

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 64"

Директор _____ /Смирнова Л.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

М.П.

ООО "Май-М"

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет) Вариан №3															
День 1	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
63/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	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	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02	
589/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИК)	40	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого:	605	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															
1/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(60)	60	1,05	3,66	5,91	60,78	0,02	0,03	25,08	0,00	28,22	19,84	10,64	0,38	
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (200)	200	2,30	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)150	150	3,59	8,40	18,20	162,76	0,16	0,16	48,42	9,60	102,90	133,61	52,73	1,90	
507/18	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	19,60	78,40	0,30	0,00	20,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	
573/21	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	
574/21	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:	760	26,74	21,92	101,70	710,94	0,62	0,31	107,38	20,52	180,23	282,35	95,35	4,14	
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:	300	7,20	3,88	70,68	431,97	0,12	0,06	4,25	17,00	35,24	60,40	12,73	4,21	

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 64"

Директор _____ /Смирнова Л.В./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

М.п.

ООО "Май-М"

День 2		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет) Вариан №3												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
107/13	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦЫ)60	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
271/16	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (90)	90	16,96	11,33	14,93	229,50	0,05	0,09	1,31	34,65	44,67	59,65	8,67	0,51
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	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	28,80	0,00	3,18	1,58	0,86	0,07
573/21	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:	540	26,18	17,99	82,35	596,02	0,15	0,13	33,11	61,85	83,34	123,99	27,22	1,89
ОБЕД														
26/21	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
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)	240	26,82	25,10	46,10	517,54	0,14	0,16	4,37	32,92	29,57	235,74	51,55	1,91
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)	200	1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04	0,80	0,00	32,30	29,20	21,00	0,67
573/21	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
574/21	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:	760	37,60	33,21	115,76	909,72	0,39	0,30	22,13	48,92	123,13	401,40	122,95	5,72
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:	300	13,33	19,40	67,30	497,15	0,12	0,06	0,00	67,08	21,18	71,22	11,51	0,99

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 64"

Директор _____ /Смирнова Л.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

М.П.

ООО "Май-М"

День 3		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет) Вариан №3												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
64/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(2-Й ВАРИАНТ)	35	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,28	0,02
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:	555	15,42	16,10	81,38	532,06	0,23	0,30	11,06	71,50	323,79	332,95	63,11	4,75
ОБЕД														
150/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)60	60	0,72	4,20	4,44	58,44	0,03	0,04	9,00	24,00	16,50	0,00	12,36	0,54
95/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200)	210	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
573/21	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
574/21	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:	780	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														
543/18	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
501/18	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:	300	8,48	16,23	58,58	499,80	0,14	0,06	4,00	69,33	33,37	69,05	11,58	3,74

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 64"

Директор _____ /Смирнова Л.В./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

М.п.

ООО "Май-М"

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет) Вариан №3															
День 4	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
157/18		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР)60	60	2,17	2,53	5,90	55,43	0,00	0,00	0,00	10,00	0,60	0,75	0,00	0,01
372/21		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
573/21		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:	520	30,00	15,85	70,33	541,46	0,30	0,39	2,47	61,26	182,24	363,84	122,26	4,16
ОБЕД															
47/21		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (80)	80	1,11	4,95	6,94	76,77	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
573/21		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
574/21		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:	780	26,62	25,45	107,78	766,77	0,17	0,18	15,75	83,00	74,75	206,70	63,53	3,76
ПОЛДНИК															
541/18		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:	300	19,50	16,17	74,90	531,45	0,23	0,54	1,80	85,83	396,73	375,81	59,06	1,54

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 64"

Директор _____ /Смирнова Л.В./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

М.п.

