

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Е.Н. ОСИНЕВ

11.05.2023 года



ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1375 - 1628 ккал

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР
О.С. СЕВЕРГА
11.05.2023 года

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Са, мг	Ф, мг
Завтрак																				
ГРУШИ ИЛИ ПЛИСЫ	45/45	12,3	14,0	2,6	186,1	1,37	0,04	0,09	0,05	0,00	18,59	108,63	14,27	1,15	173,79	4,59	0,01	0,08	260	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,19	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,7	17,4	92,5	0,33	0,01	0,07	0,01	0,00	69,37	47,02	11,35	0,78	105,96	4,95	0,00	0,00	378	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,09	7,80	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	ГОСТ
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	59,47	1,26	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	580	33,1	29,7	126,3	906,7	1,70	0,44	0,36	0,10	0,16	133,24	457,55	190,64	8,26	709,30	13,54	0,02	0,11		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	2,4	2,3	15,3	91,9	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	35,94	27,42	10,23	0,50	68,19	1,14	0,00	0,01	111	2017
ПЛОД (КУРИЦА)	250	14,6	22,4	43,8	438,7	1,76	0,05	0,04	0,28	0,00	27,75	95,41	36,77	0,92	154,73	2,31	0,01	0,04	265	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	6,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,59	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	ГОСТ
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,5	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	ГОСТ
Итого за прием пищи:	800	23,9	26,4	118,3	811,0	2,51	0,22	0,12	0,48	0,00	83,42	203,00	66,97	4,71	358,12	5,26	0,01	0,05		
Всего за день:		57,0	56,1	244,6	1717,7	4,21	0,66	0,48	0,58	0,16	216,66	690,55	257,61	12,97	1095,42	19,80	0,03	0,16		

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг						
КАШКА ГРЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,8	7,5	42,0	259,8	0,52	0,05	0,12	0,04	0,03	115,04	133,51	31,28	0,54	191,31	9,52	0,01	0,02	174	2017				
КОФЕ ЧИШНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	379	2017				
ОПАДЫ ШИТ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/30	2,1	3,4	16,2	104,2	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	82,89	59,15	9,18	0,05	109,50	2,10	0,00	0,01	401	2017				
БАТОН ПИЦЦАРЕЗНОИ ИОДИРОВАННЫИ	45	3,4	1,3	23,1	117,8	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,95	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
Итого Заприме пищи:	550	13,4	14,7	97,5	577,3	0,76	0,12	0,33	0,06	0,12	297,47	291,04	57,99	1,09	452,31	13,82	0,01	0,04						
Обед																								
ЩИ ИЗ БЕЖЕИ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОИ	250/5/5	2,6	3,9	8,6	81,5	10,41	0,05	0,05	0,21	0,00	44,84	49,82	20,17	1,00	312,60	4,04	0,00	0,02	88	2017				
КОТЛЕДА РЫБНАЯ	100	2,6	5,4	14,9	118,3	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,78	43,25	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	0,00	234	2017				
ПОРЕ САРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,49	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,95	36,36	1,46	97,05	10,25	0,00	0,04	128	2017				
ЧАИ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2017				
ХЛЕБ ПИЦЦАРЕЗНОИ	40	2,5	0,4	17,0	81,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,66	1,60	64,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ					
БАТОН ПИЦЦАРЕЗНОИ ИОДИРОВАННЫИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,29	0,40	35,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
Итого Заприме пищи:	820	14,8	17,3	101,7	623,9	22,91	0,35	0,25	0,26	0,03	137,37	264,25	89,67	5,11	1 395,38	16,53	0,00	0,06						
Всего Заприме:	28,2	32,0	199,2	1 201,2	23,67	0,47	0,58	0,31	0,21	434,84	545,29	144,06	7,20	1 848,69	30,35	0,01	0,10							

