

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ «123» г. Перми

И.В. Попова



Утверждено:

Директор ООО «Май-М»

Е.С. Ардашева



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТ №3
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МАЙ-М»

ИНН 5903996871

ОГРН 1145958020273

КПП 590301001

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

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

**ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.
ИЗДАНИЕ 5-Е, С ДОПОЛНЕНИЯМИ, ПЕРМЬ 2013 г.**

И

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.

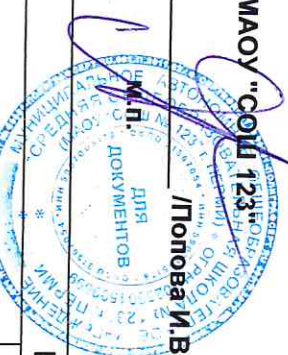
"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОЦ 123" ОБЩ. ОБРАЗ. ЦЕНТРА

Директор _____ /Попова И.В./

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./



Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариант 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																		
63/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/20/5	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,00	197,60	117,50	10,28	0,17				
217/18	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,38	7,95	39,47	254,97	0,08	0,19	1,00	20,00	148,01	173,51	38,84	0,59				
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02				
589/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)	шт	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32				
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
		Итого:	17,33	19,89	108,97	684,26	0,15	0,29	11,14	82,00	366,71	322,01	62,00	3,33				
ОБЕД																		
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (60)	60	1,05	3,66	5,91	60,78	0,02	0,03	25,08	0,00	28,22	19,84	10,64	0,38				
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНОЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (200)	200	2,29	2,37	16,69	97,25	0,09	0,05	13,20	0,00	18,05	52,04	19,59	0,83				
347/18	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(90)	90	16,07	9,87	14,07	209,34	0,03	0,06	0,68	10,80	26,66	58,46	7,83	0,41				
176/18	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-й ВАРИАНТ)150	150	3,58	8,40	18,20	162,77	0,16	0,16	48,42	9,60	102,90	133,61	52,73	1,90				
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(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58				
		Итого:	27,68	25,07	96,58	722,68	0,34	0,32	149,90	20,40	194,16	290,93	101,51	5,34				
ПОЛДНИК																		
530/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(100)	100	6,20	3,68	70,48	339,97	0,10	0,06	0,25	17,00	21,24	60,40	12,73	1,41				
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80				
		Итого:	7,20	3,88	70,68	431,97	0,12	0,06	4,25	17,00	35,24	60,40	12,73	4,21				
		Всего за день:	51,60	45,90	276,98	1838,91	0,61	0,67	165,29	119,40	596,11	673,34	176,24	12,88				

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ "СОШ №23"

Директор Илопова И.В./



ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./



Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариант 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																		
107/13	ОВОЩИ СОПЕНЫЕ (ОГУРЕЦЫ)60	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36				
52/03	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ(90)	90	18,32	8,42	8,77	184,19	0,04	0,16	1,48	67,50	50,48	85,78	9,40	0,88				
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150)	150	5,64	6,27	36,52	225,11	0,09	0,03	0,00	27,20	20,89	48,36	8,73	0,91				
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	28,80	0,00	3,18	1,58	0,86	0,07				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04				
	Итого:	27,54	15,08	76,19	550,71	0,14	0,20	33,28	94,70	89,15	150,12	27,95	2,26					
ОБЕД																		
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76	0,00	21,97	24,98	12,71	0,81				
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200)	200	4,52	3,84	17,93	121,74	0,20	0,07	11,20	16,00	34,89	93,08	33,13	1,71				
375/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)	240	26,82	25,10	46,10	517,54	0,14	0,16	4,37	32,92	29,57	235,74	51,55	1,91				
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58				
	Итого:	37,00	33,17	117,36	913,36	0,37	0,27	21,73	48,92	113,33	387,60	107,95	6,28					
ПОЛДНИК																		
542/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)	100	7,53	14,40	59,30	396,95	0,12	0,06	0,00	67,08	21,18	71,22	11,51	0,99				
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого:	13,33	19,40	67,30	497,15	0,12	0,06	0,00	67,08	21,18	71,22	11,51	0,99					
Всего за день:			77,87	67,65	260,85	1961,22	0,63	0,53	55,01	210,70	223,66	608,94	147,41	9,53				

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОЛ 123"

Директор

М.П. /Попова И.В./



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

М.П. /Ардашева Е.С./



ООО "Май-М"

