

"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(12-18лет) Вариант №3														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	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(250)	250	7,95	9,96	49,29	318,56	0,10	0,24	1,24	25,20	183,95	215,99	48,41	0,74
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
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
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:	675	20,42	22,06	128,63	794,73	0,17	0,34	11,38	87,20	403,05	364,49	71,85	3,50
ОБЕД														
1/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	100	1,54	6,08	9,32	98,19	0,03	0,04	41,79	0,00	47,15	33,08	17,73	0,63
116/18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,87	2,96	20,88	121,61	0,12	0,07	16,50	0,00	22,54	65,00	24,43	1,04
347/18	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"(100)	100	17,15	7,70	16,44	203,65	0,04	0,07	0,75	12,00	29,62	64,96	8,69	0,45
176/18	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(1-Й ВАРИАНТ)	200	4,79	11,21	24,34	217,35	0,16	0,16	48,50	9,60	103,20	133,95	52,90	1,92
507/18	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	19,60	78,40	0,30	0,00	20,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
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:	930	32,03	28,75	123,86	882,24	0,69	0,35	127,54	21,72	210,51	333,79	112,31	5,24
ПОЛДНИК														
541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	9,34	9,55	57,88	354,83	0,14	0,08	0,00	52,45	24,00	88,17	13,89	1,20
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК 250)	250	12,50	8,00	21,25	217,50	0,11	0,56	2,25	37,50	465,00	356,25	56,25	0,38
	Итого:	350	21,84	17,55	79,13	572,33	0,25	0,64	2,25	89,95	489,00	444,42	70,14	1,58

"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(12-18лет) Вариант №3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
107/13	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦЫ)100	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
271/16	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,84	12,59	16,59	255,00	0,05	0,17	1,64	75,00	56,09	95,31	10,45	0,98
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	7,53	8,31	48,69	299,65	0,12	0,04	0,00	36,00	27,59	64,41	11,63	1,21
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	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:	640	30,27	21,33	96,86	700,42	0,19	0,23	35,44	111,00	110,66	185,30	37,50	2,90
ОБЕД														
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60	0,00	36,62	41,63	21,19	1,35
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	22,42	152,18	0,25	0,09	14,00	20,00	43,61	116,35	41,42	2,14
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(280)	280	31,28	29,24	53,75	603,33	0,16	0,19	5,10	38,39	34,32	274,89	60,10	2,23
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(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:	910	45,09	41,00	138,08	1098,33	0,49	0,37	29,50	58,39	154,85	498,87	152,27	7,59
ПОЛДНИК														
542/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(100)	100	7,53	14,40	59,30	396,95	0,12	0,06	0,00	67,08	21,18	71,22	11,51	0,99
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 250)	250	7,25	6,25	10,00	125,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	350	14,78	20,65	69,30	522,20	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(12-18лет) Вариант №3														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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(250)	250	10,62	9,26	49,19	322,58	0,24	0,27	1,19	25,20	198,25	291,87	57,66	2,93
461/18	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
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
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:	625	19,07	18,14	101,06	643,76	0,28	0,35	11,30	76,70	364,00	391,37	74,93	5,35
ОБЕД														
150/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	1,20	7,00	7,40	97,40	0,05	0,06	15,00	40,00	27,50	0,00	20,60	0,90
95/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	260	2,05	7,17	12,79	123,87	0,06	0,07	19,99	15,00	49,43	57,15	25,38	1,18
300/18	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	13,98	8,06	7,83	164,42	0,05	0,14	2,02	65,50	41,48	81,61	10,17	0,94
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	4,36	8,87	29,85	216,71	0,22	0,18	35,07	36,00	60,30	132,72	44,70	1,64
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63
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:	940	27,73	32,00	114,29	860,74	0,45	0,48	72,08	156,50	203,01	334,08	117,81	6,49
ПОЛДНИК														
543/18	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(250)	250	1,25	0,25	0,25	115,00	0,03	0,00	5,00	0,00	17,50	0,00	0,00	3,50
	Итого:	350	8,73	16,28	58,63	522,80	0,15	0,06	5,00	69,33	36,87	69,05	11,58	4,44

