

**Согласовано:**



Директор МАОУ «Гимназия №6» г. Перми

Е.А. Васильева/

**Утверждено:**

Директор ООО «Май-М»

Е.С. Ардашева/



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВАРИАНТ №3  
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 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.**

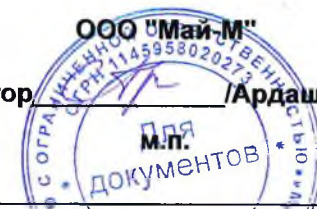


Директор

МАОУ "Гимназия №6"

Васильева Е.А./

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор

Ардашева Е.С./

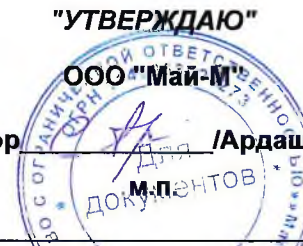
ООО "Май-М"

| День 1                                                     |                                                |       |                     |              |               |               |             |             |               |               |                          |               |              |             |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3 |                                                |       |                     |              |               |               |             |             |               |               |                          |               |              |             |
| N рец.                                                     | Наименование блюда                             | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории, ккал | Витамины    |             |               |               | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|                                                            |                                                |       | Белки               | Жиры         | Углев.        |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                             |                                                |       |                     |              |               |               |             |             |               |               |                          |               |              |             |
| 268/18                                                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(150)                         | 150   | 13,35               | 18,04        | 3,41          | 229,38        | 0,09        | 0,50        | 0,52          | 248,90        | 128,93                   | 234,16        | 19,98        | 2,41        |
| 457/18                                                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200   | 0,00                | 0,00         | 9,98          | 39,92         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,30                     | 0,00          | 0,00         | 0,03        |
| 108/13                                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)                             | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,80                     | 0,00          | 0,56         | 0,04        |
| 589/13                                                     | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)                   | 40    | 2,36                | 1,88         | 30,00         | 146,36        | 0,03        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 4,40                     | 20,00         | 3,60         | 0,32        |
| 82/18                                                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                  | 100   | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40         | 0,03        | 0,02        | 10,00         | 0,00          | 16,00                    | 11,00         | 9,00         | 2,20        |
| <b>Итого:</b>                                              |                                                |       | <b>19,15</b>        | <b>20,64</b> | <b>72,87</b>  | <b>553,82</b> | <b>0,15</b> | <b>0,52</b> | <b>10,52</b>  | <b>248,90</b> | <b>150,43</b>            | <b>265,16</b> | <b>33,14</b> | <b>5,00</b> |
| <b>ОБЕД</b>                                                |                                                |       |                     |              |               |               |             |             |               |               |                          |               |              |             |
| 9/18                                                       | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(60)          | 60    | 0,96                | 3,66         | 4,95          | 57,96         | 0,01        | 0,01        | 0,60          | 0,00          | 25,33                    | 3,99          | 8,63         | 0,35        |
| 116/18                                                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (200) | 200   | 2,30                | 2,37         | 16,71         | 97,31         | 0,09        | 0,05        | 13,20         | 0,00          | 18,05                    | 52,04         | 19,59        | 0,83        |
| 347/18                                                     | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(90)                         | 90    | 15,44               | 6,93         | 14,80         | 183,29        | 0,03        | 0,06        | 0,68          | 10,80         | 26,66                    | 58,46         | 7,83         | 0,41        |
| 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        |
| 507/18                                                     | НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"                 | 200   | 0,33                | 0,21         | 15,23         | 64,14         | 0,02        | 0,01        | 62,52         | 0,00          | 13,93                    | 8,58          | 6,16         | 1,20        |
| 108/13                                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)                             | 60    | 4,56                | 0,48         | 29,52         | 140,64        | 0,01        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 1,20                     | 0,00          | 0,84         | 0,07        |
| 109/13                                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ(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        |
| <b>Итого:</b>                                              |                                                |       | <b>29,21</b>        | <b>23,97</b> | <b>109,85</b> | <b>773,29</b> | <b>0,32</b> | <b>0,29</b> | <b>120,58</b> | <b>19,44</b>  | <b>181,57</b>            | <b>261,76</b> | <b>94,52</b> | <b>5,16</b> |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,6