День 3 Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариант 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	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-й ВАРИАНТ)	15/15/5	5,01	8,16	7,42	123,14	0,01	0,06	0,11	51,50	148,50	88,50	7,71	0,13				
22/1/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАКА	200	8,49	7,38	39,35	257,76	0,19	0,22	0,95	20,00	158,44	233,45	46,12	2,35				
46/1/18	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				
108/1/3	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				
82/1/8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	ШТ	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
		Итого:	15,42	16,10	81,38	532,06	0,23	0,30	11,06	71,50	323,79	332,95	63,11	4,75				
ОБЕД																		
150/1/8	ИГРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)60	60	0,72	4,20	4,44	58,44	0,03	0,04	9,00	24,00	16,50	0,00	12,36	0,54				
95/1/8	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200)	200/10	1,63	6,13	10,01	101,77	0,05	0,05	15,53	15,00	40,41	45,67	19,74	0,91				
300/1/8	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(90)	90	12,58	7,25	7,05	147,98	0,05	0,12	1,82	58,95	37,33	73,45	9,15	0,85				
377/1/8	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ (150)	150	3,26	6,69	22,31	162,52	0,17	0,13	26,20	27,20	45,19	99,27	33,41	1,22				
494/1/8	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ ЛИЛИ 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				
108/1/3	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				
109/1/3	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	1,98	0,36	10,20	51,96	0,03	0,01	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87				
		Итого:	23,67	25,05	96,83	711,73	0,36	0,37	52,55	125,15	161,93	271,79	89,62	5,06				
ПОЛДНИК																		
543/1/8	БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	7,48	16,03	58,38	407,80	0,12	0,06	0,00	69,33	19,37	69,05	11,58	0,94				
501/1/8	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80				
		Итого:	8,48	16,23	58,58	499,80	0,14	0,06	4,00	69,33	33,37	69,05	11,58	3,74				
		Всего за день:	47,57	57,38	236,79	1743,59	0,73	0,73	67,61	265,98	519,09	673,79	164,31	13,55				

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ "СОШ №23"

Директор _____ М.П. /Голова И.В./

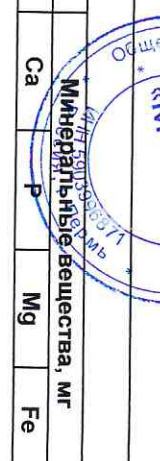
"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ Дардашева Е.С./

ООО "Май-М"

День 4 Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариант 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																		
157/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР)60	60	2,17	2,53	5,90	55,43	0,00	0,00	0,00	10,00	0,60	0,75	0,00	0,01				
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	17,67	4,10	9,32	144,80	0,07	0,14	1,57	27,26	40,45	131,36	16,74	0,94				
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	5,70	6,44	28,85	193,36	0,19	0,10	0,00	24,00	14,49	136,73	90,24	3,06				
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90	0,00	126,30	95,00	15,00	0,13				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02				
	Итого:	30,00	30,00	15,85	70,33	541,46	0,30	0,39	2,47	61,26	182,24	363,84	122,26	4,16				

ОБЕД																		
№ 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				
47/18	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(80)	80	1,25	4,95	7,05	78,19	0,04	0,03	7,61	0,00	22,98	32,39	16,35	0,69				
129/18	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(200)	200	3,78	5,34	11,14	107,79	0,04	0,09	1,20	56,00	22,81	54,20	8,67	0,74				
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)(90)	90	13,35	7,63	9,05	158,32	0,02	0,01	2,94	0,00	10,72	17,38	4,39	0,26				
386/18	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	3,86	6,81	40,27	237,81	0,04	0,03	0,00	27,00	7,14	79,93	25,96	0,54				
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58				
	Итого:	26,76	25,45	107,89	768,19	0,17	0,18	15,75	83,00	74,75	206,70	63,53	3,76					

ПОЛДНИК

54/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	9,50	9,77	57,90	357,45	0,14	0,09	0,00	55,83	24,73	90,81	14,06	1,24
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК 200)	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,09	0,45	1,80	30,00	372,00	285,00	45,00	0,30
	Итого:	19,50	16,17	74,90	531,45	0,23	0,54	1,80	85,83	396,73	375,81	59,06	1,54	
Всего за день:			76,26	57,47	253,12	1841,10	0,70	1,11	20,02	230,09	653,72	946,35	244,85	9,46

"СОГЛАСОВАНО"
 МАОУ "СОШ №3"

Директор _____
 М.П. _____
 Илюмова И.В./

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____
 М.П. _____
 Ардашева Е.С./

День 5 Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариант 3



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Капории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
63/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/20/5	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,00	197,60	117,50	10,28	0,17				
223/18	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	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				
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				
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	ШТ	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02				
	Итого:	20,66	21,30	82,68	605,06	0,33	0,44	11,98	82,00	492,79	456,77	102,08	4,54					

ОБЕД

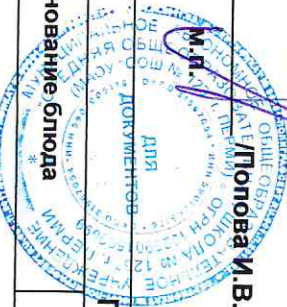
73/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(60)	60	0,92	3,68	5,48	58,80	0,03	0,02	4,71	0,00	8,09	21,06	10,99	0,31
123/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,37	7,96	13,72	156,01	0,09	0,13	13,97	0,00	33,34	141,38	37,97	1,04
372/18	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	17,67	4,10	9,32	144,80	0,06	0,12	1,37	23,85	35,40	114,94	14,65	0,82
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150)	150	5,64	6,27	36,52	225,11	0,09	0,03	0,00	27,20	20,89	48,36	8,73	0,91
495/18	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:	36,40	22,59	113,30	802,18	0,29	0,32	20,45	51,05	124,62	359,54	82,90	4,93	

ПОЛДНИК

540/18	ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100)	100	10,12	10,72	58,28	370,05	0,22	0,18	13,91	47,33	81,81	154,52	33,70	1,60
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Итого:	11,12	10,92	58,48	462,05	0,24	0,18	17,91	47,33	95,81	154,52	33,70	4,40	
Всего за день:			68,18	54,81	254,46	1869,29	0,86	0,94	50,34	180,38	713,22	970,83	218,68	13,87

"СОГЛАСОВАНО"
 МАОУ "СОЦ 123"

