

**Согласовано:**

Директор МАОУ «СОШ «123» г. Перми

И.В. Попова /



**Утверждено:**

Директор ООО «Май-М»

Е.С. Ардашева /



### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ**

**УЧРЕЖДЕНИЯХ 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**

**ЕДИННЫЙ 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.**

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 123"

Директор

Попова И.В./

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

Ардашева Е.С./

День 1

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Минеральные вещества, мг

| № рецеп.       | 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             | Мг           | 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                     |  |  |  |  |  |
| 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                     |  |  |  |  |  |
|                | <b>Итого:</b>                  |         | <b>17,69</b>        | <b>19,57</b> | <b>104,09</b> | <b>663,30</b> | <b>0,12</b> | <b>0,27</b> | <b>1,14</b> | <b>82,00</b> | <b>350,91</b> | <b>311,01</b> | <b>53,14</b> | <b>1,14</b>              |  |  |  |  |  |

**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 КАРТОФЕЛЬНОЙ С МАКРОННЫМИ 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        |
|        | <b>Итого:</b>                              |     | <b>39,72</b> | <b>24,98</b> | <b>132,40</b> | <b>913,35</b> | <b>0,40</b> | <b>0,36</b> | <b>68,76</b> | <b>29,39</b> | <b>198,69</b> | <b>377,67</b> | <b>114,48</b> | <b>6,90</b> |



Директор /Попова И.В./

ООО "Май-М"



Директор /Ардашева Е.С./

"УТВЕРЖДАЮ"

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет

**ЗАВТРАК**

| N рец.        | Наименование блюда           | Выход | Пищевые вещества, г |              |              | Калории, ккал | Витамины    |             |              |              |               |               |              |             |
|---------------|------------------------------|-------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|               |                              |       | Белки               | Жиры         | Углев.       |               | B1, мг      | B2, мг      | С, мг        | А, мкг       | Са            | Р             | Мг           | Fe          |
| 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                | 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        |
| <b>Итого:</b> |                              |       | <b>29,90</b>        | <b>16,63</b> | <b>97,03</b> | <b>657,46</b> | <b>0,10</b> | <b>0,25</b> | <b>10,90</b> | <b>33,50</b> | <b>165,26</b> | <b>164,41</b> | <b>40,78</b> | <b>3,54</b> |

**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        |
| <b>Итого:</b> |                                  |     | <b>39,95</b> | <b>30,79</b> | <b>119,89</b> | <b>913,84</b> | <b>0,44</b> | <b>0,29</b> | <b>90,80</b> | <b>50,56</b> | <b>96,37</b> | <b>406,81</b> | <b>113,51</b> | <b>6,85</b> |



Директор /Попова И.В./

ООО "Май-М"



Директор /Ардашева Е.С./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет

День 3

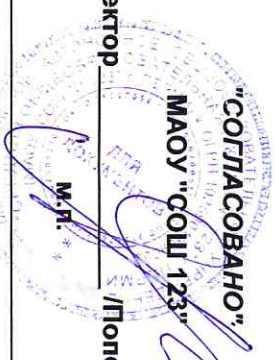
| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |      |        | Калории, ккал | Витамины |        |       |        |    |   | Минеральные вещества, мг |    |  |  |  |  |
|-------|--------------------|-------|---------------------|------|--------|---------------|----------|--------|-------|--------|----|---|--------------------------|----|--|--|--|--|
|       |                    |       | Белки               | Жиры | Углев. |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мг                       | Fe |  |  |  |  |

**ЗАВТРАК**

|               |                                   |         |              |              |               |               |             |             |             |              |               |               |              |             |
|---------------|-----------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 73/18         | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(2-Й ВАРИАНТ) | 20/15/5 | 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        |
| <b>Итого:</b> |                                   |         | <b>13,70</b> | <b>16,19</b> | <b>119,07</b> | <b>672,64</b> | <b>0,15</b> | <b>0,18</b> | <b>0,89</b> | <b>40,01</b> | <b>147,88</b> | <b>200,85</b> | <b>40,61</b> | <b>2,61</b> |

