

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"
Овца



ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 - 1410 ккал

Первый день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	9,4	22,7	2,9	253,5	1,06	0,23	0,07	0,01	0,00	12,91	93,49	16,11	1,08	234,32	4,87	0,00	0,04	260	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	284,08	2,28	0,00	0,01	171	2017	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0,3	0,1	1,0	6,0	6,25	0,02	0,01	0,04	0,00	3,50	6,50	5,00	0,25	72,50	0,50	0,00	0,00	71	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	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	81,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	510	21,0	30,2	75,1	666,4	7,35	0,51	0,22	0,07	0,08	57,38	317,48	157,01	6,83	628,90	7,65	0,00	0,06			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	40,34	79,88	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017	
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	80	10,4	13,6	11,2	209,9	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	10,55	69,04	14,33	1,08	115,25	1,78	0,00	0,02	269	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,36	43,42	10,76	1,01	66,48	0,79	0,01	0,01	202	2017	
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	11,3	44,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	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	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017	
Итого за прием пищи:	755	27,9	25,9	117,7	616,5	4,80	0,47	0,17	0,23	0,15	95,06	252,31	69,50	5,50	756,55	9,69	0,02	0,07			
Всего за день:		48,9	56,1	192,8	1 472,9	12,15	0,98	0,39	0,30	0,23	152,44	569,79	226,51	12,33	1 386,45	17,34	0,02	0,12			

Второй день первая неделя

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг	
																				В12, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,3	8,2	37,1	252,0	0,52	0,15	0,12	0,04	0,08	120,12	188,09	42,02	1,20	232,79	10,87	0,00	0,01	173	2017
КОФЕЙНЫЙ 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
ОЛАДЫ 2ШТ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/40	2,8	4,3	21,5	136,0	0,16	0,02	0,13	0,02	0,02	110,52	78,86	12,24	0,07	146,00	2,80	0,00	0,01	401	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	555	15,2	16,2	95,4	588,2	0,80	0,22	0,36	0,07	0,12	329,23	322,08	70,44	1,72	525,69	15,77	0,00	0,03		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,6	3,8	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
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	80/50	9,4	11,4	11,9	195,6	0,57	0,02	0,02	0,02	0,00	16,08	26,14	6,69	0,27	57,06	1,67	0,00	0,01	278	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	784,25	8,55	0,00	0,03	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	802	19,4	21,6	82,6	614,3	22,52	0,27	0,21	0,26	0,06	130,63	212,93	72,49	4,74	1 234,92	15,94	0,00	0,06		
Всего за день:		34,6	37,8	178,0	1 202,5	23,32	0,49	0,57	0,33	0,20	459,86	535,01	142,93	6,46	1 760,61	31,71	0,00	0,09		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Соборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
																			0,23	2,52	101,98	207,68		
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	17,0	2,7	225,4	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	28,75	0,03	0,05	210	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	38,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
ПИРОГ ВЫПЕЧНОЙ С КАПУСТОЙ/ЯЙЦОМ	60	4,7	4,9	20,8	146,5	2,39	0,05	0,08	0,03	0,29	18,59	47,32	7,54	0,95	79,97	3,36	0,01	0,01	408	2017				
ЯБЛОКО	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:	580	23,7	23,6	71,7	598,3	15,65	0,19	0,51	0,27	2,81	161,15	302,72	44,84	7,01	727,04	32,71	0,04	0,07						
Обед																								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,2	3,1	15,3	102,5	0,71	0,04	0,02	0,20	0,00	26,57	35,43	11,08	0,71	82,39	1,15	0,00	0,01	111	2017				
ПЛОВ (КУРИЦА)	250	15,4	22,8	43,8	445,7	1,76	0,05	0,04	0,28	0,00	27,75	95,41	35,77	0,92	154,73	2,31	0,01	0,04	291	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 РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	755	22,4	28,8	97,5	725,2	2,51	0,17	0,10	0,48	0,00	75,75	178,28	60,47	3,62	319,92	4,86	0,01	0,05						
Всего за день:		46,1	50,4	189,2	1323,6	18,16	0,36	0,61	0,75	2,81	236,90	478,98	105,31	10,63	1046,96	37,57	0,05	0,12						

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
																			0,05		
Завтрак																					
КОФЛЕТА КУРИНАЯ	90	14,7	18,4	13,4	278,2	0,07	0,10	0,05	0,00	0,00	19,75	143,19	21,71	1,83	180,87	4,21	0,01	0,08	294	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017		
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	66,7	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	378/375	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,06	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,8	2,4	17,9	100,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	539	24,6	29,1	117,3	832,3	0,16	0,16	0,11	0,12	57,40	289,96	64,23	3,73	316,08	5,12	0,02	0,11				
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	0,06	0,06	0,21	0,00	34,96	68,32	25,78	1,04	492,09	4,85	0,00	0,03	66	2017		
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	90	10,0	19,4	7,5	247,4	0,13	0,06	0,34	0,00	19,06	66,11	19,47	1,01	266,15	4,48	0,00	0,03	290	2017		
СПАГЕТТИ	150	5,5	4,8	34,8	205,0	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017		
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	349	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	735	20,7	28,1	97,1	730,0	0,27	0,16	0,57	0,08	81,19	167,32	54,50	3,12	806,24	10,46	0,00	0,06				
Всего за день:		46,3	57,2	214,4	1 662,3	0,43	0,31	0,68	0,20	138,69	437,28	118,73	6,85	1 122,32	15,58	0,02	0,17				

