

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

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./



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 1														
Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (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
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(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
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	1шт	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:			20,42	22,06	128,63	794,73	0,17	0,34	11,38	87,20	403,05	364,49	71,85	3,50
ОБЕД														
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,76	6,09	9,85	101,28	0,03	0,04	41,79	0,00	47,15	33,08	17,73	0,63
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,88	121,61	0,12	0,07	16,50	0,00	22,54	65,00	24,43	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	4,79	11,21	24,34	217,35	0,16	0,16	48,50	9,60	103,20	133,95	52,90	1,92
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(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:			32,58	28,97	120,02	885,33	0,41	0,36	170,06	21,60	224,44	342,37	118,47	6,44



Директор /Васильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 2		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (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
ЗАВТРАК														
107/13	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦЫ)100	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
52/03	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ(100)	100	20,36	9,36	9,74	204,66	0,05	0,17	1,64	75,00	56,09	95,31	10,45	0,98
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	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
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:		31,79	18,10	90,01	650,08	0,19	0,23	35,44	111,00	110,66	185,30	37,50	2,90
ОБЕД														
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(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
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(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:		41,14	37,83	133,92	1037,33	0,45	0,32	28,55	54,28	141,37	455,61	130,83	7,91



Директор Васильева Е.А./

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 3		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 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	P	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(250)	250	10,62	9,26	49,19	322,58	0,24	0,27	1,19	25,20	198,25	291,87	57,66	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	1шт	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:			19,07	18,14	101,06	643,76	0,28	0,35	11,30	76,70	364,00	391,37	74,93	5,35	
ОБЕД															
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	2,05	7,17	12,79	123,87	0,06	0,07	19,99	15,00	49,43	57,15	25,38	1,18	
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(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:			27,73	32,00	114,29	860,74	0,45	0,48	72,08	156,50	203,01	334,08	117,81	6,49	



Директор Васильева Е.А./



Директор Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 4		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 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	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
157/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР)	100	3,63	4,22	9,84	92,39	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	19,62	4,60	10,37	161,32	0,08	0,15	1,75	30,28	44,82	145,89	18,59	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 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(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:			36,83	20,34	94,77	706,28	0,38	0,44	2,65	82,28	192,19	424,64	154,46	5,30
ОБЕД														
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	13,90	134,64	0,06	0,11	1,49	70,00	28,43	67,59	10,73	0,93
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)	100	14,83	6,49	10,06	157,93	0,02	0,01	3,27	0,00	11,91	19,27	4,88	0,29
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(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:			32,10	29,39	133,63	928,06	0,25	0,22	18,27	106,00	93,46	275,14	82,81	4,91



Директор Васильева Е.А./ м.п.



Директор Ардашева Е.С./ м.п.

ООО "Май-М"

День 5														
Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (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
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(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
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	1шт	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
Итого:			24,35	23,59	96,92	658,17	0,40	0,49	12,21	87,20	530,74	511,21	116,70	4,94
ОБЕД														
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	9,22	9,33	17,15	189,49	0,11	0,16	16,89	15,20	41,32	177,28	47,07	1,30
372/18	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	22,57	13,91	10,37	256,93	0,08	0,15	1,75	30,28	44,82	145,89	18,59	1,04
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	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
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(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:			46,98	38,51	140,41	1096,17	0,40	0,41	26,89	81,48	157,72	474,88	110,17	6,50



Директор Васильева Е.А./

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 6														
Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 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	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
43/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ 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
371/18	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(100)	100	22,78	4,92	7,69	166,16	0,10	0,17	1,98	53,72	29,85	176,35	24,21	1,35
380/18	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(200)	200	4,61	7,72	19,99	167,85	0,09	0,11	101,71	36,00	122,29	87,68	43,32	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(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:			32,81	19,33	74,02	601,21	0,29	0,34	118,26	89,72	168,88	314,58	89,55	3,88
ОБЕД														
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 СО СМЕТАНОЙ(250/10)	250/10	3,30	7,29	13,40	132,41	0,09	0,12	18,63	35,00	90,81	92,14	29,72	0,83
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
181/18	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ(200)	200	4,86	14,31	24,71	247,00	0,18	0,16	26,89	78,75	90,56	126,74	36,55	1,39
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(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:			27,20	35,21	112,89	874,91	0,38	0,43	280,92	289,15	274,03	339,90	114,22	6,19