**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 СУШЕННЫХ(КЛЮМА)        | 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        |
| <b>Итого:</b> |  |        | <b>36,27</b> | <b>31,62</b> | <b>122,53</b> | <b>924,39</b> | <b>0,44</b> | <b>0,46</b> | <b>61,71</b> | <b>123,14</b> | <b>195,52</b> | <b>403,61</b> | <b>112,90</b> | <b>6,76</b> |



Директор М.П. /Полова И.В./

ООО "Май-М"

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет

День 4



Директор М.П. /Ардасева Е.С./

"УТВЕРЖДАЮ"

**ЗАВТРАК**

| № 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             | Мг            | Fe                       |  |  |  |  |  |  |
| 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 | ПЮШКА 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                     |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Итого:</b>              |       | <b>21,15</b>        | <b>23,47</b> | <b>90,54</b> | <b>656,06</b> | <b>0,31</b> | <b>0,57</b> | <b>1,71</b> | <b>160,25</b> | <b>285,89</b> | <b>391,68</b> | <b>100,84</b> | <b>3,89</b>              |  |  |  |  |  |  |

**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        |
|        | <b>Итого:</b>                      |     | <b>39,23</b> | <b>27,79</b> | <b>124,42</b> | <b>906,67</b> | <b>0,30</b> | <b>0,31</b> | <b>48,09</b> | <b>105,50</b> | <b>170,20</b> | <b>394,08</b> | <b>77,73</b> | <b>5,55</b> |

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 123"

Директор

/Попова И.В./

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

/Ардашева Е.С./

День 5 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             | Мг           | 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                     |  |  |  |  |
| 223/18         | КАША ПШЕННАЯ 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                    | 200/7         | 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                     |  |  |  |  |
| 82/18          | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ..                  | 1шт           | 0,80                | 0,80         | 19,60         | 88,80         | 0,06        | 0,04        | 20,00        | 0,00         | 32,00         | 22,00         | 18,00        | 4,40                     |  |  |  |  |
|                |                                  | <b>Итого:</b> | <b>14,19</b>        | <b>22,05</b> | <b>97,65</b>  | <b>645,67</b> | <b>0,31</b> | <b>0,24</b> | <b>49,74</b> | <b>80,00</b> | <b>189,40</b> | <b>245,63</b> | <b>77,02</b> | <b>6,05</b>              |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                  |               |                     |              |               |               |             |             |              |              |               |               |              |                          |  |  |  |  |
| 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                     |  |  |  |  |
|                |                                  | <b>Итого:</b> | <b>42,48</b>        | <b>26,19</b> | <b>127,08</b> | <b>913,97</b> | <b>0,32</b> | <b>0,35</b> | <b>24,13</b> | <b>45,76</b> | <b>140,82</b> | <b>415,14</b> | <b>95,88</b> | <b>6,25</b>              |  |  |  |  |

**"СОГЛАСОВАНО"**  
**МАОУ "СОШ 123"**  
 М.П.

Директор \_\_\_\_\_ /Попова И.В./

**ООО "Май-М"**

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
**ООО "Май-М"**  
 М.П.

Директор \_\_\_\_\_ /Ардашева Е.С/

**Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет**

**День 6**

| N рецеп.       | 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          |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |        |                     |              |               |               |             |             |               |               |               |                          |               |             |  |  |
| 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 "ТЕРКУЛЕС" 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:                                 | 1шт    | 0,60                | 0,60         | 14,70         | 66,60         | 0,05        | 0,03        | 15,00         | 0,00          | 24,00         | 16,50                    | 13,50         | 3,30        |  |  |
|                | <b>Итого:</b>                                  |        | <b>23,62</b>        | <b>20,46</b> | <b>64,44</b>  | <b>658,42</b> | <b>0,43</b> | <b>0,64</b> | <b>17,14</b>  | <b>125,00</b> | <b>384,32</b> | <b>517,86</b>            | <b>136,05</b> | <b>7,19</b> |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |        |                     |              |               |               |             |             |               |               |               |                          |               |             |  |  |
| 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         | РАСОЛЫНИК 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         | КОМПЛОТ 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        |  |  |
|                | <b>Итого:</b>                                  |        | <b>49,18</b>        | <b>32,23</b> | <b>108,70</b> | <b>921,64</b> | <b>0,50</b> | <b>0,42</b> | <b>124,14</b> | <b>65,41</b>  | <b>110,54</b> | <b>443,93</b>            | <b>122,14</b> | <b>7,55</b> |  |  |