Директор / Васильева Е.А./



Директор / Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

| День 2         |                                                | Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3 |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |               |             |
|----------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| N рец.         | Наименование блюда                             | Выход                                                      | Пищевые вещества, г |              |               | Калории, ккал | Витамины    |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|                |                                                |                                                            | Белки               | Жиры         | Углев.        |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг       | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                                |                                                            |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |               |             |
| 66/18          | БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ(1-Й ВАРИАНТ)         | 40                                                         | 5,64                | 7,64         | 9,87          | 130,76        | 0,01        | 0,07        | 0,11         | 49,60        | 158,16                   | 94,00         | 8,28          | 0,14        |
| 279/18         | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ(200) | 200/30                                                     | 45,68               | 18,09        | 52,99         | 557,51        | 0,12        | 0,58        | 0,86         | 41,97        | 308,66                   | 412,52        | 56,61         | 0,99        |
| 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>54,42</b>        | <b>26,06</b> | <b>92,74</b>  | <b>823,14</b> | <b>0,13</b> | <b>0,65</b> | <b>29,77</b> | <b>91,57</b> | <b>470,80</b>            | <b>508,10</b> | <b>66,31</b>  | <b>1,24</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                                |                                                            |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |               |             |
| 26/18          | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)                   | 60                                                         | 0,86                | 3,65         | 5,07          | 56,62         | 0,01        | 0,02        | 5,76         | 0,00         | 21,97                    | 24,98         | 12,71         | 0,81        |
| 144/13         | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(200)               | 200                                                        | 4,52                | 3,84         | 17,93         | 121,74        | 0,20        | 0,07        | 11,20        | 16,00        | 34,89                    | 93,08         | 33,13         | 1,71        |
| 375/18         | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)                    | 240                                                        | 26,82               | 25,10        | 46,10         | 517,54        | 0,14        | 0,16        | 4,37         | 32,92        | 29,57                    | 235,74        | 51,55         | 1,91        |
| 494/18         | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)      | 200                                                        | 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        |
|                |                                                | <b>Итого:</b>                                              | <b>37,00</b>        | <b>33,17</b> | <b>117,36</b> | <b>913,36</b> | <b>0,37</b> | <b>0,27</b> | <b>21,73</b> | <b>48,92</b> | <b>113,33</b>            | <b>387,60</b> | <b>107,95</b> | <b>6,28</b> |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6



Директор Васильева Е.А./



Директор Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

| День 3         |                                               | Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)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          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                               |                                                            |                     |              |               |               |             |             |              |               |                          |               |              |             |
| 64/18          | БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-Й ВАРИАНТ)                | 15/15/5                                                    | 5,01                | 8,16         | 7,42          | 123,14        | 0,01        | 0,06        | 0,11         | 51,50         | 148,50                   | 88,50         | 7,71         | 0,13        |
| 221/18         | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                         | 200                                                        | 8,49                | 7,38         | 39,35         | 257,76        | 0,19        | 0,22        | 0,95         | 20,00         | 158,44                   | 233,45        | 46,12        | 2,35        |
| 461/18         | ЧАЙ КАРКАДЕ                                   | 200                                                        | 0,00                | 0,00         | 14,97         | 59,88         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,45                     | 0,00          | 0,00         | 0,05        |
| 108/13         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)                            | 20                                                         | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 46,88         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,40                     | 0,00          | 0,28         | 0,02        |
| 82/18          | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                 | 100                                                        | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40         | 0,03        | 0,02        | 10,00        | 0,00          | 16,00                    | 11,00         | 9,00         | 2,20        |
| <b>Итого:</b>  |                                               |                                                            | <b>15,42</b>        | <b>16,10</b> | <b>81,38</b>  | <b>532,06</b> | <b>0,23</b> | <b>0,30</b> | <b>11,06</b> | <b>71,50</b>  | <b>323,79</b>            | <b>332,95</b> | <b>63,11</b> | <b>4,75</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                               |                                                            |                     |              |               |               |             |             |              |               |                          |               |              |             |
| 150/18         | ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)60 | 60                                                         | 0,72                | 4,20         | 4,44          | 58,44         | 0,03        | 0,04        | 9,00         | 24,00         | 16,50                    | 0,00          | 12,36        | 0,54        |
| 95/18          | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200) | 200/10                                                     | 1,63                | 6,13         | 10,01         | 101,77        | 0,05        | 0,05        | 15,53        | 15,00         | 40,41                    | 45,67         | 19,74        | 0,91        |
| 300/18         | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(90)                 | 90                                                         | 12,58               | 7,25         | 7,05          | 147,98        | 0,05        | 0,12        | 1,82         | 58,95         | 37,33                    | 73,45         | 9,15         | 0,85        |
| 377/18         | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)                       | 150                                                        | 3,26                | 6,69         | 22,31         | 162,52        | 0,17        | 0,13        | 26,20        | 27,20         | 45,19                    | 99,27         | 33,41        | 1,22        |
| 494/18         | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)      | 200                                                        | 0,46                | 0,10         | 23,14         | 95,30         | 0,03        | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 16,30                    | 25,80         | 8,40         | 0,63        |
| 108/13         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(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        |
| <b>Итого:</b>  |                                               |                                                            | <b>24,53</b>        | <b>25,09</b> | <b>103,27</b> | <b>741,29</b> | <b>0,36</b> | <b>0,37</b> | <b>52,55</b> | <b>125,15</b> | <b>160,53</b>            | <b>262,59</b> | <b>87,90</b> | <b>4,80</b> |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,9



