0,78
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	2,44	4,23	10,43	89,59	0,07	0,09	14,87	16,00	65,73	68,82	23,07	0,65
341/18	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
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:		26,34	24,34	106,60	750,86	0,16	0,18	25,08	53,08	155,44	227,80	72,77	3,60



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

м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

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

м.п.



ООО "Май-М"

День 11		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариан 3												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ(60)	60	4,78	6,47	2,86	88,96	0,02	0,13	0,00	75,00	17,16	57,80	3,64	0,76
261/18	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(220)	220	9,26	13,58	49,19	355,95	0,12	0,06	0,05	56,45	80,31	100,69	14,30	1,18
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,45	0,00	63,30	47,50	7,50	0,08
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
	Итого:		16,96	21,46	74,24	558,02	0,16	0,27	0,50	131,45	161,17	205,99	25,72	2,04
ОБЕД														
43/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ(60)	60	1,15	3,78	7,36	68,38	0,05	0,03	8,74	0,00	9,27	30,34	12,80	0,48
96/18	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200)	200/10	3,31	3,90	14,54	106,47	0,09	0,06	9,17	15,00	45,28	81,07	25,94	1,33
321/21	МЯСО ТУШЕНОЕ (СВИНИНА)	100	17,08	17,39	5,33	246,12	0,09	0,04	3,24	0,09	10,99	20,71	9,85	0,33
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
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)	200	1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04	0,80	0,00	32,30	29,20	21,00	0,67
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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:		32,05	34,59	97,73	827,65	0,48	0,28	21,95	39,09	119,93	334,85	168,11	7,05



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

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

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



ООО "Май-М"

День 12		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариан 3												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/15	1,60	12,54	9,96	159,04	0,00	0,02	0,00	60,00	4,00	4,50	0,28	0,05
320/13	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	31,17	11,71	33,07	362,37	0,09	0,37	0,27	46,00	170,00	271,30	36,20	0,83
471/18	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(30)	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90	0,00	126,30	95,00	15,00	0,13
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
	Итого:		39,79	29,98	95,89	812,47	0,16	0,56	11,17	106,00	316,70	381,80	60,76	3,23
ОБЕД														
47/18	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(80)	80	1,25	4,95	7,05	78,19	0,04	0,03	7,61	0,00	22,98	32,39	16,35	0,69
108/18	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(200)	200	1,50	4,10	5,83	67,41	0,03	0,02	2,99	0,00	31,99	26,21	14,44	0,57
299/18	РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(100)	100	9,03	3,50	5,59	94,23	0,03	0,02	3,24	0,00	17,60	22,59	11,62	0,33
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,26	6,69	22,31	162,52	0,17	0,13	26,20	27,20	45,19	99,27	33,41	1,22
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД 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:		24,02	20,54	113,84	742,21	0,36	0,24	40,04	27,20	146,06	261,46	97,06	5,25