Директор /Попова И.В./



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор /Ардашева Е.С./



ООО "Май-М"

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариант 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																		
43/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ(60)	60	0,97	3,77	7,06	66,05	0,05	0,03	8,74	0,00	9,27	30,34	12,80	0,48				
37/1/18	КНЕПЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(90)	90	20,49	4,43	6,94	149,58	0,09	0,15	1,78	48,32	26,73	158,65	21,78	1,21				
380/18	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(150)	150	3,40	5,84	14,72	124,99	0,06	0,08	76,44	27,20	93,54	65,55	32,32	1,20				
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,70	0,06				
	Итого:	28,66	14,44	63,30	497,74	0,21	0,26	86,96	75,52	130,84	254,54	67,60	2,98					
ОБЕД																		
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76	0,00	21,97	24,98	12,71	0,81				
135/18	СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ(250/10)	250/10	3,05	5,29	13,04	111,99	0,08	0,11	18,59	20,00	82,16	86,03	28,84	0,81				
333/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(90)	90	8,48	5,80	6,33	111,40	0,02	0,03	23,22	10,80	30,19	26,99	11,27	0,42				
181/18	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,64	10,70	18,53	184,96	0,13	0,12	20,17	59,01	67,68	94,92	27,41	1,04				
496/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,32	0,00	12,78	50,12	0,01	0,06	200,00	163,40	12,30	3,40	3,40	0,63				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,70	0,06				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45				
	Итого:	23,45	26,44	97,35	718,89	0,31	0,36	267,74	253,21	224,30	282,32	94,33	5,22					
ПОЛДНИК																		
543/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	7,48	16,03	58,38	407,80	0,12	0,06	0,00	69,33	19,37	69,05	11,58	0,94				
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (200)	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,09	0,45	1,80	30,00	372,00	285,00	45,00	0,30				
	Итого:	17,48	22,43	75,38	581,80	0,21	0,51	1,80	99,33	391,37	354,05	56,58	1,24					
Всего за день:			69,59	63,31	236,03	1798,43	0,73	1,13	356,50	428,06	746,51	890,91	218,51	9,44				

"СОГЛАСОВАНО"
 МАОУ "СОШ 123"

Директор _____
 М.П. Попова И.В./

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____
 М.П. Ардашева Е.С./



Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариант 3



N 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	

ЗАВТРАК

69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-И ВАРИАНТ)	20/15	1,60	12,54	9,96	159,04	0,00	0,02	0,00	60,00	4,00	4,50	0,28	0,05
267/18	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
234/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,58	7,80	34,23	229,49	0,07	0,20	1,06	20,00	156,14	159,95	33,12	0,48
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	0,90	0,00	129,37	110,72	25,20	0,66
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
	Итого:	17,92	28,04	74,18	620,78	0,14	0,56	1,96	180,00	312,11	351,97	63,82	2,22	

ОБЕД

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (60)	60	1,05	3,66	5,91	60,78	0,02	0,03	25,08	0,00	28,22	19,84	10,64	0,38
100/18	РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(200)	200/10	2,00	6,36	14,30	122,43	0,09	0,06	13,42	15,00	23,23	56,82	21,94	0,78
407/13	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(200)	200	24,70	16,10	18,41	317,30	0,21	0,21	23,07	32,91	33,06	205,23	47,15	2,21
494/18	КОМОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:	34,09	26,94	98,08	771,09	0,38	0,33	61,57	47,91	105,61	326,09	92,97	4,65	

ПОЛДНИК

559/13	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ(100)	100	8,38	6,48	59,50	329,85	0,14	0,06	0,00	30,75	21,64	81,23	14,42	1,14
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Итого:	9,38	6,68	59,70	421,85	0,16	0,06	4,00	30,75	35,64	81,23	14,42	3,94	

Всего за день:		61,39	61,66	231,96	1813,72	0,68	0,95	67,53	258,66	453,36	759,29	171,21	10,81
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------

"СОГЛАСОВАНО!"
 МАОУ "СОШ 123"

Директор М.П. /Попова И.В./

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор И.В. /Ардашева Е.С./

День 8 Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариант 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														
63/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-И ВАРИАНТ)	20/20/5	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,00	197,60	117,50	10,28	0,17
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(200)	200	35,85	12,49	39,39	413,44	0,10	0,47	0,30	59,87	208,45	330,52	44,50	1,37
471/18	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(30)	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	28,80	0,00	3,18	1,58	0,86	0,07
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,42	0,03
Итого:			47,02	24,79	91,03	775,39	0,11	0,55	29,24	121,87	409,83	449,60	56,06	1,64

ОБЕД														
22/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(60)	60	0,56	3,71	4,43	53,38	0,03	0,03	3,76	0,00	13,13	22,74	15,93	0,68
117/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)250	250/10	2,14	7,25	11,65	120,49	0,08	0,06	20,52	15,00	36,31	53,99	21,06	0,80
356/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(90)	90	17,29	14,14	4,60	214,83	0,01	0,02	0,05	30,60	18,18	12,46	1,72	0,07
211/18	РИС ОТАРНОЙ С ОВОЩАМИ(150)	150	3,66	4,79	37,16	206,32	0,05	0,03	1,06	0,00	13,76	80,74	30,04	0,63
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(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
Итого:			29,65	30,69	103,90	808,18	0,22	0,21	225,39	209,00	101,68	210,13	80,71	4,01