Директор /Васильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

| День 4                                                     |                                  |       |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |               |             |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3 |                                  |       |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |               |             |
| N рец.                                                     | Наименование блюда               | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории, ккал | Витамины    |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|                                                            |                                  |       | Белки               | Жиры         | Углев.        |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг       | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                             |                                  |       |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |               |             |
| 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        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                                              |                                  |       | <b>28,49</b>        | <b>13,44</b> | <b>66,71</b>  | <b>498,87</b> | <b>0,33</b> | <b>0,41</b> | <b>14,97</b> | <b>51,26</b> | <b>188,64</b>            | <b>376,09</b> | <b>132,26</b> | <b>4,60</b> |
| <b>ОБЕД</b>                                                |                                  |       |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |               |             |
| 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        |
| 152/18                                                     | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(150) | 150   | 2,96                | 7,73         | 24,10         | 177,77        | 0,18        | 0,10        | 29,57        | 0,00         | 18,99                    | 86,76         | 34,26         | 1,36        |
| 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(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        |
| <b>Итого:</b>                                              |                                  |       | <b>27,38</b>        | <b>26,53</b> | <b>101,56</b> | <b>755,03</b> | <b>0,32</b> | <b>0,25</b> | <b>45,32</b> | <b>56,00</b> | <b>87,00</b>             | <b>213,53</b> | <b>72,11</b>  | <b>4,61</b> |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,2



Директор /Васильева Е.А./

М.П.



Директор /Ардашева Е.С./

М.П.

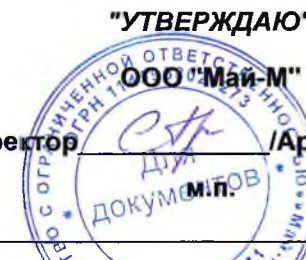
ООО "Май-М"

| День 5         |                                               | Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3 |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |              |             |
|----------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| N рец.         | Наименование блюда                            | Выход                                                      | Пищевые вещества, г |              |               | Калории, ккал | Витамины    |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|                |                                               |                                                            | Белки               | Жиры         | Углев.        |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг       | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                               |                                                            |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |              |             |
| 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        |
| 223/18         | КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ                           | 200                                                        | 8,69                | 8,38         | 38,21         | 262,96        | 0,25        | 0,18        | 0,94         | 20,00        | 149,42                   | 217,55        | 57,32        | 1,49        |
| 616/13         | ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОШКА"                  | 200                                                        | 0,06                | 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(20)                            | 20                                                         | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 46,88         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,40                     | 0,00          | 0,28         | 0,02        |
| 82/18          | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                 | 100                                                        | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40         | 0,03        | 0,02        | 10,00        | 0,00         | 16,00                    | 11,00         | 9,00         | 2,20        |
|                |                                               | <b>Итого:</b>                                              | <b>17,34</b>        | <b>18,45</b> | <b>77,93</b>  | <b>547,08</b> | <b>0,29</b> | <b>0,28</b> | <b>39,88</b> | <b>82,00</b> | <b>366,60</b>            | <b>347,63</b> | <b>77,74</b> | <b>3,95</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                               |                                                            |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |              |             |
| 73/13          | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(60) | 60                                                         | 0,92                | 3,68         | 5,48          | 58,80         | 0,03        | 0,02        | 4,71         | 0,00         | 8,09                     | 21,06         | 10,99        | 0,31        |
| 123/18         | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                      | 200                                                        | 7,37                | 7,96         | 13,72         | 156,01        | 0,09        | 0,13        | 13,97        | 0,00         | 33,34                    | 141,38        | 37,97        | 1,04        |
| 372/18         | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(90)                          | 90                                                         | 17,67               | 4,10         | 9,32          | 144,80        | 0,06        | 0,12        | 1,37         | 23,85        | 35,40                    | 114,94        | 14,65        | 0,82        |
| 256/18         | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150)             | 150                                                        | 5,64                | 6,27         | 36,52         | 225,11        | 0,09        | 0,03        | 0,00         | 27,20        | 20,89                    | 48,36         | 8,73         | 0,91        |
| 495/18         | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200                                                        | 0,44                | 0,02         | 21,78         | 89,06         | 0,00        | 0,01        | 0,40         | 0,00         | 22,50                    | 15,40         | 6,00         | 1,23        |
| 108/13         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)                            | 40                                                         | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,80                     | 0,00          | 0,56         | 0,04        |
| 109/13         | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)                               | 20                                                         | 1,32                | 0,24         | 6,80          | 34,64         | 0,02        | 0,01        | 0,00         | 0,00         | 3,60                     | 18,40         | 4,00         | 0,58        |
|                |                                               | <b>Итого:</b>                                              | <b>36,40</b>        | <b>22,59</b> | <b>113,30</b> | <b>802,18</b> | <b>0,29</b> | <b>0,32</b> | <b>20,45</b> | <b>51,05</b> | <b>124,62</b>            | <b>359,54</b> | <b>82,90</b> | <b>4,93</b> |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,8