"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(12-18лет) Вариант №3														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
157/18	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛ.ГОР)	100	3,63	4,22	9,84	92,39	0,00	0,01	0,00	20,00	1,20	1,50	0,00	0,01
372/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	19,62	4,60	10,37	161,32	0,08	0,15	1,75	30,28	44,82	145,89	18,59	1,04
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(200)	200	7,60	8,58	38,46	257,82	0,26	0,13	0,00	32,00	19,07	182,25	120,31	4,08
465/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	16,42	100,99	0,04	0,15	0,90	0,00	126,30	95,00	15,00	0,13
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:	640	36,83	20,34	94,77	706,28	0,38	0,44	2,65	82,28	192,19	424,64	154,46	5,30
ОБЕД														
47/21	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(100)	100	1,39	6,19	8,68	95,96	0,06	0,04	9,51	0,00	28,90	40,50	20,43	0,86
129/18	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(250)	250	4,72	6,68	13,90	134,64	0,06	0,11	1,49	70,00	28,43	67,59	10,73	0,93
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА(ПАРОВЫЕ)	100	14,83	6,49	10,06	157,93	0,02	0,01	3,27	0,00	11,91	19,27	4,88	0,29
386/18	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	5,15	9,08	53,69	317,08	0,06	0,04	0,00	36,00	9,52	106,58	34,61	0,72
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
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:	930	31,93	29,40	133,51	926,33	0,25	0,22	18,27	106,00	93,46	275,14	82,81	4,91
ПОЛДНИК														
541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	9,34	9,55	57,88	354,83	0,14	0,08	0,00	52,45	24,00	88,17	13,89	1,20
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК 250)	250	12,50	8,00	21,25	217,50	0,11	0,56	2,25	37,50	465,00	356,25	56,25	0,38
	Итого:	350	21,84	17,55	79,13	572,33	0,25	0,64	2,25	89,95	489,00	444,42	70,14	1,58

"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(12-18лет) Вариант №3														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
63/18	БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-Й ВАРИАНТ)	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(250)	250	10,86	10,51	47,76	329,08	0,32	0,23	1,17	25,20	186,97	271,99	71,66	1,87
616/13	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	9,80	39,20	0,15	0,00	10,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
82/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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(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:		635	20,97	20,73	96,92	658,17	0,51	0,33	21,31	87,26	401,37	400,49	91,50	4,28
ОБЕД														
73/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,54	6,14	9,14	98,00	0,05	0,04	7,85	0,00	13,49	35,10	18,32	0,52
123/18	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(250)	250	9,22	9,33	17,15	189,49	0,11	0,16	16,89	15,20	41,32	177,28	47,07	1,30
372/21	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	22,57	13,91	10,37	256,93	0,08	0,15	1,75	30,28	44,82	145,89	18,59	1,04
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	7,53	8,31	48,69	299,65	0,12	0,04	0,00	36,00	27,59	64,41	11,63	1,21
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
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:		930	46,98	38,51	140,41	1096,17	0,40	0,41	26,89	81,48	157,72	474,88	110,17	6,50
ПОЛДНИК														
540/18	ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100)	100	10,12	10,72	58,28	370,05	0,22	0,18	13,91	47,33	81,81	154,52	33,70	1,60
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	1,25	0,25	0,25	115,00	0,03	0,00	5,00	0,00	17,50	0,00	0,00	3,50
Итого:		350	11,37	10,97	58,53	485,05	0,25	0,18	18,91	47,33	99,31	154,52	33,70	5,10