ООО "Май-М"

День 5		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет) Вариан №3												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,01	0,08	0,14	62,00	197,60	117,50	10,28	0,17
223/18	КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,69	8,38	38,21	262,96	0,25	0,18	0,94	20,00	149,42	217,55	57,32	1,49
616/13	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	9,80	39,20	0,15	0,00	10,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
573/21	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:	565	17,28	18,44	77,53	545,17	0,44	0,28	21,08	82,06	363,42	346,05	76,88	3,88
ОБЕД														
73/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ(60)	60	0,92	3,68	5,48	58,80	0,03	0,02	4,71	0,00	8,09	21,06	10,99	0,31
123/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,37	7,96	13,72	156,01	0,09	0,13	13,97	0,00	33,34	141,38	37,97	1,04
372/21	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
573/21	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
574/21	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:	760	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:	300	11,12	10,92	58,48	462,05	0,24	0,18	17,91	47,33	95,81	154,52	33,70	4,40

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 64"

Директор _____ /Смирнова Л.В./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

М.п.

ООО "Май-М"

День 6														
Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет) Вариан №3														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ(60)	60	0,97	3,77	7,06	66,05	0,05	0,03	8,74	0,00	9,27	30,34	12,80	0,48
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(90)	90	20,49	4,43	6,94	149,58	0,09	0,15	1,78	48,32	26,73	158,65	21,78	1,21
380/18	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(150)	150	3,40	5,84	14,72	124,99	0,06	0,08	76,44	27,20	93,54	65,55	32,32	1,20
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
573/21	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:	550	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														
26/21	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 (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
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
573/21	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
574/21	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:	850	23,45	26,44	97,37	718,95	0,31	0,36	267,75	253,21	224,35	282,43	94,41	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:	300	17,48	22,43	75,38	581,80	0,21	0,51	1,80	99,33	391,37	354,05	56,58	1,24

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 64"

Директор _____ /Смирнова Л.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

М.П.

ООО "Май-М"

День 7														
Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет) Вариан №3														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	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
573/21	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:	505	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														
1/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(60)	60	0,92	3,65	5,59	58,91	0,02	0,03	25,08	0,00	28,22	19,84	10,64	0,38
100/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(200/8)	208	2,00	6,36	14,30	122,43	0,09	0,06	13,42	15,00	23,23	56,82	21,94	0,78
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(240)	240	29,62	19,33	22,10	380,83	0,25	0,25	27,66	39,48	39,80	246,21	56,55	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
573/21	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
574/21	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:	788	38,88	30,16	101,45	832,75	0,42	0,37	66,16	54,48	112,35	367,07	102,37	5,09
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:	300	9,38	6,68	59,70	421,85	0,16	0,06	4,00	30,75	35,64	81,23	14,42	3,94

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 64"

Директор _____ /Смирнова Л.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

М.П.

ООО "Май-М"

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет) Вариан №3															
День 8	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
63/18		БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	45	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	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	28,80	0,00	3,18	1,58	0,86	0,07
573/21		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:	505	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															
22/21		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)250/10	260	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
573/21		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
574/21		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:	840	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:	300	13,28	21,03	66,38	508,00	0,12	0,06	0,00	69,33	19,37	69,05	11,58	0,94

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 64"

Директор _____ /Смирнова Л.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

М.П.

ООО "Май-М"

День 9														
Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет) Вариан №3														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (60)	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76	0,00	21,97	24,98	12,71	0,81
338/21	КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ С(90)	90	2,23	6,16	6,98	92,22	0,06	0,04	0,12	21,67	20,28	26,87	6,15	0,12
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(150)	150	4,74	5,57	17,62	138,18	0,12	0,15	0,61	15,20	93,41	132,92	55,30	1,61
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	4,39	3,90	19,35	130,12	0,06	0,23	1,35	0,00	189,30	142,50	22,50	0,18
573/21	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
574/21	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:	560	16,58	19,84	75,50	545,54	0,27	0,45	7,84	36,87	329,36	345,67	101,22	3,34
ОБЕД														
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ 60)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
98/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(200/10)	210	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
573/21	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
574/21	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:	810	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	СДОБА 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:	300	9,52	6,96	57,98	418,06	0,15	0,06	4,00	31,80	35,59	77,65	12,92	3,88

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 64"

Директор _____ /Смирнова Л.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

М.П.