Директор Васильева Е.А./



Директор Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

| День 6         |                              | Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3 |                     |              |               |               |             |             |               |               |                          |               |              |             |
|----------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| N рец.         | Наименование блюда           | Выход                                                      | Пищевые вещества, г |              |               | Калории, ккал | Витамины    |             |               |               | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|                |                              |                                                            | Белки               | Жиры         | Углев.        |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                              |                                                            |                     |              |               |               |             |             |               |               |                          |               |              |             |
| 14/18          | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(60)  | 60                                                         | 0,42                | 3,66         | 1,14          | 39,15         | 0,02        | 0,01        | 4,20          | 0,00          | 10,57                    | 18,15         | 8,42         | 0,30        |
| 371/18         | КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(90)   | 90                                                         | 20,49               | 4,43         | 6,94          | 149,58        | 0,09        | 0,15        | 1,78          | 48,32         | 26,73                    | 158,65        | 21,78        | 1,21        |
| 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        |
| 457/18         | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200                                                        | 0,00                | 0,00         | 9,98          | 39,92         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,30                     | 0,00          | 0,00         | 0,03        |
| 108/13         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)           | 60                                                         | 4,56                | 0,48         | 29,52         | 140,64        | 0,01        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 1,20                     | 0,00          | 0,84         | 0,07        |
|                |                              | <b>Итого:</b>                                              | <b>28,73</b>        | <b>15,26</b> | <b>69,89</b>  | <b>531,81</b> | <b>0,29</b> | <b>0,29</b> | <b>32,18</b>  | <b>75,52</b>  | <b>83,99</b>             | <b>276,07</b> | <b>64,45</b> | <b>2,83</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                              |                                                            |                     |              |               |               |             |             |               |               |                          |               |              |             |
| 26/18          | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60) | 60                                                         | 0,86                | 3,65         | 5,07          | 56,62         | 0,01        | 0,02        | 5,76          | 0,00          | 21,97                    | 24,98         | 12,71        | 0,81        |
| 135/18         | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ    | 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        |
| 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        |
| 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        |
| 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(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        |
|                |                              | <b>Итого:</b>                                              | <b>21,84</b>        | <b>21,21</b> | <b>111,20</b> | <b>720,82</b> | <b>0,18</b> | <b>0,24</b> | <b>243,85</b> | <b>217,20</b> | <b>142,13</b>            | <b>222,52</b> | <b>81,25</b> | <b>3,70</b> |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "Гимназия №6"