**"СОГЛАСОВАНО"**  
**МАОУ "СОШ 123"**  
 Директор \_\_\_\_\_ /Топова И.В./  
 М.П.

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
**ООО "Май-М"**  
 Директор \_\_\_\_\_ /Ардашева Е.С./  
 М.П.

Подразделение: **ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет**

День 7

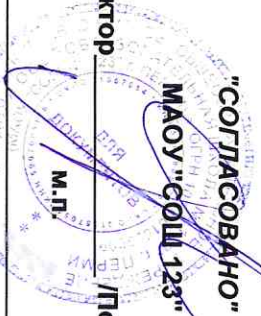
| № рецеп.       | Наименование блюда                       | Выход        | Пищевые вещества, г |               |               | Калории, ккал | Витамины    |              |               |               |               |              |             | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |
|----------------|--|--------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------------------|--|--|--|--|
|                |  |              | Белки               | Жиры          | Углев.        |               | В1, мг      | В2, мг       | С, мг         | А, мкг        | Са            | Р            | Мг          | Fe                       |  |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |              |                     |               |               |               |             |              |               |               |               |              |             |                          |  |  |  |  |
| 63/18          | БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)           | 20/2015      | 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                            | 200/7        | 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>28,76</b> | <b>22,47</b>        | <b>86,80</b>  | <b>664,45</b> | <b>0,14</b>   | <b>0,43</b> | <b>36,23</b> | <b>153,98</b> | <b>316,01</b> | <b>340,52</b> | <b>81,26</b> | <b>2,23</b> |                          |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |              |                     |               |               |               |             |              |               |               |               |              |             |                          |  |  |  |  |
| 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                     |  |  |  |  |
|                | <b>Итого:</b>                            | <b>36,02</b> | <b>29,54</b>        | <b>125,23</b> | <b>910,99</b> | <b>0,28</b>   | <b>0,15</b> | <b>20,69</b> | <b>76,20</b>  | <b>110,38</b> | <b>205,64</b> | <b>57,29</b> | <b>4,36</b> |                          |  |  |  |  |



"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 123"

Директор /Полова И.В./



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./



ООО "Май-М"

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет

День 8

| № 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 | Мг | 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                   | 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        |
|        |                                 | <b>Итого:</b> | <b>17,94</b> | <b>15,03</b> | <b>117,56</b> | <b>677,37</b> | <b>0,30</b> | <b>0,46</b> | <b>12,35</b> | <b>29,78</b> | <b>360,69</b> | <b>360,64</b> | <b>74,71</b> | <b>3,99</b> |

**ОБЕД**

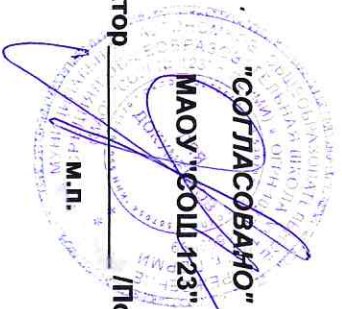
|        |   |               |              |              |               |               |             |             |              |              |               |               |               |             |
|--------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 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        |
|        |   | <b>Итого:</b> | <b>36,23</b> | <b>30,19</b> | <b>121,42</b> | <b>907,96</b> | <b>0,40</b> | <b>0,38</b> | <b>57,48</b> | <b>94,45</b> | <b>192,30</b> | <b>351,50</b> | <b>107,42</b> | <b>6,99</b> |