"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(12-18лет) Вариант №3														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,62	6,29	11,76	110,08	0,09	0,06	14,57	0,00	15,44	50,55	21,32	0,80
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(100)	100	22,78	4,92	7,69	166,16	0,10	0,17	1,98	53,72	29,85	176,35	24,21	1,35
380/18	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(200)	200	4,61	7,72	19,99	167,85	0,09	0,11	101,71	36,00	122,29	87,68	43,32	1,64
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
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:		650	32,81	19,33	74,02	601,21	0,29	0,34	118,26	89,72	168,88	314,58	89,55	3,88
ОБЕД														
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60	0,00	36,62	41,63	21,19	1,35
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (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	100	9,42	6,44	7,03	123,78	0,02	0,03	25,80	12,00	33,54	29,99	12,52	0,47
181/18	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ(200)	200	4,86	14,31	24,71	247,00	0,18	0,16	26,89	78,75	90,56	126,74	36,55	1,39
496/18	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,32	0,00	12,78	50,12	0,01	0,06	200,00	163,40	12,30	3,40	3,40	0,63
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(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:		960	26,95	33,21	112,55	854,55	0,37	0,42	280,89	274,15	265,43	333,90	113,42	6,17
ПОЛДНИК														
543/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	7,48	16,03	58,38	407,80	0,12	0,06	0,00	69,33	19,37	69,05	11,58	0,94
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (250)	250	12,50	8,00	21,25	217,50	0,11	0,56	2,25	37,50	465,00	356,25	56,25	0,38
Итого:		350	19,98	24,03	79,63	625,30	0,23	0,62	2,25	106,83	484,37	425,30	67,83	1,32

"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(12-18лет) Вариант №3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	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(250)	250	6,97	9,80	42,84	287,43	0,09	0,24	1,33	25,20	195,38	199,99	41,41	0,60
462/18	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	0,90	0,00	129,37	110,72	25,20	0,66
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:		565	20,07	30,12	87,71	702,16	0,16	0,60	2,23	185,20	351,55	392,01	72,25	2,35
ОБЕД														
1/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	100	1,54	6,08	9,32	98,19	0,03	0,04	41,79	0,00	47,15	33,08	17,73	0,63
100/18	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ(250/10)	260	2,44	7,45	17,79	147,97	0,11	0,08	16,77	15,00	26,72	69,52	27,23	0,96
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(280)	280	25,28	21,05	26,34	395,92	0,31	0,32	33,37	54,32	47,76	124,13	69,56	3,37
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(40)	40	3,20	0,60	16,04	82,36	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
Итого:		940	37,48	35,76	122,15	960,38	0,53	0,47	91,93	69,32	146,33	289,33	131,76	6,82
ПОЛДНИК														
559/13	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ(100)	100	8,38	6,48	59,50	329,85	0,14	0,06	0,00	30,75	21,64	81,23	14,42	1,14
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	1,25	0,25	0,25	115,00	0,03	0,00	5,00	0,00	17,50	0,00	0,00	3,50
Итого:		350	9,63	6,73	59,75	444,85	0,17	0,06	5,00	30,75	39,14	81,23	14,42	4,64

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ "СОШ 64"

Директор _____ /Смирнова Л.В./

м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "Май-М"

Директор _____ /Ардашева Е.С./

м.п.

ООО "Май-М"

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	Ca	P	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(220)	220	39,45	13,79	43,37	455,40	0,11	0,52	0,33	65,95	229,36	363,73	48,98	1,51
471/18	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(50)	50	3,60	4,25	28,00	164,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
459/18	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	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:	555	52,82	27,87	111,13	906,65	0,12	0,60	29,27	127,95	430,94	482,81	60,68	1,79
ОБЕД														
22/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(100)	100	0,94	6,18	7,39	88,96	0,05	0,05	6,27	0,00	21,89	37,91	26,55	1,13
117/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)250/10	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	100	19,21	15,71	5,11	238,70	0,01	0,02	0,06	34,00	21,67	14,15	2,00	0,09
211/18	РИС ОТАРНОЙ С ОВОЩАМИ(205)	205	5,03	5,67	50,82	274,40	0,07	0,05	1,45	20,00	20,00	111,74	41,06	0,88
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:	945	33,32	35,61	121,03	935,71	0,26	0,25	228,30	232,40	120,17	257,99	102,63	4,73
ПОЛДНИК														
543/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	7,48	16,03	58,38	407,80	0,12	0,06	0,00	69,33	19,37	69,05	11,58	0,94
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 250)	250	7,25	6,25	10,00	125,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	350	14,73	22,28	68,38	533,05	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"