ООО "Май-М"

День 10		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет) Вариан №3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(60)	60	0,92	3,65	5,59	58,91	0,02	0,03	25,08	0,00	28,22	19,84	10,64	0,38
372/21	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
573/21	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:	540	27,27	14,34	81,09	562,50	0,18	0,20	26,65	54,46	90,66	199,56	36,67	2,30
ОБЕД														
32/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (60)	60	2,02	4,90	4,65	70,79	0,01	0,04	5,31	10,08	66,94	50,69	14,04	0,78
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	2,44	4,23	10,43	89,59	0,07	0,09	14,87	16,00	65,73	68,82	23,07	0,65
341/18	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(90)	90	13,50	7,68	10,87	166,59	0,01	0,00	0,90	0,00	4,53	5,56	1,54	0,10
386/18	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150	3,86	6,81	40,27	237,81	0,04	0,03	0,00	27,00	7,14	79,93	25,96	0,54
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
573/21	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
574/21	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:	760	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:	300	19,34	15,95	74,88	528,83	0,23	0,53	1,80	82,45	396,00	373,17	58,89	1,50

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 64"

Директор _____ /Смирнова Л.В./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

М.П.

ООО "Май-М"

День 11		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет) Вариан №3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ(60)	60	4,78	6,47	2,86	88,96	0,02	0,13	0,00	75,00	17,16	57,80	3,64	0,76
261/18	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(220)	220	9,26	13,58	49,19	355,95	0,12	0,06	0,05	56,45	80,31	100,69	14,30	1,18
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,45	0,00	63,30	47,50	7,50	0,08
573/21	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:	500	16,96	21,46	74,24	558,02	0,16	0,27	0,50	131,45	161,17	205,99	25,72	2,04
ОБЕД														
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ(60)	60	0,97	3,77	7,06	66,05	0,05	0,03	8,74	0,00	9,27	30,34	12,80	0,48
96/18	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(200)	210	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)(90)	90	15,37	15,65	4,80	221,51	0,08	0,03	2,92	0,08	9,89	18,64	8,87	0,30
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	5,70	6,44	28,85	193,36	0,19	0,10	0,00	24,00	14,49	136,73	90,24	3,06
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)	200	1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04	0,80	0,00	32,30	29,20	21,00	0,67
573/21	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
574/21	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:	770	30,34	32,85	97,20	803,04	0,47	0,27	21,63	39,08	118,83	332,78	167,13	7,02
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:	300	11,12	10,92	58,48	462,05	0,24	0,18	17,91	47,33	95,81	154,52	33,70	4,40

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 64"

Директор _____ /Смирнова Л.В./

М.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

М.п.

ООО "Май-М"

День 12		Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(7-11лет) Вариан №3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
69/18	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	35	1,60	12,54	9,96	159,04	0,00	0,02	0,00	60,00	4,00	4,50	0,28	0,05
279/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	32,64	11,63	27,16	343,86	0,09	0,44	0,65	31,50	231,46	309,40	42,46	0,74
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
573/21	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:	535	41,26	29,90	89,98	793,96	0,16	0,63	11,55	91,50	378,16	419,90	67,02	3,14
ОБЕД														
47/21	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (80)	80	1,11	4,95	6,94	76,77	0,04	0,03	7,61	0,00	22,98	32,39	16,35	0,69
108/18	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(200)	200	1,50	4,10	5,83	67,41	0,03	0,02	2,99	0,00	31,99	26,21	14,44	0,57
299/18	РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(100)	100	9,03	3,50	5,59	94,23	0,03	0,02	3,24	0,00	17,60	22,59	11,62	0,33
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3,26	6,69	22,31	162,52	0,17	0,13	26,20	27,20	45,19	99,27	33,41	1,22
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63
573/21	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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ(60)	60	3,96	0,72	20,40	103,92	0,05	0,02	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого:	850	23,88	20,54	113,73	740,79	0,36	0,24	40,04	27,20	146,06	261,46	97,06	5,25
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:	300	17,48	22,43	75,38	581,80	0,21	0,51	1,80	99,33	391,37	354,05	56,58	1,24