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	S, мг	F, мг	ТТК							
																				Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мг	Витамин Д, мкг		
Завтрак																										
КОТЛЕТА "РЫБИК"	90	10,9	11,2	7,8	178,4	0,95	0,03	0,02	0,23	0,00	16,02	32,30	10,86	0,63	73,88	1,12	0,00	0,01								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	5,8	43,1	252,3	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	35,23	32,11	12,91	1,21	79,78	0,95	0,01	0,01	202							
КАКАО-НАЛИТОК "ВИТОША"	200	2,8	3,1	23,9	135,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	106,82	72,00	12,19	0,08	146,93	9,00	0,00	0,00	21							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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							
Итого за прием пищи:	500	22,8	21,0	90,2	644,9	1,47	0,17	0,17	0,28	0,09	163,77	175,91	39,86	2,22	328,19	11,07	0,01	0,01	0,02							
Обед																										
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,6	3,8	12,0	95,0	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	48,47	54,37	23,43	1,23	339,92	5,70	0,00	0,02	82							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	4,7	5,5	37,7	219,6	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,54	2,33	1 332,96	12,27	0,00	0,07	259							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	15	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	58,00	0,40	0,00	0,00	71							
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							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	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	5,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424							
Итого за прием пищи:	795	13,4	14,1	103,4	697,9	31,75	0,35	0,26	0,45	0,07	119,33	256,43	96,74	5,74	1 840,35	20,75	0,01	0,10								
Всего за день:		36,2	35,1	193,6	1 242,8	33,22	0,52	0,43	0,73	0,16	283,10	431,34	136,60	7,96	2 168,54	31,82	0,02	0,12								

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	45/45	12,3	14,0	2,6	186,1	0,04	0,09	0,05	0,00	18,59	108,63	14,27	1,15	173,79	4,59	0,01	0,08	2017	260	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	2017	171	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,02	0,01	0,06	0,00	4,90	9,10	7,00	0,35	101,50	0,70	0,00	0,00	2017	71	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	15,1	62,8	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	2017	377	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,29	0,01	0,01	2017	424	
Итого за прием пищи:	567	28,5	26,1	104,9	770,9	0,37	0,27	0,14	0,15	77,29	374,72	164,27	7,50	865,25	8,83	0,02	0,10			
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	0,08	0,06	0,21	0,00	34,96	88,32	25,78	1,04	492,09	4,85	0,00	0,03	2017	96	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	8,9	19,7	8,5	247,3	0,04	0,06	0,00	0,00	11,55	90,97	15,64	1,14	179,10	3,59	0,00	0,03	2017	270	
СПАГЕТТИ	150	5,5	4,8	34,8	205,0	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	2017	202	
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	2017	349	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	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:	745	20,4	28,5	102,8	763,2	0,36	0,15	0,23	0,08	75,53	199,78	52,27	3,50	730,59	9,84	0,00	0,06			
Всего за день:		48,9	54,6	207,7	1 524,1	0,73	0,42	0,37	0,23	152,82	574,50	216,54	11,00	1 395,84	18,67	0,02	0,16			

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ca, мг	F, мг					
																			В1, мг	В2, мг	А, мг		
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ МАЯННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,9	7,4	31,6	216,6	0,52	0,06	0,12	0,04	0,08	112,89	96,81	17,00	0,38	187,50	9,00	0,00	0,01	181	2017			
ЙОГУРТ БЗМЖ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	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	72,00	12,19	0,08	146,93	9,00	0,00	0,00	21	2018			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	540	13,3	13,0	76,5	491,9	1,74	0,16	0,41	0,09	0,08	346,36	286,56	47,74	0,81	512,63	18,00	0,00	0,03					
Обед																							
СУП 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			
БИТОЧЕК "КРЕПЬШ"	90	10,0	11,5	12,0	193,7	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	19,82	56,10	12,78	1,06	93,63	2,13	0,00	0,01	274	2017			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	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			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	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	58,47	1,26	0,01	0,01	424	2017			
Итого за прием пищи:	777	23,2	24,7	110,0	759,3	22,27	0,37	0,28	0,25	0,29	122,60	285,06	90,76	5,96	1 669,33	20,05	0,01	0,09					
Всего за день:		36,5	37,7	186,5	1 251,2	24,01	0,53	0,69	0,34	0,37	468,96	571,62	138,50	6,77	2 181,96	38,05	0,01	0,12					