ПОЛДНИК														
543/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	7,48	16,03	58,38	407,80	0,12	0,06	0,00	69,33	19,37	69,05	11,58	0,94
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			13,28	21,03	66,38	508,00	0,12	0,06	0,00	69,33	19,37	69,05	11,58	0,94
Всего за день:			89,95	76,51	261,31	2091,57	0,45	0,82	254,63	400,20	530,88	728,78	148,35	6,59

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 123"

Директор

Илюпова И.В./



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

Ардашева Е.С./



ООО "Май-М"

День 9 Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариант 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															
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76	0,00	21,97	24,98	12,71	0,81	
338/21	КНЕПЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ С(90)	90	2,23	6,16	6,98	92,22	0,06	0,04	0,12	21,67	20,28	26,87	6,15	0,12	
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)	150	4,74	5,57	17,62	138,18	0,12	0,15	0,61	15,20	93,41	132,92	55,30	1,61	
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	4,39	3,90	19,35	130,12	0,06	0,23	1,35	0,00	189,30	142,50	22,50	0,18	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
	Итого:	16,58	19,84	75,50	545,54	0,27	0,45	7,84	36,87	329,36	345,67	101,22	3,34		
ОБЕД															
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ 60)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	
98/18	СВЕКОЛЫНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10)	200/10	2,08	6,21	14,32	121,51	0,07	0,07	14,70	15,00	42,47	60,91	26,09	1,30	
307/18	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(90)	90	10,30	4,78	15,91	151,61	0,02	0,04	0,21	5,20	35,20	25,17	4,93	0,07	
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,26	6,69	22,31	162,52	0,17	0,13	26,20	27,20	45,19	99,27	33,41	1,22	
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого:	23,70	18,72	118,58	741,40	0,33	0,27	45,71	47,40	163,96	255,55	87,67	5,35		
ПОЛДНИК															
545/18	СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ(100)	100	8,52	6,76	57,78	326,06	0,13	0,06	0,00	31,80	21,59	77,65	12,92	1,08	
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(200)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	
	Итого:	9,52	6,96	57,98	418,06	0,15	0,06	4,00	31,80	35,59	77,65	12,92	3,88		
Всего за день:			49,80	45,52	252,06	1705,00	0,75	0,78	57,55	116,07	528,91	678,87	201,81	12,57	

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №23"

М.П. /Плютова И.В./
Директор

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

М.П. /Ардашева Е.С./
Директор

День 10 Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (7-11лет) Вариант 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	Мg	Fe				
1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (60)	60	1,05	3,66	5,91	60,78	0,02	0,03	25,08	0,00	28,22	19,84	10,64	0,38				
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(90)	90	17,67	4,10	9,32	144,80	0,07	0,14	1,57	27,26	40,45	131,36	16,74	0,94				
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150)	150	5,64	6,27	36,52	225,11	0,09	0,03	0,00	27,20	20,89	48,36	8,73	0,91				
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04				
	Итого:	27,40	14,35	81,41	564,37	0,18	0,20	26,65	54,46	90,66	199,56	36,67	2,30					

ОБЕД

32/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(60)	60	2,02	4,90	4,65	70,79	0,01	0,04	5,31	10,08	66,94	50,69	14,04	0,78
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	2,44	4,23	10,43	89,59	0,07	0,09	14,87	16,00	65,73	68,82	23,07	0,65
341/18	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(90)	90	13,50	7,68	10,87	166,59	0,01	0,00	0,90	0,00	4,53	5,56	1,54	0,10
386/18	РИС ПРИПУШЕННЫЙ(150)	150	3,86	6,81	40,27	237,81	0,04	0,03	0,00	27,00	7,14	79,93	25,96	0,54
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,32	0,24	6,80	34,64	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого:	26,34	24,34	106,60	750,86	0,16	0,18	25,08	53,08	155,44	227,80	72,77	3,60	

ПОЛДНИК

541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	9,34	9,55	57,88	354,83	0,14	0,08	0,00	52,45	24,00	88,17	13,89	1,20
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (200)	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,09	0,45	1,80	30,00	372,00	285,00	45,00	0,30
	Итого:	19,34	15,95	74,88	528,83	0,23	0,53	1,80	82,45	396,00	373,17	58,89	1,50	
	Всего за день:	73,08	54,64	262,89	1844,06	0,57	0,91	53,53	189,99	642,10	800,53	168,33	7,40	

Согласовано:

Директор МАФУ «СОШ «123» г. Перми

/ И.В. Попова /



Утверждено:

Директор ООО «Май-М»

/ Е.С. Ардашева /



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТ №3

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МАЙ-М»

ИНН 59033996871

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 №23"

Директор Итопова И.В./



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"



День 1 Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 3

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

ЗАВТРАК

63/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/20/5	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,00	197,60	117,50	10,28	0,17
217/18	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ(250)	250	7,95	9,96	49,29	318,56	0,10	0,24	1,24	25,20	183,95	215,99	48,41	0,74
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
589/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)	40	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	1шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		Итого:	20,42	22,06	128,63	794,73	0,17	0,34	11,38	87,20	403,05	364,49	71,85	3,50