Директор  Васильева Е.А./



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор  Ардашева Е.С./



ООО "Май-М"

| День 7         |                                           | Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)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          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                           |                                                            |                     |              |              |               |             |             |              |               |                          |               |              |             |
| 69/18          | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)           | 20/15                                                      | 1,60                | 12,54        | 9,96         | 159,04        | 0,00        | 0,02        | 0,00         | 60,00         | 4,00                     | 4,50          | 0,28         | 0,05        |
| 267/18         | ЯЙЦО ВАРЕННОЕ.                            | 60                                                         | 5,72                | 5,18         | 0,32         | 70,70         | 0,03        | 0,20        | 0,00         | 112,50        | 24,75                    | 86,40         | 5,40         | 1,13        |
| 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        |
| 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(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        |
|                |                                           | <b>Итого:</b>                                              | <b>18,60</b>        | <b>28,69</b> | <b>74,54</b> | <b>630,68</b> | <b>0,15</b> | <b>0,57</b> | <b>1,90</b>  | <b>192,50</b> | <b>306,53</b>            | <b>375,13</b> | <b>70,00</b> | <b>2,45</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                           |                                                            |                     |              |              |               |             |             |              |               |                          |               |              |             |
| 10/18          | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(60)  | 60                                                         | 0,67                | 3,73         | 3,53         | 51,33         | 0,01        | 0,01        | 2,64         | 0,00          | 19,34                    | 3,26          | 7,42         | 0,77        |
| 100/18         | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(200) | 200/8                                                      | 1,95                | 5,96         | 14,23        | 118,36        | 0,09        | 0,06        | 13,41        | 12,00         | 21,51                    | 55,62         | 21,78        | 0,77        |
| 407/13         | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(240)                        | 240                                                        | 29,64               | 19,32        | 22,09        | 380,76        | 0,25        | 0,25        | 27,69        | 39,50         | 39,67                    | 246,27        | 56,58        | 2,65        |
| 494/18         | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)  | 200                                                        | 0,46                | 0,10         | 23,14        | 95,30         | 0,03        | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 16,30                    | 25,80         | 8,40         | 0,63        |
| 108/13         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)                        | 60                                                         | 4,56                | 0,48         | 29,52        | 140,64        | 0,01        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 1,20                     | 0,00          | 0,84         | 0,07        |
| 109/13         | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)                           | 20                                                         | 1,32                | 0,24         | 6,80         | 34,64         | 0,02        | 0,01        | 0,00         | 0,00          | 3,60                     | 18,40         | 4,00         | 0,58        |
|                |                                           | <b>Итого:</b>                                              | <b>38,60</b>        | <b>29,83</b> | <b>99,31</b> | <b>821,03</b> | <b>0,41</b> | <b>0,35</b> | <b>43,74</b> | <b>51,50</b>  | <b>101,62</b>            | <b>349,35</b> | <b>99,02</b> | <b>5,47</b> |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6





Директор /Васильева Е.А./

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

| День 8         |                                    | Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3 |                     |              |              |               |             |             |               |               |                          |               |              |             |
|----------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| N рец.         | Наименование блюда                 | Выход                                                      | Пищевые вещества, г |              |              | Калории, ккал | Витамины    |             |               |               | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|                |                                    |                                                            | Белки               | Жиры         | Углев.       |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |                                                            |                     |              |              |               |             |             |               |               |                          |               |              |             |
| 63/18          | БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)     | 20/20/5                                                    | 6,67                | 9,50         | 9,88         | 151,73        | 0,01        | 0,08        | 0,14          | 62,00         | 197,60                   | 117,50        | 10,28        | 0,17        |
| 307/18         | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(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        |
| 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        |
|                |                                    | <b>Итого:</b>                                              | <b>25,71</b>        | <b>20,88</b> | <b>92,19</b> | <b>663,32</b> | <b>0,12</b> | <b>0,15</b> | <b>29,15</b>  | <b>94,40</b>  | <b>257,67</b>            | <b>192,61</b> | <b>25,36</b> | <b>1,26</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                    |                                                            |                     |              |              |               |             |             |               |               |                          |               |              |             |
| 148/18         | ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ/ОГУРЦЫ)      | 30/30                                                      | 0,54                | 0,09         | 1,71         | 9,81          | 0,03        | 0,02        | 9,60          | 0,00          | 9,30                     | 16,80         | 10,20        | 0,42        |
| 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(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        |
| 507/18         | НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"     | 200                                                        | 0,32                | 0,00         | 12,78        | 50,12         | 0,01        | 0,06        | 200,00        | 163,40        | 12,30                    | 3,40          | 3,40         | 0,63        |
| 108/13         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)                 | 40                                                         | 3,04                | 0,32         | 19,68        | 93,76         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,80                     | 0,00          | 0,56         | 0,04        |
| 109/13         | ХЛЕБ РЖАНОЙ(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        |
|                |                                    | <b>Итого:</b>                                              | <b>27,94</b>        | <b>25,78</b> | <b>92,13</b> | <b>710,02</b> | <b>0,19</b> | <b>0,19</b> | <b>227,14</b> | <b>209,00</b> | <b>88,73</b>             | <b>176,23</b> | <b>66,93</b> | <b>3,01</b> |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8