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

Ардашева Е.С/



Директор

/Полова И.В./

ООО "Май-М"



День 9

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет

Минеральные вещества, мг

| № реч.         | 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             | Мг           | 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                     |  |  |  |  |
| 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                     |  |  |  |  |
|                |   | <b>Итого:</b> | <b>14,44</b>        | <b>23,25</b> | <b>101,21</b> | <b>671,79</b> | <b>0,18</b> | <b>0,23</b> | <b>1,47</b>  | <b>80,00</b> | <b>192,95</b> | <b>140,34</b> | <b>45,76</b> | <b>1,72</b>              |  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>    |   |               |                     |              |               |               |             |             |              |              |               |               |              |                          |  |  |  |  |
| 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 ВЛОДАМ(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                     |  |  |  |  |
| 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                     |  |  |  |  |
|                |   | <b>Итого:</b> | <b>31,68</b>        | <b>26,61</b> | <b>135,25</b> | <b>907,18</b> | <b>0,27</b> | <b>0,28</b> | <b>36,47</b> | <b>72,00</b> | <b>193,67</b> | <b>300,82</b> | <b>91,57</b> | <b>4,74</b>              |  |  |  |  |

"СОГЛАСОВАНО"  
 МАОУ "СОЦ 123"

Директор \_\_\_\_\_ /Попова И.В./

М.П.

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор \_\_\_\_\_ /Ардашева Е.С./

М.П.

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 7-11 лет

День 10

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |      |        | Калории, ккал | Витамины |        |       |        |    |   |    |
|--------|--------------------|-------|---------------------|------|--------|---------------|----------|--------|-------|--------|----|---|----|
|        |                    |       | Белки               | Жиры | Углев. |               | B1, мг   | B2, мг | C, мг | A, мкг | Ca | P | Mg |

**ЗАВТРАК**

|        |  |     |              |              |               |               |             |             |              |              |               |               |              |             |      |
|--------|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------|
| 157/18 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ/ГОР) | 60  | 2,18         | 2,54         | 5,90          | 55,43         | 0,00        | 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         | 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         | 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         | 0,00          | 1,00          | 0,00         | 0,70        | 0,06 |
| 82/18  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ:                           | 1шт | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 66,60         | 0,05        | 0,03        | 15,00        | 0,00         | 0,00          | 24,00         | 16,50        | 13,50       | 3,30 |
|        | <b>Итого:</b>                            |     | <b>17,23</b> | <b>18,28</b> | <b>106,76</b> | <b>660,68</b> | <b>0,20</b> | <b>0,17</b> | <b>15,50</b> | <b>68,24</b> | <b>182,82</b> | <b>168,19</b> | <b>36,82</b> | <b>4,74</b> |      |

**ОБЕД**

|        |   |        |              |              |               |               |             |             |               |               |               |               |               |             |      |
|--------|---|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------|
| 15/18  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ПУКОМ(60)             | 60     | 0,47         | 3,67         | 1,63          | 41,39         | 0,02        | 0,01        | 4,46          | 0,00          | 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 РАССЫЛЧУГАТА(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          | 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          | 0,00          | 10,80         | 55,20         | 12,00       | 1,74 |
|        | <b>Итого:</b>                                   |        | <b>44,73</b> | <b>32,18</b> | <b>113,41</b> | <b>917,09</b> | <b>0,50</b> | <b>0,46</b> | <b>224,96</b> | <b>287,00</b> | <b>143,32</b> | <b>504,91</b> | <b>176,93</b> | <b>9,19</b> |      |

**Согласовано:**

Директор МАОУ «СОШ «123» г. Перми

И.В. Попова /



**Утверждено:**

Директор ООО «Май-М»

Е.С. Ардашева /



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ**

**УЧРЕЖДЕНИЯХ 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**

**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.**

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 123"

Директор /Попова И.В./



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./



ООО "Май-М"