ОБЕД

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,76	6,09	9,85	101,28	0,03	0,04	41,79	0,00	47,15	33,08	17,73	0,63
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,88	121,61	0,12	0,07	16,50	0,00	22,54	65,00	24,43	1,04
347/18	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	17,15	7,70	16,44	203,65	0,04	0,07	0,75	12,00	29,62	64,96	8,69	0,45
176/18	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-й ВАРИАНТ)	200	4,79	11,21	24,34	217,35	0,16	0,16	48,50	9,60	103,20	133,95	52,90	1,92
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(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
		Итого:	32,58	28,97	120,02	871,07	0,41	0,36	170,06	21,60	224,44	342,37	118,47	6,44

ПОЛДНИК

541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	9,34	9,55	57,88	354,83	0,14	0,08	0,00	52,45	24,00	88,17	13,89	1,20
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК 250)	250	12,50	8,00	21,25	217,50	0,11	0,56	2,25	37,50	465,00	356,25	56,25	0,38
		Итого:	21,84	17,55	79,13	572,33	0,25	0,64	2,25	89,95	489,00	444,42	70,14	1,58
		Всего за день:	74,84	68,58	327,78	2238,13	0,83	1,34	183,69	198,75	1116,49	1151,28	260,46	14,52

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ № 123"

Директор

Илюпова И.В./

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

Ардашева Е.С./

День 2 Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 3

N пед.	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

107/13	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦЫ)100	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
52/03	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ(100)	100	20,36	9,36	9,74	204,66	0,05	0,17	1,64	75,00	56,09	95,31	10,45	0,98
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	7,53	8,31	48,69	299,65	0,12	0,04	0,00	36,00	27,59	64,41	11,63	1,21
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	28,80	0,00	3,18	1,58	0,86	0,07
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
	Итого:	31,79	18,10	90,01	650,08	0,19	0,23	35,44	111,00	110,66	185,30	37,50	2,90	

ОБЕД

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60	0,00	36,62	41,63	21,19	1,35
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	22,42	152,18	0,25	0,09	14,00	20,00	43,61	116,35	41,42	2,14
375/18	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(250)	250	27,93	26,11	47,99	538,69	0,14	0,17	4,55	34,28	30,64	245,43	53,66	1,99
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:	41,14	37,83	133,92	1037,33	0,45	0,32	28,55	54,28	141,37	455,61	130,83	7,91	

ПОЛДНИК

542/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)	100	7,53	14,40	59,30	396,95	0,12	0,06	0,00	67,08	21,18	71,22	11,51	0,99
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 250)	250	7,25	6,25	10,00	125,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	14,78	20,65	69,30	522,20	0,12	0,06	0,00	67,08	21,18	71,22	11,51	0,99	

Всего за день:		87,71	76,58	293,23	2209,61	0,76	0,61	63,99	232,36	273,21	712,13	179,84	11,80
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №3"

Директор

Попова И.В./

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор

Ардашева Е.С./

День 3 Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 3

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

64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-й ВАРИАНТ)	15/15/5	5,01	8,16	7,42	123,14	0,01	0,06	0,11	51,50	148,50	88,50	7,71	0,13
22/1/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАКАЯ(250)	250	10,62	9,26	49,19	322,58	0,24	0,27	1,19	25,20	198,25	291,87	57,66	2,93
46/1/18	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
108/1/3	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
82/1/8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	1шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		19,07	18,14	101,06	643,76	0,28	0,35	11,30	76,70	364,00	391,37	74,93	5,35

ОБЕД

150/1/8	ИГРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	1,20	7,00	7,40	97,40	0,05	0,06	15,00	40,00	27,50	0,00	20,60	0,90
95/1/8	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	2,05	7,17	12,79	123,87	0,06	0,07	19,99	15,00	49,43	57,15	25,38	1,18
300/1/8	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
377/1/8	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ (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
494/1/8	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
108/1/3	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
109/1/3	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:		27,73	32,00	114,29	860,74	0,45	0,48	72,08	156,50	203,01	334,08	117,81	6,49

ПОЛДНИК

543/1/8	БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(100)	100	7,48	16,03	58,38	407,80	0,12	0,06	0,00	69,33	19,37	69,05	11,58	0,94
501/1/8	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	1,25	0,25	0,25	115,00	0,03	0,00	5,00	0,00	17,50	0,00	0,00	3,50
	Итого:		8,73	16,28	58,63	522,80	0,15	0,06	5,00	69,33	36,87	69,05	11,58	4,44

Всего за день:

55,53	66,42	273,98	2027,30	0,88	0,89	88,38	302,53	603,88	794,50	204,32	16,28
-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	--------	-------

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ №23"

Директор Попова И.В./



ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./



День 4 Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 3

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

157/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР)	100	3,63	4,22	9,84	92,39	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	19,62	4,60	10,37	161,32	0,08	0,15	1,75	30,28	44,82	145,89	18,59	1,04
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(200)	200	7,60	8,58	38,46	257,82	0,26	0,13	0,00	32,00	19,07	182,25	120,31	4,08
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90	0,00	126,30	95,00	15,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
	Итого:	Итого:	36,83	20,34	94,77	706,28	0,38	0,44	2,65	82,28	192,19	424,64	154,46	5,30