Директор /Васильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

| День 9                                                     |                                |        |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |               |             |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)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          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                             |                                |        |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |               |             |
| 26/18                                                      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(60)   | 60     | 0,86                | 3,65         | 5,07          | 56,62         | 0,01        | 0,02        | 5,76         | 0,00         | 21,97                    | 24,98         | 12,71         | 0,81        |
| 338/21                                                     | КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ С(90)     | 90     | 2,23                | 6,16         | 6,98          | 92,22         | 0,06        | 0,04        | 0,12         | 21,67        | 20,28                    | 26,87         | 6,15          | 0,12        |
| 213/18                                                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)     | 150    | 4,74                | 5,57         | 17,62         | 138,18        | 0,12        | 0,15        | 0,61         | 15,20        | 93,41                    | 132,92        | 55,30         | 1,61        |
| 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(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        |
|                                                            | <b>Итого:</b>                  |        | <b>16,58</b>        | <b>19,84</b> | <b>75,50</b>  | <b>545,54</b> | <b>0,27</b> | <b>0,45</b> | <b>7,84</b>  | <b>36,87</b> | <b>329,36</b>            | <b>345,67</b> | <b>101,22</b> | <b>3,34</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        |
| 98/18                                                      | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10) | 200/10 | 1,98                | 6,21         | 13,94         | 119,60        | 0,07        | 0,07        | 13,80        | 15,00        | 42,07                    | 59,55         | 25,09         | 1,25        |
| 304/18                                                     | РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ(90)      | 90     | 12,72               | 7,15         | 6,75          | 147,24        | 0,02        | 0,07        | 0,17         | 38,15        | 37,12                    | 41,15         | 5,78          | 0,30        |
| 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(30)                | 30     | 1,98                | 0,36         | 10,20         | 51,96         | 0,03        | 0,01        | 0,00         | 0,00         | 5,40                     | 27,60         | 6,00          | 0,87        |
|                                                            | <b>Итого:</b>                  |        | <b>25,36</b>        | <b>20,97</b> | <b>105,64</b> | <b>717,80</b> | <b>0,32</b> | <b>0,30</b> | <b>44,77</b> | <b>80,35</b> | <b>163,68</b>            | <b>260,97</b> | <b>85,52</b>  | <b>5,24</b> |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,6



Директор /Васильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

| День 10        |                                       | Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3 |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |              |             |
|----------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| N рец.         | Наименование блюда                    | Выход                                                      | Пищевые вещества, г |              |               | Калории, ккал | Витамины    |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|                |                                       |                                                            | Белки               | Жиры         | Углев.        |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг       | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                                                            |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |              |             |
| 9/18           | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(60) | 60                                                         | 0,96                | 3,66         | 4,95          | 57,96         | 0,01        | 0,01        | 0,60         | 0,00         | 25,33                    | 3,99          | 8,63         | 0,35        |
| 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        |
| 171/18         | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ | 150                                                        | 3,68                | 5,61         | 26,89         | 172,79        | 0,20        | 0,12        | 34,92        | 0,00         | 29,92                    | 107,88        | 41,14        | 1,76        |
| 457/18         | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200                                                        | 0,00                | 0,00         | 9,98          | 39,92         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,30                     | 0,00          | 0,00         | 0,03        |
| 108/13         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)                    | 60                                                         | 4,56                | 0,48         | 29,52         | 140,64        | 0,01        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 1,20                     | 0,00          | 0,84         | 0,07        |
|                |                                       | <b>Итого:</b>                                              | <b>26,87</b>        | <b>13,85</b> | <b>80,66</b>  | <b>556,11</b> | <b>0,29</b> | <b>0,27</b> | <b>37,09</b> | <b>27,26</b> | <b>97,20</b>             | <b>243,23</b> | <b>67,35</b> | <b>3,15</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                       |                                                            |                     |              |               |               |             |             |              |              |                          |               |              |             |
| 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         | КОТЛЕТА "ПЕРМСКИЕ"(90)                | 90                                                         | 13,50               | 7,68         | 10,87         | 166,59        | 0,01        | 0,00        | 0,90         | 0,00         | 4,53                     | 5,56          | 1,54         | 0,10        |
| 386/18         | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)                  | 150                                                        | 3,86                | 6,81         | 40,27         | 237,81        | 0,04        | 0,03        | 0,00         | 27,00        | 7,14                     | 79,93         | 25,96        | 0,54        |
| 486/18         | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                | 200                                                        | 0,16                | 0,16         | 13,90         | 57,68         | 0,01        | 0,01        | 4,00         | 0,00         | 6,70                     | 4,40          | 3,60         | 0,91        |
| 108/13         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)                    | 40                                                         | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,80                     | 0,00          | 0,56         | 0,04        |
| 109/13         | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)                       | 20                                                         | 1,32                | 0,24         | 6,80          | 34,64         | 0,02        | 0,01        | 0,00         | 0,00         | 3,60                     | 18,40         | 4,00         | 0,58        |
|                |                                       | <b>Итого:</b>                                              | <b>26,34</b>        | <b>24,34</b> | <b>106,60</b> | <b>750,86</b> | <b>0,16</b> | <b>0,18</b> | <b>25,08</b> | <b>53,08</b> | <b>155,44</b>            | <b>227,80</b> | <b>72,77</b> | <b>3,60</b> |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,6