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет

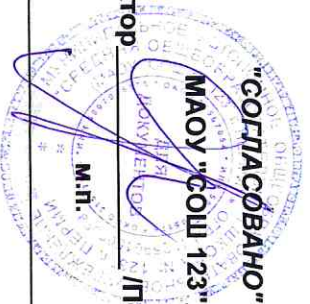
День 1

**ЗАВТРАК**

| N реч. | 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             | Мг                       | Fe          |  |  |  |  |
| 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         | 0,00          | 4,40          | 20,00                    | 3,60        |  |  |  |  |
|        |                                   | <b>Итого:</b> | <b>20,02</b>        | <b>21,66</b> | <b>118,83</b> | <b>750,33</b> | <b>0,14</b> | <b>0,32</b> | <b>1,38</b> | <b>87,20</b> | <b>387,05</b> | <b>353,49</b> | <b>62,85</b>             | <b>1,30</b> |  |  |  |  |

**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 КАРТФЕЛЬНЫЙ 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        |
| 496/18 | 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        |
|        |   | <b>Итого:</b> | <b>43,68</b> | <b>27,53</b> | <b>148,16</b> | <b>1015,13</b> | <b>0,47</b> | <b>0,40</b> | <b>80,36</b> | <b>32,10</b> | <b>223,90</b> | <b>432,96</b> | <b>133,70</b> | <b>7,86</b> |



Директор /Попова И.В./

ООО "Май-М"



Директор /Ардашева Е.С./

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет

День 2

ЗАВТРАК

| 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             | Мг                       | Fe          |  |  |  |  |
| 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                     |             |  |  |  |  |
| 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.                    | 1шт           | 0,60                | 0,60         | 14,70         | 66,60         | 0,05        | 0,03        | 15,00        | 0,00         | 24,00         | 16,50         | 13,50                    | 3,30        |  |  |  |  |
|        |                                   | <b>Итого:</b> | <b>36,59</b>        | <b>19,76</b> | <b>110,13</b> | <b>764,85</b> | <b>0,13</b> | <b>0,28</b> | <b>15,90</b> | <b>44,67</b> | <b>179,62</b> | <b>184,14</b> | <b>47,28</b>             | <b>4,85</b> |  |  |  |  |

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        |
|        |                             | <b>Итого:</b> | <b>44,95</b> | <b>32,73</b> | <b>147,68</b> | <b>1061,73</b> | <b>0,53</b> | <b>0,32</b> | <b>101,90</b> | <b>54,28</b> | <b>113,85</b> | <b>456,43</b> | <b>132,89</b> | <b>8,19</b> |

"СОГЛАСОВАНО"  
 МАФУ "СОШ-123"

Директор /Попова И.В./



"УТВЕРЖДАЮ".  
 ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./



ООО "Май-М"

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет

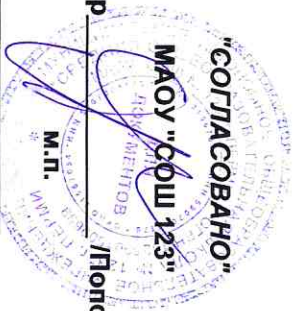
| День 3         | N рец. | Наименование блюда                               | Выход        | Пищевые вещества, г |               |                | Калории, ккал | Витамины    |              |               |               |               |               | Минеральные вещества, мг |      |    |
|----------------|--------|--|--------------|---------------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|------|----|
|                |        |  |              | Белки               | Жиры          | Углев.         |               | В1, мг      | В2, мг       | С, мг         | А, мкг        | Са            | Р             | К                        | Мг   | Fe |
| <b>ЗАВТРАК</b> |        |  |              |                     |               |                |               |             |              |               |               |               |               |                          |      |    |
| 73/18          |        | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(2-й ВАРИАНТ)                | 20/15/5      | 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 |    |
|                |        | <b>Итого:</b>                                    | <b>15,78</b> | <b>17,98</b>        | <b>129,68</b> | <b>743,57</b>  | <b>0,19</b>   | <b>0,22</b> | <b>1,09</b>  | <b>45,21</b>  | <b>180,41</b> | <b>239,28</b> | <b>47,97</b>  | <b>2,95</b>              |      |    |
| <b>ОБЕД</b>    |        |  |              |                     |               |                |               |             |              |               |               |               |               |                          |      |    |
| 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 |    |
|                |        | <b>Итого:</b>                                    | <b>41,26</b> | <b>36,71</b>        | <b>136,58</b> | <b>1047,31</b> | <b>0,49</b>   | <b>0,51</b> | <b>68,71</b> | <b>139,60</b> | <b>219,75</b> | <b>456,35</b> | <b>127,35</b> | <b>7,64</b>              |      |    |