Подразделение: Примерное меню ОСЕНЬ-ЗИМА(12-18лет) Вариант №3														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60	0,00	36,62	41,63	21,19	1,35
338/21	КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ С	100	2,48	6,84	7,75	102,47	0,06	0,05	0,14	24,07	22,53	29,85	6,84	0,13
213/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(200)	200	6,33	7,37	23,50	183,74	0,17	0,20	0,81	20,00	124,28	177,15	73,72	2,14
467/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	4,39	3,90	19,35	130,12	0,06	0,23	1,35	0,00	189,30	142,50	22,50	0,18
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:	680	20,32	25,00	92,33	673,73	0,35	0,53	11,90	44,07	380,73	427,93	132,81	5,00
ОБЕД														
148/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
98/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(250/10)	260	2,42	7,26	17,34	144,43	0,08	0,08	17,26	15,00	50,43	72,95	31,19	1,56
307/18	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(100)	100	11,43	5,23	17,58	167,27	0,02	0,04	0,23	5,20	38,93	27,79	5,45	0,07
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	4,36	8,87	29,85	216,71	0,22	0,18	35,07	36,00	60,30	132,72	44,70	1,64
495/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
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:	960	26,55	22,44	131,57	838,69	0,40	0,34	59,96	56,20	197,56	315,66	110,18	6,23
ПОЛДНИК														
545/18	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(250)	250	1,25	0,25	0,25	115,00	0,03	0,00	5,00	0,00	17,50	0,00	0,00	3,50
	Итого:	350	9,77	7,01	58,03	441,06	0,16	0,06	5,00	31,80	39,09	77,65	12,92	4,58

"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(12-18лет) Вариант №3														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
1/21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(100)	100	1,54	6,08	9,32	98,19	0,03	0,04	41,79	0,00	47,15	33,08	17,73	0,63
372/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ(100)	100	19,62	4,60	10,37	161,32	0,08	0,15	1,75	30,28	44,82	145,89	18,59	1,04
256/18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	7,53	8,31	48,69	299,65	0,12	0,04	0,00	36,00	27,59	64,41	11,63	1,21
457/18	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
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:		640	31,73	19,31	98,04	692,84	0,23	0,23	43,54	66,28	120,66	243,38	48,51	2,95
ОБЕД														
32/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,29	8,09	7,74	116,97	0,02	0,07	8,86	16,80	111,70	84,51	23,40	1,29
135/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (250)	250	3,05	5,29	13,06	112,05	0,08	0,11	18,60	20,00	82,21	86,14	28,92	0,81
341/18	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(100)	100	15,00	8,53	12,08	185,10	0,01	0,00	1,00	0,00	4,87	6,14	1,70	0,11
386/18	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(200)	200	5,15	9,08	53,69	317,08	0,06	0,04	0,00	36,00	9,52	106,58	34,61	0,72
486/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	13,90	57,68	0,01	0,01	4,00	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
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:		930	32,33	31,95	133,75	951,92	0,22	0,24	32,46	72,80	223,00	324,57	100,79	5,04
ПОЛДНИК														
541/18	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ(100)	100	9,34	9,55	57,88	354,83	0,14	0,08	0,00	52,45	24,00	88,17	13,89	1,20
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (250)	250	12,50	8,00	21,25	217,50	0,11	0,56	2,25	37,50	465,00	356,25	56,25	0,38
Итого:		350	21,84	17,55	79,13	572,33	0,25	0,64	2,25	89,95	489,00	444,42	70,14	1,58