Директор Васильева Е.А./

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

| День 11        |                                              | Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3 |                     |              |              |               |             |             |               |               |                          |               |               |             |
|----------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| № рец.         | Наименование блюда                           | Выход                                                      | Пищевые вещества, г |              |              | Калории, ккал | Витамины    |             |               |               | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|                |                                              |                                                            | Белки               | Жиры         | Углев.       |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг        | Са                       | Mg            | Fe            |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                              |                                                            |                     |              |              |               |             |             |               |               |                          |               |               |             |
|                | ЯЙЦО ВАРЕННОЕ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ(60)             | 60                                                         | 4,78                | 6,47         | 2,86         | 88,96         | 0,02        | 0,13        | 0,00          | 75,00         | 17,16                    | 57,80         | 3,64          | 0,76        |
| 261/18         | МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(220)             | 220                                                        | 9,26                | 13,58        | 49,19        | 355,95        | 0,12        | 0,06        | 0,05          | 56,45         | 80,31                    | 100,69        | 14,30         | 1,18        |
| 460/18         | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                | 200                                                        | 1,40                | 1,25         | 12,35        | 66,23         | 0,02        | 0,08        | 0,45          | 0,00          | 63,30                    | 47,50         | 7,50          | 0,08        |
| 108/13         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)                           | 20                                                         | 1,52                | 0,16         | 9,84         | 46,88         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,40                     | 0,00          | 0,28          | 0,02        |
|                | <b>Итого:</b>                                |                                                            | <b>16,96</b>        | <b>21,46</b> | <b>74,24</b> | <b>558,02</b> | <b>0,16</b> | <b>0,27</b> | <b>0,50</b>   | <b>131,45</b> | <b>161,17</b>            | <b>205,99</b> | <b>25,72</b>  | <b>2,04</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                                              |                                                            |                     |              |              |               |             |             |               |               |                          |               |               |             |
| 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        |
| 96/18          | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200) | 200/10                                                     | 3,10                | 6,29         | 12,87        | 120,54        | 0,09        | 0,06        | 9,17          | 15,00         | 45,28                    | 81,07         | 25,94         | 1,33        |
| 321/21         | МЯСО ТУШЕНОЕ(СВИНИНА)                        | 100                                                        | 15,44               | 8,42         | 3,15         | 150,07        | 0,07        | 0,12        | 4,31          | 61,49         | 23,14                    | 117,92        | 18,14         | 1,07        |
| 202/18         | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)              | 150                                                        | 5,70                | 6,44         | 28,85        | 193,36        | 0,19        | 0,10        | 0,00          | 24,00         | 14,49                    | 136,73        | 90,24         | 3,06        |
| 494/18         | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)    | 200                                                        | 0,32                | 0,00         | 12,78        | 50,12         | 0,01        | 0,06        | 200,00        | 163,40        | 12,30                    | 3,40          | 3,40          | 0,63        |
| 108/13         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)                           | 40                                                         | 3,04                | 0,32         | 19,68        | 93,76         | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,80                     | 0,00          | 0,56          | 0,04        |
| 109/13         | ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)                              | 40                                                         | 2,64                | 0,48         | 13,60        | 69,28         | 0,04        | 0,01        | 0,00          | 0,00          | 7,20                     | 36,80         | 8,00          | 1,16        |
|                | <b>Итого:</b>                                |                                                            | <b>31,21</b>        | <b>25,72</b> | <b>97,99</b> | <b>743,18</b> | <b>0,45</b> | <b>0,38</b> | <b>222,22</b> | <b>263,89</b> | <b>112,48</b>            | <b>406,26</b> | <b>159,08</b> | <b>7,77</b> |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9