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 123"

Директор

/Погова И.В./



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

/Ардашева Е.С./



ООО "Май-М"

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет

День 4

**ЗАВТРАК**

| 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        | * Са, мг      | Р, мг         | Mg                       | Fe   |
| 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 | ПЮШКА 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 |
|        | <b>Итого:</b>              | <b>24,25</b> | <b>25,47</b>        | <b>106,26</b> | <b>748,89</b> | <b>0,36</b>   | <b>0,62</b> | <b>1,91</b> | <b>165,25</b> | <b>317,36</b> | <b>435,97</b> | <b>119,55</b> | <b>4,45</b>              |      |

**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 ПЕРГОВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ          | 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 АЛПЕЛЬСИНОВ 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 |
|        | <b>Итого:</b>                      | <b>45,71</b> | <b>33,15</b> | <b>143,90</b> | <b>1058,79</b> | <b>0,36</b> | <b>0,36</b> | <b>57,95</b> | <b>131,88</b> | <b>194,12</b> | <b>497,62</b> | <b>97,34</b> | <b>6,56</b> |      |



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С/

Директор /Голова И.В./

МАОУ "СОШ 123"

М.П.

ООО "Май-М"

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет

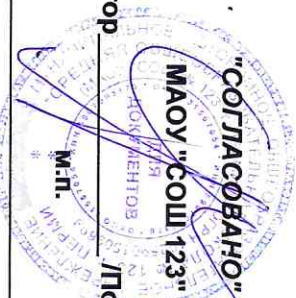
День 5

**ЗАВТРАК**

| N реч. | Наименование блюда              | Выход         | Пищевые вещества, г |              |               | Калории, ккал | Витамины    |             |              |              |               |               | Минеральные вещества, мг |             |
|--------|---------------------------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|
|        |                                 |               | Белки               | Жиры         | Углев.        |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг       | Са, мг        | Р             | Мг                       | Fe          |
| 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        |
| 223/18 | КАША ПШЕННАЯ 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                   | 200/7         | 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(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..                 | 1шт           | 0,80                | 0,80         | 19,60         | 88,80         | 0,06        | 0,04        | 20,00        | 0,00         | 32,00         | 22,00         | 18,00                    | 4,40        |
|        |                                 | <b>Итого:</b> | <b>17,12</b>        | <b>24,26</b> | <b>112,12</b> | <b>735,23</b> | <b>0,39</b> | <b>0,29</b> | <b>49,97</b> | <b>85,20</b> | <b>227,15</b> | <b>300,07</b> | <b>91,50</b>             | <b>6,45</b> |

**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        |
|        |                               | <b>Итого:</b> | <b>50,00</b> | <b>31,32</b> | <b>151,02</b> | <b>1085,96</b> | <b>0,40</b> | <b>0,41</b> | <b>31,94</b> | <b>54,84</b> | <b>170,00</b> | <b>503,84</b> | <b>119,62</b> | <b>7,42</b> |