Третий День первая неделя

Прим. пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ч, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Mg, мг	P, мг	Cl, мг	S, мг	Zn, мг	Br, мг	I, мг		
Завтрак																												
ТЕЧЕЛИ (1-И ВАРИАНТ)	60/30	7.1	21.3	10.5	261.8	1.40	0.15	0.04	0.09	0.00	12.75	74.19	14.43	0.93	155.56	3.17	0.00	0.03	276	2017								
РИСОТВАРНОМ	150	3.7	5.9	38.8	223.0	0.00	0.03	0.02	0.03	0.10	12.19	74.73	25.35	0.93	53.98	0.76	0.01	0.02	304	2017								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.18	7.42	5.62	0.74	25.80	0.00	0.00	0.00	376	2017								
БАЧКА НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫИ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ГОСТ									
УБЕЖКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	13.00	0.04	0.03	0.01	0.00	20.80	14.30	10.40	2.86	361.40	2.60	0.00	0.01	338	2017								
Итого за прием пищи:	600	13.8	28.6	92.3	685.0	14.44	0.25	0.11	0.13	0.10	63.62	188.13	59.70	6.36	625.16	5.53	0.01	0.06										
Обед																												
СУП ГАРТОВОЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ С МЯСОМ	250/5	6.6	3.4	19.2	134.3	4.80	0.18	0.07	0.20	0.00	40.97	87.99	34.17	2.08	498.55	4.46	0.00	0.03	102	2017								
КОШЕТА МОСКОВСКАЯ	90	8.9	19.7	8.5	247.3	0.04	0.20	0.06	0.00	0.00	11.59	90.97	15.64	1.14	179.10	3.59	0.00	0.03	270	2017								
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.0	9.3	15.1	149.2	18.53	0.07	0.07	0.68	0.00	60.82	97.35	33.23	1.53	446.49	6.35	0.00	0.03	143	2017								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.18	7.42	5.62	0.74	25.80	0.00	0.00	0.00	376	2017								
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.00	1.50	54.40	2.24	0.00	0.00	ГОСТ									
БАЧКА НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫИ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.65	27.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	ГОСТ									
Итого за прием пищи:	800	23.9	32.8	92.7	764.6	23.41	0.56	0.25	0.88	0.00	139.37	311.26	100.81	7.44	1296.54	16.55	0.00	0.09										
Всего за день:		37.7	61.4	185.0	1449.6	37.85	0.81	0.36	1.01	0.10	202.99	501.41	180.61	12.80	1882.30	23.18	0.01	0.15										

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																																			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Na, мг	K, мг	P, мг	Cl, мг	S, мг	Zn, мг			Br, мг	I, мкг	Co, мкг	Mn, мг	Si, мг	Al, мг	B, мг	Cr, мкг	Cu, мкг	Li, мкг	Ni, мкг	Mo, мкг	V, мкг	Sn, мкг	Pb, мкг	Ba, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	F, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак																																																															
ЖАРЕНЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,2	12,1	37,6	304,9	18,93	0,22	0,19	0,26	0,09	47,01	197,09	90,35	3,20	1 445,55	12,27	0,00	0,07	259	2017																																											
ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,3	2,5	16,6	97,9	0,16	0,01	0,11	0,01	0,02	95,45	66,55	14,94	0,79	134,95	2,10	0,00	0,01	378	2017																																											
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,06	0,02	0,06	0,03	9,56	32,59	6,50	0,59	46,00	0,00	0,00	0,03	ГОСТ	2017																																											
БУЛОЧКА С СЫРОМ	60	5,8	6,0	33,4	211,1	0,01	0,06	0,04	0,01	0,03	30,08	55,09	8,29	0,55	99,62	1,46	0,01	0,01	424	2017																																											
Итого за прием пищи:	560	23,1	22,1	113,5	744,9	19,10	0,35	0,36	0,27	0,19	182,04	351,14	90,11	5,04	1 697,14	15,83	0,01	0,09																																													
Обед																																																															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,3	2,9	19,3	116,7	9,60	0,11	0,08	0,20	0,03	27,51	70,12	29,25	1,24	678,97	6,43	0,00	0,04	18	2017																																											
МИСОКУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	45/45	10,6	9,8	3,5	152,4	0,70	0,01	0,01	0,02	0,01	17,78	14,71	3,46	0,22	46,87	1,41	0,00	0,00	290	2017																																											
САЛАТТИ	180	6,5	5,8	41,8	246,0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	15,02	2,98	1,58	0,05	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017																																											
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,03	0,02	12,18	7,42	5,62	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	375	2017																																											
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,02	0,04	0,01	0,03	9,40	43,56	6,50	2,00	69,03	2,80	0,50	0,00	ГОСТ																																												
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,03	0,00	6,55	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ																																												
Итого за прием пищи:	805	26,5	19,9	118,7	789,3	10,34	0,25	0,15	0,25	0,10	83,14	151,46	52,95	4,64	851,38	10,64	0,00	0,04																																													
Всего за день:	49,6	42,0	232,2	1 514,2	29,44	0,60	0,51	0,47	0,20	270,18	512,52	144,07	9,68	2 548,52	26,47	0,01	0,13																																														