Директор /Васильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 7		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 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	P	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(250)	250	6,97	9,80	42,84	287,43	0,09	0,24	1,33	25,20	195,38	199,99	41,41	0,60
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
		Итого:	20,07	30,12	87,71	702,16	0,16	0,60	2,23	185,20	351,55	392,01	72,25	2,35
ОБЕД														
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,76	6,09	9,85	101,28	0,03	0,04	41,79	0,00	47,15	33,08	17,73	0,63
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(250)	250	30,85	20,10	23,03	396,43	0,26	0,26	28,91	41,12	41,35	256,54	59,00	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(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:	42,71	34,70	116,93	950,90	0,48	0,41	87,47	56,12	139,92	421,74	121,20	6,21



Директор Васильева Е.А./ М.п.



Директор Ардашева Е.С./ М.п.

ООО "Май-М"

День 8														
Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 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	P	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(220)	220	39,45	13,79	43,37	455,40	0,11	0,52	0,33	65,95	229,36	363,73	48,98	1,51
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	200/7	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:			52,82	27,87	111,13	906,65	0,12	0,60	29,27	127,95	430,94	482,81	60,68	1,79
ОБЕД														
22/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,94	6,18	7,39	88,96	0,05	0,05	6,27	0,00	21,89	37,91	26,55	1,13
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(205)	205	5,03	5,67	50,82	274,40	0,07	0,05	1,45	20,00	20,00	111,74	41,06	0,88
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:			31,40	34,04	131,80	957,56	0,26	0,25	228,29	229,00	116,68	256,30	102,35	4,71



Директор /Васильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 9		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 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	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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(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:		20,32	25,00	92,33	673,73	0,35	0,53	11,90	44,07	380,73	427,93	132,81	5,00
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
98/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(250/10)	250/10	2,42	7,26	17,34	144,43	0,08	0,08	17,26	15,00	50,43	72,95	31,19	1,56
307/18	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(100)	100	11,43	5,23	17,58	167,27	0,02	0,04	0,23	5,20	38,93	27,79	5,45	0,07
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(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:		26,55	22,44	131,57	838,69	0,40	0,34	59,96	56,20	197,56	315,66	110,18	6,23



Директор Васильева Е.А.
М.П.



Директор Ардашева Е.С.
М.П.

ООО "Май-М"

День 10		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (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
ЗАВТРАК														
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,76	6,09	9,85	101,28	0,03	0,04	41,79	0,00	47,15	33,08	17,73	0,63
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	19,62	4,60	10,37	161,32	0,08	0,15	1,75	30,28	44,82	145,89	18,59	1,04
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	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
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:		31,95	19,32	98,57	695,93	0,23	0,23	43,54	66,28	120,66	243,38	48,51	2,95
ОБЕД														
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	13,06	112,05	0,08	0,11	18,60	20,00	82,21	86,14	28,92	0,81
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
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(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:		32,41	32,03	133,75	952,93	0,22	0,24	32,46	72,80	223,00	324,57	100,79	5,04



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



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

ООО "Май-М"

День 11		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 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	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	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	15,38	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(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:		22,93	27,74	92,73	712,54	0,20	0,37	0,50	189,13	200,41	261,58	31,38	2,85
ОБЕД														
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	3,87	7,37	16,26	146,85	0,11	0,08	11,57	15,00	55,89	100,67	32,49	1,67
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(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(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(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:		36,89	40,49	125,27	1009,33	0,59	0,46	230,48	272,62	133,92	494,40	204,53	9,47



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"



Директор /Васильева Е.А./

Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 12		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				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)	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)	200	41,56	15,61	44,09	483,16	0,12	0,50	0,36	61,33	226,67	361,73	48,27	1,10
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	1шт	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:		50,18	33,88	106,91	933,26	0,19	0,69	11,26	121,33	373,37	472,23	72,83	3,50
ОБЕД														
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	1,87	5,13	7,29	84,28	0,03	0,03	3,74	0,00	40,01	32,79	18,06	0,71
299/18	РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(120)	120	10,82	4,17	6,65	112,57	0,03	0,02	3,85	0,00	21,04	27,01	13,90	0,40
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(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:		27,59	25,65	125,65	851,11	0,43	0,31	52,17	36,00	178,55	314,02	118,33	6,05