"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(12-18лет) Вариант №3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	100	7,97	10,79	4,76	148,26	0,04	0,22	0,00	125,00	28,60	96,33	6,07	1,26
261/18	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(250)	250	10,52	15,38	55,94	404,29	0,14	0,07	0,05	64,13	107,71	117,75	17,25	1,47
460/18	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,45	0,00	63,30	47,50	7,50	0,08
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:	590	22,93	27,74	92,73	712,54	0,20	0,37	0,50	189,13	200,41	261,58	31,38	2,85
ОБЕД														
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,62	6,29	11,76	110,08	0,09	0,06	14,57	0,00	15,44	50,55	21,32	0,80
96/18	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(250)	260	3,87	7,37	16,26	146,85	0,11	0,08	11,57	15,00	55,89	100,67	32,49	1,67
321/21	МЯСО ТУШЕНОЕ (СВИНИНА)	100	17,08	17,39	5,33	246,12	0,09	0,04	3,24	0,09	10,99	20,71	9,85	0,33
202/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(200)	200	7,60	8,58	38,46	257,82	0,26	0,13	0,00	32,00	19,07	182,25	120,31	4,08
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(КУРАГИ)	200	1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04	0,80	0,00	32,30	29,20	21,00	0,67
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	3,20	0,60	16,04	82,36	0,04	0,01	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого:	940	37,45	40,61	127,71	1022,41	0,61	0,36	30,18	47,09	141,69	420,18	213,53	8,75
ПОЛДНИК														
540/18	ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ(100)	100	10,11	10,66	58,26	369,37	0,22	0,18	13,91	47,20	81,66	154,32	33,67	1,60
501/18	СОКИ ФРУКТОВЫЕ(250)	250	1,25	0,25	0,25	115,00	0,03	0,00	5,00	0,00	17,50	0,00	0,00	3,50
	Итого:	350	11,36	10,91	58,51	484,37	0,25	0,18	18,91	47,20	99,16	154,32	33,67	5,10

"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(12-18лет) Вариант №3												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	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 (200)	200	43,42	15,52	36,17	458,02	0,12	0,58	0,86	41,92	308,06	411,62	56,49	0,99
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:	585	52,04	33,79	98,99	908,12	0,19	0,77	11,76	101,92	454,76	522,12	81,05	3,39
ОБЕД														
47/21	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(100)	100	1,56	6,18	8,80	97,69	0,06	0,04	9,51	0,00	28,90	40,50	20,43	0,86
108/18	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(250)	250	1,87	5,13	7,29	84,28	0,03	0,03	3,74	0,00	40,01	32,79	18,06	0,71
299/18	РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(120)	120	10,82	4,17	6,65	112,57	0,03	0,02	3,85	0,00	21,04	27,01	13,90	0,40
377/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	4,36	8,87	29,85	216,71	0,22	0,18	35,07	36,00	60,30	132,72	44,70	1,64
494/18	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(ИЗЮМА)	200	0,46	0,10	23,14	95,30	0,03	0,02	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,63
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:	990	27,59	25,65	125,65	851,11	0,43	0,31	52,17	36,00	178,55	314,02	118,33	6,05
ПОЛДНИК														
543/18	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ(100)	100	7,48	16,03	58,38	407,80	0,12	0,06	0,00	69,33	19,37	69,05	11,58	0,94
470/18	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (250)	250	12,50	8,00	21,25	217,50	0,11	0,56	2,25	37,50	465,00	356,25	56,25	0,38
	Итого:	350	19,98	24,03	79,63	625,30	0,23	0,62	2,25	106,83	484,37	425,30	67,83	1,32