Директор /Васильева Е.А./



Директор /Ардашева Е.С./

ООО "Май-М"

| День 12        |                                          | Подразделение: Примерное меню ВЕСНА-ЛЕТО(7-11лет)Вариант 3 |                     |              |               |               |             |             |              |               |                          |               |              |             |  |
|----------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|
| N рец.         | Наименование блюда                       | Выход                                                      | Пищевые вещества, г |              |               | Калории, ккал | Витамины    |             |              |               | Минеральные вещества, мг |               |              |             |  |
|                |                                          |                                                            | Белки               | Жиры         | Углев.        |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                          |                                                            |                     |              |               |               |             |             |              |               |                          |               |              |             |  |
| 69/18          | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)          | 20/15                                                      | 1,60                | 12,54        | 9,96          | 159,04        | 0,00        | 0,02        | 0,00         | 60,00         | 4,00                     | 4,50          | 0,28         | 0,05        |  |
| 320/13         | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                       | 150                                                        | 26,89               | 9,37         | 29,54         | 310,08        | 0,08        | 0,35        | 0,23         | 44,90         | 156,34                   | 247,89        | 33,38        | 1,03        |  |
| 471/18         | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(30)                     | 30                                                         | 2,16                | 2,55         | 16,80         | 98,79         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00                     | 0,00          | 0,00         | 0,00        |  |
| 465/18         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 200                                                        | 2,94                | 2,62         | 16,42         | 100,99        | 0,04        | 0,15        | 0,90         | 0,00          | 126,30                   | 95,00         | 15,00        | 0,13        |  |
| 82/18          | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                            | 100                                                        | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40         | 0,03        | 0,02        | 10,00        | 0,00          | 16,00                    | 11,00         | 9,00         | 2,20        |  |
| 108/13         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)                       | 20                                                         | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 46,88         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,40                     | 0,00          | 0,28         | 0,02        |  |
|                |                                          | <b>Итого:</b>                                              | <b>35,51</b>        | <b>27,64</b> | <b>92,36</b>  | <b>760,18</b> | <b>0,15</b> | <b>0,54</b> | <b>11,13</b> | <b>104,90</b> | <b>303,04</b>            | <b>358,39</b> | <b>57,94</b> | <b>3,43</b> |  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                          |                                                            |                     |              |               |               |             |             |              |               |                          |               |              |             |  |
| 47/18          | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(80)                     | 80                                                         | 1,25                | 4,95         | 7,05          | 78,19         | 0,04        | 0,03        | 7,61         | 0,00          | 22,98                    | 32,39         | 16,35        | 0,69        |  |
| 108/18         | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(200)            | 200                                                        | 1,50                | 4,10         | 5,83          | 67,41         | 0,03        | 0,02        | 2,99         | 0,00          | 31,99                    | 26,21         | 14,44        | 0,57        |  |
| 299/18         | РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(120)    | 120                                                        | 10,82               | 2,48         | 6,58          | 96,97         | 0,03        | 0,02        | 3,67         | 0,00          | 20,97                    | 26,71         | 13,70        | 0,39        |  |
| 377/18         | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)                  | 150                                                        | 3,26                | 6,69         | 22,31         | 162,52        | 0,17        | 0,13        | 26,20        | 27,20         | 45,19                    | 99,27         | 33,41        | 1,22        |  |
| 494/18         | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА) | 200                                                        | 0,46                | 0,10         | 23,14         | 95,30         | 0,03        | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 16,30                    | 25,80         | 8,40         | 0,63        |  |
| 108/13         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)                       | 60                                                         | 4,56                | 0,48         | 29,52         | 140,64        | 0,01        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 1,20                     | 0,00          | 0,84         | 0,07        |  |
| 109/13         | ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)                          | 40                                                         | 2,64                | 0,48         | 13,60         | 69,28         | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 0,00          | 7,20                     | 36,80         | 8,00         | 1,16        |  |
|                |                                          | <b>Итого:</b>                                              | <b>24,49</b>        | <b>19,28</b> | <b>108,03</b> | <b>710,31</b> | <b>0,35</b> | <b>0,23</b> | <b>40,47</b> | <b>27,20</b>  | <b>145,83</b>            | <b>247,18</b> | <b>95,14</b> | <b>4,73</b> |  |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6