ОБЕД

47/18	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,56	6,18	8,80	97,69	0,06	0,04	9,51	0,00	28,90	40,50	20,43	0,86
129/18	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)	250	4,72	6,68	13,90	134,64	0,06	0,11	1,49	70,00	28,43	67,59	10,73	0,93
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)	100	14,83	6,49	10,06	157,93	0,02	0,01	3,27	0,00	11,91	19,27	4,88	0,29
386/18	РИС ПРИПУШЕННЫЙ(200)	200	5,15	9,08	53,69	317,08	0,06	0,04	0,00	36,00	9,52	106,58	34,61	0,72
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:	Итого:	32,10	29,39	133,63	928,06	0,25	0,22	18,27	106,00	93,46	275,14	82,81	4,91

ПОЛДНИК

54/1/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	9,34	9,55	57,88	354,83	0,14	0,08	0,00	52,45	24,00	88,17	13,89	1,20
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК 250)	250	12,50	8,00	21,25	217,50	0,11	0,56	2,25	37,50	465,00	356,25	56,25	0,38
	Итого:	Итого:	21,84	17,55	79,13	572,33	0,25	0,64	2,25	89,95	489,00	444,42	70,14	1,58

Всего за день:	90,77	67,28	307,53	2206,67	0,88	1,30	23,17	278,23	774,65	1144,20	307,41	11,79
-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	--------------

"СОГЛАСОВАНО"
 МАОУ "СОШ 123"

Директор _____
 М.П. /Попова И.В./

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____
 Аргашева Е.С./

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 3

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

ЗАВТРАК

63/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/20/5	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,00	197,60	117,50	10,28	0,17
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
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
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	1шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
	Итого:		24,35	23,59	102,07	718,06	0,40	0,49	12,21	87,20	530,74	511,21	116,70	4,94

ОБЕД

73/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,54	6,14	9,14	98,00	0,05	0,04	7,85	0,00	13,49	35,10	18,32	0,52
123/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	250	9,22	9,33	17,15	189,49	0,11	0,16	16,89	15,20	41,32	177,28	47,07	1,30
372/18	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	22,57	13,91	10,37	256,93	0,08	0,15	1,75	30,28	44,82	145,89	18,59	1,04
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	7,53	8,31	48,69	299,65	0,12	0,04	0,00	36,00	27,59	64,41	11,63	1,21
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:		46,98	38,51	140,41	1096,17	0,40	0,41	26,89	81,48	157,72	474,88	110,17	6,50

ПОЛДНИК

540/18	ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100)	100	10,12	10,72	58,28	370,05	0,22	0,18	13,91	47,33	81,81	154,52	33,70	1,60
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	1,25	0,25	0,25	115,00	0,03	0,00	5,00	0,00	17,50	0,00	0,00	3,50
	Итого:		11,37	10,97	58,53	485,05	0,25	0,18	18,91	47,33	99,31	154,52	33,70	5,10

Всего за день: **82,70** **73,07** **301,01** **2299,28** **1,05** **1,08** **58,01** **216,01** **787,77** **1140,61** **260,57** **16,54**

"СОГЛАСОВАНО"
 МАОУ "СОШ 123"

Директор Подова И.В./



ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./



"УТВЕРЖДАЮ"

День 6 Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 3

ЗАВТРАК

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	Fe
43/18	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,62	6,29	11,76	110,08	0,09	0,06	14,57	0,00	15,44	50,55	21,32	0,80
37/18	КНЕПЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(100)	100	22,78	4,92	7,69	166,16	0,10	0,17	1,98	53,72	29,85	176,35	24,21	1,35
380/18	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(200)	200	4,61	7,72	19,99	167,85	0,09	0,11	101,71	36,00	122,29	87,68	43,32	1,64
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,01	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,70	0,06
	Итого:		32,81	19,33	74,02	601,21	0,29	0,34	118,26	89,72	168,88	314,58	89,55	3,88

ОБЕД

26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60	0,00	36,62	41,63	21,19	1,35
135/18	СУП-ПУРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ СО СМЕТАНОЙ(250/10)	250/10	3,30	7,29	13,40	132,41	0,09	0,12	18,63	35,00	90,81	92,14	29,72	0,83
333/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,42	6,44	7,03	123,78	0,02	0,03	25,80	12,00	33,54	29,99	12,52	0,47
181/18	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ(200)	200	4,86	14,31	24,71	247,00	0,18	0,16	26,89	78,75	90,56	126,74	36,55	1,39
496/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,32	0,00	12,78	50,12	0,01	0,06	200,00	163,40	12,30	3,40	3,40	0,63
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,30	0,60	17,00	86,60	0,05	0,02	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	Итого:		27,20	35,21	112,89	874,91	0,38	0,43	280,92	289,15	274,03	339,90	114,22	6,19

ПОЛДНИК

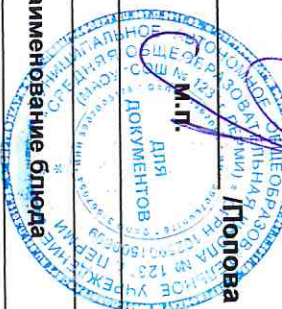
543/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	7,48	16,03	58,38	407,80	0,12	0,06	0,00	69,33	19,37	69,05	11,58	0,94
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (250)	250	12,50	8,00	21,25	217,50	0,11	0,56	2,25	37,50	465,00	356,25	56,25	0,38
	Итого:		19,98	24,03	79,63	625,30	0,23	0,62	2,25	106,83	484,37	425,30	67,83	1,32

Всего за день:			79,99	78,57	266,54	2101,42	0,90	1,39	401,43	485,70	927,28	1079,78	271,60	11,39
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------	--------------

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОЦ 1423"