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Na, мг	Сl, мг	Ca, мг	Сr, мг								
Завтрак																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	21,3	13,5	19,9	290,1	0,29	0,05	0,25	0,07	0,18	175,18	278,57	26,93	0,84	173,80	2,46	0,03	0,03	46	2017								
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,0	7,6	6,6	64,2	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,19	70,13	3,36	0,04	39,45	2,28	0,00	0,00	327	2017								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017								
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017								
КРЕКЕРЫ САХАРНЫЕ	100	9,4	8,8	55,1	352,4	0,00	0,10	0,06	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017								
Итого за прием пищи:	550	34,7	26,4	122,2	866,2	0,40	0,22	0,37	0,09	0,34	243,37	361,06	54,53	2,96	393,05	7,08	0,05	0,05										
Обед																												
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	52	2017								
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	80/5/0	9,4	11,4	11,9	185,6	0,57	0,02	0,02	0,02	0,00	16,08	36,14	6,69	0,27	57,08	1,67	0,00	0,01	278	2017								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,39	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	128	2017								
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	348	2017								
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	36,45	6,65	1,40	47,60	1,06	0,00	0,00	ГОСТ									
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ									
Итого за прием пищи:	800	18,6	28,7	92,4	641,9	18,73	0,27	0,21	0,26	0,08	127,08	205,02	71,01	4,26	1218,74	17,88	0,00	0,06										
Всего за день:		53,3	47,1	214,6	1510,1	19,16	0,49	0,58	0,36	0,42	370,46	566,08	125,54	7,22	1611,79	24,96	0,00	0,11										

Шестой день первая половина

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мкг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Li, мг	Se, мг	Е, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мг	Se, мг		
ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	180/50	13,7	21,8	15,5	Зеленая	319,9	18,34	0,17	0,12	0,08	0,00	0,00	71,71	150,93	34,38	2,18	404,44	0,96	0,01	0,08	298	2012						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	1,2	0,6	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	100	8,8	9,3	59,1	354,3	0,00	0,11	0,06	0,01	0,15	20,62	76,24	12,70	0,89	112,93	2,51	0,02	0,02	424	2017								
Итого за прием пищи:	570	28,7	32,3	110,1	839,5	18,38	0,32	0,20	0,09	0,15	112,11	280,28	57,89	4,19	579,97	11,48	0,03	0,10										
Обед																												
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,5	3,0	9,5	73,9	5,17	0,05	0,04	0,03	0,00	32,39	42,41	17,65	0,78	331,16	3,50	0,00	0,02	158	2004								
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	45/45	8,8	20,8	2,3	231,1	0,84	0,21	0,06	0,01	0,00	12,48	86,63	14,64	0,96	210,32	4,43	0,00	0,04	280	2017								
КАША ПЕЧЕНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	48,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	180,87	5,29	318,88	2,74	0,00	0,02	171	2017								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017								
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,30	2,00	88,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ									
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,8	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ									
Итого за прием пищи:	800	25,7	32,6	106,8	826,7	6,06	0,65	0,31	0,03	0,09	97,38	420,05	261,53	10,04	975,16	13,47	0,00	0,08										
Всего за день:	51,4	64,9	216,9	1 688,2	24,43	0,97	0,51	0,12	0,12	0,24	209,48	680,33	259,41	14,23	1 595,13	24,93	0,03	0,16										

Первый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	С, мг	Na, мг						
Завтрак																									
ГУЛАШ ИЗ ПТИЦЫ	45/45	12,3	14,0	2,6	186,1	1,37	0,04	0,09	0,06	0,00	16,59	108,63	14,27	1,15	173,79	4,59	0,01	0,06	280	2017					
РИСОТВАРНОМ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	99,64	30,41	0,63	66,49	0,91	0,01	0,03	304	2017					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,7	17,4	92,5	0,03	0,01	0,07	0,01	0,00	66,37	47,02	11,39	0,78	105,96	4,95	0,00	0,00	378	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫ	40	3,0	1,2	29,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	35,90	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
БУЛДУЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50	4,4	4,6	29,5	117,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017					
Итого за прием пищи:	560	25,6	29,5	116,7	328,0	1,70	0,18	0,23	0,11	0,19	117,36	306,41	67,99	3,40	439,47	11,71	0,03	0,12							
Обед																									
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОМ	250/5	3,4	2,9	15,3	101,2	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	27,42	10,33	0,60	69,19	1,15	0,00	0,01	111	2017					
БИЛДЧЕК ШКОЛЬНЫЙ	80	10,5	20,3	12,7	216,8	0,38	0,17	0,05	0,00	0,00	13,50	91,96	18,16	1,35	170,54	2,93	0,00	0,03	268	2017					
ПРОФЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	7,42	5,62	0,74	25,80	0,90	0,00	0,00	379	2017						
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ						
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫ	35	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	800	22,4	30,8	98,5	762,8	13,59	0,45	0,25	0,24	0,00	117,36	280,83	81,22	6,00	1 258,98	18,57	0,00	0,06							
Всего за день:		48,2	60,3	215,2	1 590,8	15,29	0,63	0,48	0,35	0,29	234,72	590,24	148,80	9,40	1 698,45	28,28	0,03	0,20							