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод., г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,2	12,1	37,8	18,93	0,22	0,19	0,20	0,00	47,01	197,00	60,38	3,20	1 446,56	12,27	0,00	0,07	259	2017	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,1	2,5	16,2	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	28,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
БУЛУЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	50/2	4,8	5,2	27,6	176,5	0,01	0,05	0,01	0,07	25,23	46,12	6,91	0,46	58,17	1,26	0,01	0,01	424	2017	
Итого за прием пищи:	542	21,1	21,0	102,2	19,06	0,32	0,33	0,22	0,09	170,83	328,25	83,47	4,11	1 651,63	15,63	0,01	0,09			
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/5	3,4	2,9	15,3	101,2	0,71	0,03	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	68,19	1,15	0,00	0,01	111	2017	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	190/50	14,4	23,0	16,0	335,3	19,34	0,13	0,05	0,00	74,62	158,25	36,05	2,27	424,85	9,37	0,01	0,08	288	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	735	20,8	26,7	65,0	890,2	20,09	0,27	0,25	0,00	120,14	223,49	58,30	4,81	564,44	11,64	0,01	0,09			
Всего за день:		41,9	47,7	167,2	1 271,8	39,15	0,52	0,47	0,09	280,97	551,74	141,77	8,72	2 216,07	27,27	0,02	0,18			

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг						
																			В12, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг		
Завтрак																								
ТЕФТЕЛКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	60/30	8,1	8,8	11,5	159,6	0,56	0,02	0,01	0,05	0,00	11,06	18,27	5,00	0,30	46,69	0,55	0,00	0,00	0,00	2017				
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	2017					
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,62	27,36	0,00	0,00	0,00	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
БЛИНЧИКИ П/Ф 1шт	70	1,0	2,3	19,5	97,5	0,00	0,04	0,04	8,15	0,10	23,33	28,20	4,85	0,31	62,77	0,00	0,00	0,00	399					
Итого за прием пищи:	575	16,4	19,1	111,9	664,9	13,80	0,14	0,11	8,26	0,22	70,14	166,74	51,07	2,41	235,47	1,46	0,01	0,03						
Обед																								
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,79	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	325,72	6,70	0,00	0,02	82					
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	45/45	8,6	20,8	2,3	231,1	0,84	0,21	0,06	0,01	0,00	12,49	86,63	14,64	0,98	210,32	4,43	0,00	0,04	260					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,36	43,42	10,76	1,01	66,48	0,79	0,01	0,01	202					
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	2017					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,2	4,4	27,6	166,4	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	9,84	36,28	6,07	0,42	53,83	1,17	0,01	0,01	415					
Итого за прием пищи:	775	21,9	33,2	107,8	820,4	8,62	0,42	0,18	0,25	0,15	111,28	233,44	60,33	4,53	691,46	13,49	0,02	0,08						
Всего за день:		38,3	52,3	219,7	1 665,3	22,42	0,56	0,29	8,51	0,37	181,42	400,18	111,40	6,94	926,93	14,95	0,03	0,11						

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/20	17,6	12,3	29,0	301,0	0,30	0,05	0,25	0,06	0,13	185,04	212,47	26,53	0,69	207,95	3,66	0,02	0,03	222	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
ЯБЛОКО	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
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	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	500	22,7	17,4	86,1	599,8	13,34	0,14	0,32	0,08	0,20	228,33	272,31	48,90	4,73	851,62	7,52	0,03	0,05		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,8	3,8	8,6	81,5	10,41	0,05	0,06	0,21	0,00	44,84	49,82	20,17	1,00	312,60	4,04	0,00	0,02	86	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	2,3	4,8	13,4	106,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	10,59	36,92	10,55	0,82	44,76	0,00	0,00	0,00	234	2017
ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	66,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	128	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	15	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	58,00	0,40	0,00	0,00	71	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	755	11,1	14,8	82,4	511,1	25,79	0,27	0,20	0,27	0,08	118,96	210,16	73,23	4,24	1 226,41	14,11	0,00	0,05		
Всего за день:		33,8	32,2	168,5	1 110,9	39,13	0,41	0,52	0,35	0,28	347,28	482,47	122,13	8,97	1 878,03	21,63	0,03	0,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг
Итого за весь период	505,7	551,4	2 275,5	16 204,9	6,91	6,99	19,19	5,54	3 146,17	6 226,11	1 830,07	112,37	20 070,86	304,68	0,29	1,72
Среднее значение за период	42,1	46,0	189,6	1 350,4	0,58	0,58	1,60	0,46	282,18	518,84	152,51	9,36	1 672,57	25,39	0,02	0,14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	30,6	56,9													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	545	761

13

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3./2.4.3590-20
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели 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.Лапшиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт- Петербург
5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
6. Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.01.79-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осневская