Директор М.П. /Полова И.В./



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор /Ардашева Е.С./



ООО "Май-М"

День 7 Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 3

№ п/п. Наименование блюда

Выход Белки Жиры Углев. Калории, ккал Витамины В1, мг В2, мг С, мг А, мкг Са Р Mg Fe

ЗАВТРАК

69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,60	12,54	9,96	159,04	0,00	0,02	0,00	60,00	4,00	4,50	0,28	0,05
267/18	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
234/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(250)	250	6,97	9,80	42,84	287,43	0,09	0,24	1,33	25,20	195,38	199,99	41,41	0,60
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	0,90	0,00	129,37	110,72	25,20	0,66
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
	Итого:	20,07	30,12	87,71	702,16	0,16	0,60	2,23	185,20	351,55	392,01	72,25	2,35	

ОБЕД

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,76	6,09	9,85	101,28	0,03	0,04	41,79	0,00	47,15	33,08	17,73	0,63
100/18	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	2,44	7,45	17,79	147,97	0,11	0,08	16,77	15,00	26,72	69,52	27,23	0,96
407/13	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(250)	250	30,85	20,10	23,03	396,43	0,26	0,26	28,91	41,12	41,35	256,54	59,00	2,76
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ЛИП ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:	42,71	34,70	116,93	950,90	0,48	0,41	87,47	56,12	139,92	421,74	121,20	6,21	

ПОЛДНИК

559/13	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ(100)	100	8,38	6,48	59,50	329,85	0,14	0,06	0,00	30,75	21,64	81,23	14,42	1,14
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	1,25	0,25	0,25	115,00	0,03	0,00	5,00	0,00	17,50	0,00	0,00	3,50
	Итого:	9,63	6,73	59,75	444,85	0,17	0,06	5,00	30,75	39,14	81,23	14,42	4,64	

Всего за день: 72,41 71,55 264,39 2097,91 0,81 1,07 94,70 272,07 530,61 894,98 207,87 13,20

"СОГЛАСОВАНО"
 МАОУ "СОШ №23"

Директор М.П. Попова И.В./

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор М.П. Ардашева Е.С./

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 3



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

63/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/20/5	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,00	197,60	117,50	10,28	0,17
283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ(220)	220	39,45	13,79	43,37	455,40	0,11	0,52	0,33	65,95	229,36	363,73	48,98	1,51
471/18	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	3,60	4,25	28,00	164,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	28,80	0,00	3,18	1,58	0,86	0,07
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
	Итого:		52,82	27,87	111,13	906,65	0,12	0,60	29,27	127,95	430,94	482,81	60,68	1,79

ОБЕД

22/18	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,94	6,18	7,39	88,96	0,05	0,05	6,27	0,00	21,89	37,91	26,55	1,13
117/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)250	250/10	2,14	7,25	11,65	120,49	0,08	0,06	20,52	15,00	36,31	53,99	21,06	0,80
356/18	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ(90)	90	17,29	14,14	4,60	214,83	0,01	0,02	0,05	30,60	18,18	12,46	1,72	0,07
214/18	РИС ОТАРНОЙ С ОВОЩАМИ(205)	205	5,03	5,67	50,82	274,40	0,07	0,05	1,45	20,00	20,00	111,74	41,06	0,88
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(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:		31,40	34,04	120,52	911,84	0,26	0,25	228,29	229,00	116,68	256,30	102,35	4,71

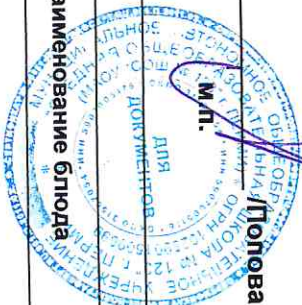
ПОЛДНИК

543/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	7,48	16,03	58,38	407,80	0,12	0,06	0,00	69,33	19,37	69,05	11,58	0,94
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 250)	250	7,25	6,25	10,00	125,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		14,73	22,28	68,38	533,05	0,12	0,06	0,00	69,33	19,37	69,05	11,58	0,94

Всего за день:			98,95	84,19	300,03	2351,54	0,50	0,91	257,56	426,28	566,99	808,16	174,61	7,44
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

"СОГЛАСОВАНО"
 МАОУ "СОЦ 123"

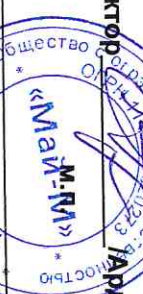
Директор Голова И.В./
 М.П.



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./
 М.П.



ООО "Май-М"

День 9

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 3

Минеральные вещества, мг

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	Fe	
ЗАВТРАК															
26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(100)	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60	0,00	36,62	41,63	21,19	1,35	
338/21	КНЕПЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ С	100	2,48	6,84	7,75	102,47	0,06	0,05	0,14	24,07	22,53	29,85	6,84	0,13	
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(200)	200	6,33	7,37	23,50	183,74	0,17	0,20	0,81	20,00	124,28	177,15	73,72	2,14	
467/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	4,39	3,90	19,35	130,12	0,06	0,23	1,35	0,00	189,30	142,50	22,50	0,18	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого:	20,32	25,00	92,33	673,73	0,35	0,53	11,90	44,07	380,73	427,93	132,81	5,00		