Второй день второй недели

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	14,6	16,4	2,6	217,9	0,22	0,06	0,39	0,22	2,43	98,77	200,93	15,55	2,29	215,70	25,89	0,03	0,05	0,05	210	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,06	0,00	12,19	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,6	3,8	15,4	115,0	0,07	0,04	0,04	0,03	0,00	93,70	69,50	7,40	0,40	38,40	0,00	0,00	0,00	3	2008								
РЫБКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,99	351,40	2,50	0,00	0,01	338	2017								
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,95	0,00	0,00	ГОСТ									
Итого за прием пищи:	550	22,4	21,0	60,4	525,9	13,33	0,20	0,49	0,28	2,43	231,75	322,50	45,52	7,68	696,90	30,42	0,03	0,09										
Обед																												
ЦУЛ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,6	2,2	8,4	60,9	10,41	0,05	0,04	0,20	0,00	40,51	39,41	18,99	0,89	292,95	3,59	0,00	0,02	88	2017								
БРИЗОЛЬ КУРИНАЯ	75	13,9	23,4	4,2	282,8	0,49	0,05	0,13	0,01	0,26	19,24	133,81	12,99	1,29	154,05	6,71	0,02	0,08	469	2017								
СПАГЕТТИ	180	6,6	5,8	41,6	246,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017								
ЧАЙ С САХАРОМ	50	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017								
ХЛЕБ РЖАНОМ	45	3,4	1,3	23,1	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ									
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	800	28,9	33,1	113,6	870,1	10,93	0,05	0,01	0,00	0,00	8,56	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ									
Итого за прием пищи:	800	61,3	64,1	174,0	1396,0	24,26	0,44	0,72	0,55	2,81	398,39	569,87	100,19	13,14	1270,64	43,52	0,05	0,16										
Всего за день:																												

Четвертый День второй недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	So, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧЯЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,3	8,2	37,1	252,0	0,52	0,15	0,12	0,04	0,04	0,04	120,12	158,08	42,02	1,20	232,75	10,87	0,00	0,01	184	2008						
МОГУРТ БИМК	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,02	0,00	120,00	95,00	14,05	0,00	146,05	0,00	0,00	0,02	ГОСТ	2012							
КАКАО-НАПИТОК "ВИТОША"	200	2,8	3,1	23,9	135,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	106,82	72,09	12,19	0,08	146,93	0,00	0,00	0,00	21	ГОСТ	2018						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,6	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,28	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	560	15,5	14,1	87,1	553,2	1,74	0,26	0,41	0,04	0,04	355,46	354,34	74,06	1,73	567,12	19,87	0,00	0,03									
Обед																											
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,36	22,56	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017							
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	45/45	9,6	29,8	2,3	231,1	0,84	0,21	0,06	0,01	0,00	12,49	85,63	14,64	0,98	210,32	4,43	0,00	0,04	260	2017							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	5,8	43,1	252,3	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	35,23	52,11	12,91	1,21	79,78	0,95	0,01	0,01	202	2017							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,8	4,8	5,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	71	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,90	0,00	0,00	316	2017							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,40	25,19	5,70	1,20	40,80	1,65	0,00	0,00	ГОСТ								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,56	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	810	21,9	36,7	101,2	772,8	13,66	0,42	0,19	0,20	0,00	121,64	242,32	68,35	5,75	769,02	13,15	0,01	0,07									
Всего за день:		37,4	44,8	188,3	1326,3	15,40	0,68	0,60	0,37	0,17	477,10	596,66	143,41	7,48	1335,14	33,03	0,01	0,10									