Директор /Попова И.В./

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор /Ардашева Е.С./

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет

День 6

ЗАВТРАК

| № п/п  | 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             | Мг            | Fe                       |  |  |
| 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 "ТЕРКУЛЕС" 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..                                | 1шт   | 0,80                | 0,80         | 19,60        | 88,80         | 0,06        | 0,04        | 20,00        | 0,00          | 32,00         | 22,00         | 18,00         | 4,40                     |  |  |
|        | <b>Итого:</b>                                  |       | <b>24,58</b>        | <b>20,74</b> | <b>74,26</b> | <b>704,06</b> | <b>0,44</b> | <b>0,65</b> | <b>22,14</b> | <b>125,00</b> | <b>392,52</b> | <b>523,36</b> | <b>140,69</b> | <b>8,30</b>              |  |  |

ОБЕД

|        |  |        |              |              |               |                |             |             |               |              |               |               |               |             |
|--------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 148/18 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ТОМИДОРЫ)                       | 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        |
|        | <b>Итого:</b>                                |        | <b>53,52</b> | <b>36,30</b> | <b>127,04</b> | <b>1049,01</b> | <b>0,56</b> | <b>0,45</b> | <b>136,52</b> | <b>67,26</b> | <b>122,81</b> | <b>482,75</b> | <b>137,78</b> | <b>8,43</b> |

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 123"

Директор

/Попова И.В./

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

/Ардашева Е.С./

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет

| N реч.         | Наименование блюда                        | Выход         | Пищевые вещества, г |              |               | Калории, ккал  | Витамины    |             |              |               |               |               | Минеральные вещества, мг |             |
|----------------|---|---------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|
|                |   |               | Белки               | Жиры         | Углев.        |                | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са            | Мг            |                          | 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        |
| 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                             | 200/7         | 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(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        |
|                |   | <b>Итого:</b> | <b>35,51</b>        | <b>25,81</b> | <b>99,12</b>  | <b>770,80</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,57</b> | <b>39,07</b> | <b>189,75</b> | <b>360,71</b> | <b>426,64</b> | <b>108,45</b>            | <b>3,01</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        |
| 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         | КОМПЛОТ 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        |
|                |   | <b>Итого:</b> | <b>39,98</b>        | <b>32,87</b> | <b>148,73</b> | <b>1050,76</b> | <b>0,34</b> | <b>0,18</b> | <b>27,58</b> | <b>85,00</b>  | <b>131,40</b> | <b>252,45</b> | <b>71,98</b>             | <b>5,32</b> |



Директор /Попова И.В./

ООО "Май-М"

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет



Директор /Ардашева Е.С./

День 8

| N реч. | 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 | Мг | 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                   | 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 |
|        | <b>Итого:</b>                   | <b>20,02</b> | <b>17,00</b> | <b>129,73</b> | <b>752,10</b> | <b>0,32</b> | <b>0,50</b> | <b>12,58</b> | <b>34,98</b> | <b>395,53</b> | <b>397,55</b> | <b>82,92</b> | <b>4,15</b> |      |

**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 |
|        | <b>Итого:</b>                       | <b>39,14</b> | <b>35,03</b> | <b>138,73</b> | <b>1032,42</b> | <b>0,48</b> | <b>0,44</b> | <b>72,86</b> | <b>103,25</b> | <b>216,52</b> | <b>406,71</b> | <b>127,60</b> | <b>8,01</b> |      |



Директор /Попова И.В./

ООО "Май-М"



Директор /Ардашева Е.С./

Подразделение: ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 12-18 лет

День 9

| 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            | Мг                       | 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 |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
|                | <b>Итого:</b>                   | <b>17,08</b> | <b>26,09</b>        | <b>117,22</b> | <b>771,96</b> | <b>0,24</b>   | <b>0,28</b> | <b>1,84</b> | <b>85,00</b> | <b>240,60</b> | <b>176,55</b> | <b>57,49</b> | <b>2,17</b>              |      |  |  |  |

**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-ПОРЕ 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 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 |
| 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 |
|        | <b>Итого:</b>                                 | <b>36,33</b> | <b>30,01</b> | <b>159,72</b> | <b>1054,28</b> | <b>0,32</b> | <b>0,30</b> | <b>44,90</b> | <b>81,00</b> | <b>203,06</b> | <b>345,92</b> | <b>109,19</b> | <b>5,53</b> |      |