ОБЕД

148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
98/18	СВЕКОЛЫНИК СО СМЕТАНОЙ(250/10)	250/10	2,42	7,26	17,34	144,43	0,08	0,08	17,26	15,00	50,43	72,95	31,19	1,56
307/18	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(100)	100	11,43	5,23	17,58	167,27	0,02	0,04	0,23	5,20	38,93	27,79	5,45	0,07
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	4,36	8,87	29,85	216,71	0,22	0,18	35,07	36,00	60,30	132,72	44,70	1,64
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,84	0,07
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:	26,55	22,44	131,57	838,69	0,40	0,34	59,96	56,20	197,56	315,66	110,18	6,23	

ПОЛДНИК

545/18	СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ(100)	100	8,52	6,76	57,78	326,06	0,13	0,06	0,00	31,80	21,59	77,65	12,92	1,08
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	1,25	0,25	0,25	115,00	0,03	0,00	5,00	0,00	17,50	0,00	0,00	3,50
	Итого:	9,77	7,01	58,03	441,06	0,16	0,06	5,00	31,80	39,09	77,65	12,92	4,58	

Всего за день:

56,64	54,45	281,93	1953,48	0,91	0,93	76,86	132,07	617,38	821,24	255,91	15,81
--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------

"СОГЛАСОВАНО"
 МАОУ "СОЦ 123"

Директор Голова И.В./
 М.П.



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор Ардашева Е.С./
 М.П.

ООО "Май-М"



День 10 Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 3

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

1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,76	6,09	9,85	101,28	0,03	0,04	41,79	0,00	47,15	33,08	17,73	0,63
372/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	19,62	4,60	10,37	161,32	0,08	0,15	1,75	30,28	44,82	145,89	18,59	1,04
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	7,53	8,31	48,69	299,65	0,12	0,04	0,00	36,00	27,59	64,41	11,63	1,21
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
	Итого:	31,95	19,32	98,57	695,93	0,23	0,23	43,54	66,28	120,66	243,38	48,51	2,95	

ОБЕД

32/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(100)	100	3,37	8,17	7,74	117,98	0,02	0,07	8,86	16,80	111,70	84,51	23,40	1,29
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (250)	250	3,05	5,29	13,06	112,05	0,08	0,11	18,60	20,00	82,21	86,14	28,92	0,81
341/18	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(100)	100	15,00	8,53	12,08	185,10	0,01	0,00	1,00	0,00	4,87	6,14	1,70	0,11
386/18	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	5,15	9,08	53,69	317,08	0,06	0,04	0,00	36,00	9,52	106,58	34,61	0,72
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:	32,41	32,03	133,75	952,93	0,22	0,24	32,46	72,80	223,00	324,57	100,79	5,04	

ПОЛДНИК

541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	9,34	9,55	57,88	354,83	0,14	0,08	0,00	52,45	24,00	88,17	13,89	1,20
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (250)	250	12,50	8,00	21,25	217,50	0,11	0,56	2,25	37,50	465,00	356,25	56,25	0,38
	Итого:	21,84	17,55	79,13	572,33	0,25	0,64	2,25	89,95	489,00	444,42	70,14	1,58	

Всего за день:		86,20	68,90	311,45	2221,19	0,70	1,11	78,25	229,03	832,66	1012,37	219,44	9,57
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	-------------

"СОГЛАСОВАНО"
 МАОУ "СОЦ 123"

Директор _____ М.П. _____ /Глотова И.В./

ООО "Май-М"

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С/

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА (12-18лет) Вариант 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe						

ЗАВТРАК

	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ	100	7,97	10,79	4,76	148,26	0,04	0,22	0,00	125,00	28,60	96,33	6,07	1,26
26/1/8	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(250)	250	10,52	15,38	55,94	404,29	0,14	0,07	0,05	64,13	107,71	117,75	17,25	1,47
460/1/8	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,45	0,00	63,30	47,50	7,50	0,08
108/1/3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,56	0,04
	Итого:	22,93	27,74	92,73	712,54	0,20	0,37	0,50	189,13	200,41	261,58	31,38	2,85	

ОБЕД

43/1/8	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,62	6,29	11,76	110,08	0,09	0,06	14,57	0,00	15,44	50,55	21,32	0,80
96/1/8	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	3,87	7,37	16,26	146,85	0,11	0,08	11,57	15,00	55,89	100,67	32,49	1,67
367/1/8	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ(100)	100	15,85	8,44	3,12	151,81	0,08	0,12	4,34	62,22	23,22	120,73	18,45	1,09
202/1/8	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(200)	200	7,60	8,58	38,46	257,82	0,26	0,13	0,00	32,00	19,07	182,25	120,31	4,08
496/1/8	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
108/1/3	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
109/1/3	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,64	0,48	13,60	69,28	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:	34,94	31,48	115,66	879,72	0,59	0,46	230,48	272,62	133,92	494,40	204,53	9,47	

ПОЛДНИК

540/1/8	ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100)	100	10,12	10,72	58,28	370,05	0,22	0,18	13,91	47,33	81,81	154,52	33,70	1,60
501/1/8	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	1,25	0,25	0,25	115,00	0,03	0,00	5,00	0,00	17,50	0,00	0,00	3,50
	Итого:	11,37	10,97	58,53	485,05	0,25	0,18	18,91	47,33	99,31	154,52	33,70	5,10	

Всего за день: **69,24** **70,19** **266,92** **2077,31** **1,04** **1,01** **249,89** **509,08** **433,64** **910,50** **269,61** **17,42**