Пятый день второй недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Эл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Na, мг	Е, мг	Сi, мг	Ca, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг		
Завтрак																									
БИСОЧЕК АЛГЕТИНЬИ	90	13,5	22,4	13,6	309,7	0,44	0,11	0,10	0,04	0,00	19,16	135,66	21,70	1,76	186,42	4,09	0,01	0,07	289	2017					
ПЮЛЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,00	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	129	2017					
ПОМИДОР СВЕЖИИ	20	0,2	0,0	0,8	4,8	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	59,00	0,46	0,00	0,00	71	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,09	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	29,80	0,00	0,00	0,00	376	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,06	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,39	0,44	96,47	1,26	0,01	0,01	424	2017					
Итого за прием пищи:	560	23,6	34,1	94,8	781,8	17,94	0,34	0,29	0,12	0,16	102,04	302,39	76,63	4,82	1264,14	16,00	0,02	0,12							
Обед																									
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,3	2,9	19,3	116,7	9,60	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,24	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017					
КОШЕТА ОСОБАЯ	80	10,4	13,6	11,2	209,9	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	10,56	56,04	14,33	1,06	115,26	1,78	0,00	0,02	269	2017					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,3	14,8	123,3	32,00	0,05	0,07	0,08	0,00	83,74	57,45	28,84	1,76	369,66	5,95	0,00	0,02	321	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,09	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	26,80	0,00	0,00	0,00	376	2017					
ХЛЕБ РУЖАНОИ	60	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	58,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	60	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
Итого за прием пищи:	800	24,6	23,7	107,1	743,4	41,64	0,43	0,26	0,28	0,00	152,48	280,03	94,04	7,32	1301,62	16,87	0,00	0,08							
Всего за день:		48,1	57,8	204,9	1526,2	59,58	0,77	0,56	0,40	0,16	254,52	592,33	170,67	12,14	2585,76	32,87	0,02	0,20							

Шестой день второй недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Е, мг								
Завтрак																										
ЖАРКОЕ ПО-ДОМЛАНЕМУ	250	11,2	12,1	37,8	304,9	18,93	0,22	0,19	0,20	0,00	47,04	197,00	60,38	3,20	1440,56	12,27	0,00	0,07	289	2017						
СУПЕЛЬ СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,5	2,8	2,00	0,01	0,01	0,00	4,00	8,40	2,80	0,20	28,20	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2017						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017						
ВАРЬШКА С ТВОРОГОМ	65	8,4	5,1	28,0	201,1	0,06	0,06	0,08	0,02	43,06	79,08	10,41	0,51	80,97	1,39	0,02	0,01	410	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,6	0,00	0,04	0,01	0,09	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,90	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за день приема пищи:	575	23,0	19,4	101,8	674,1	21,02	0,33	0,30	0,22	9,09	114,49	317,94	84,41	5,05	1618,23	14,26	0,02	0,08								
Обед																										
СУТКАТОФЕЛЬДИН С ЯЙЦОМ	250	3,7	3,6	18,3	124,9	9,60	0,11	0,11	0,22	32,03	95,47	30,17	1,44	690,96	6,43	0,00	0,04	14	2017							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11,0	3,6	189,0	10,18	0,16	1,14	4,66	0,02	25,58	200,95	13,87	4,35	239,72	6,05	0,02	0,14	285	2011						
СПАЖЕТИ	180	6,6	5,6	41,8	246,0	0,00	0,00	0,00	0,00	15,02	2,98	1,58	0,08	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017							
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	0,00	1,59	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	349	2017						
ХЛЕБ ФРАНДИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,85	7,60	1,60	64,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,6	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,90	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за день приема пищи:	810	29,6	22,0	121,7	823,7	19,78	0,38	1,29	4,90	0,00	94,69	350,20	59,95	7,86	1024,53	18,72	0,02	0,18								
Всего за день:		52,5	41,4	223,5	1497,8	40,80	0,71	1,59	5,12	0,42	209,10	668,11	144,36	12,93	2642,76	30,98	0,04	0,26								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводи., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг					
Итого за весь период	585,9	602,0	2 516,6	17 899,3	321,29	8,10	7,61	18,29	5,381	3 481,93	7 198,56	2 083,16	132,83	22 702,08	345,42	0,29	1,91					
Среднее значение за период	46,3	50,2	209,7	1 484,1	26,77	0,68	0,63	1,52	0,46	290,16	598,71	173,60	11,04	1 891,84	28,79	0,02	0,16					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	30,4	57,1																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	560	800

13

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3./2.4.3590-20
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапиной
4. Метод разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г.Санкт- Петербург
5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
6. Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осинникова