



ООО "МАКСИМУМ"

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

Первый день первая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, 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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	9,1	9,2	46,2	304,8	0,65	0,19	0,15	0,04	0,08	149,27	195,56	52,30	1,49	289,50	13,53	0,01	0,01	173	2017	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СТУШЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,1	2,5	16,2	85,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,68	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	379	2017	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,8	3,5	10,3	88,8	0,07	0,03	0,04	0,03	0,00	91,80	63,00	6,10	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
МАНДАРИН	120	1,0	0,2	9,0	45,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017	
Итого за прием пищи:	620	17,1	15,8	89,4	673,9	0,84	0,25	0,29	0,08	0,10	334,91	328,44	71,33	1,99	440,60	15,63	0,00	0,02			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/5	3,5	2,9	15,3	101,2	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	69,19	1,15	0,00	0,01	111	2017	
БИТОЧЕК ШКОЛЬНЫЙ	90	11,4	14,4	12,7	227,5	0,38	0,03	0,01	0,00	0,00	11,12	39,50	10,48	0,81	56,54	0,29	0,00	0,00	289	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	0,93	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	378	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	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	2017	
Итого за прием пищи:	605	20,4	25,9	102,8	724,8	1,05	0,22	0,15	0,24	0,12	68,90	224,06	79,56	4,40	852,96	8,75	0,01	0,07			
Всего за день:		37,5	41,7	191,4	1298,7	1,89	0,47	0,44	0,32	0,22	403,81	552,52	150,89	6,39	1293,56	24,38	0,01	0,09			

Второй день первая неделя

Второй день первая неделя																							
Прием пищи, наименование блюда				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	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																							
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ				90	11,7	27,8	14,5	355,4	0,54	0,26	0,08	0,00	0,00	14,86	132,47	24,71	1,82	267,42	4,79	0,00	0,04	267	2017
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ				180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,86	38,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ				200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ				30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,79	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:				40	3,5	3,9	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,06	8,35	30,74	5,11	0,36	45,49	1,02	0,01	0,01	424	2017
				866	21,5	39,0	94,1	814,2	13,04	0,48	0,25	0,05	0,15	94,88	293,09	75,71	4,68	1 273,38	16,06	0,01	0,09		
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ				250	3,1	4,3	19,3	128,6	9,63	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,42	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017
ГУЛЯШ МЯСНОЙ				45/45	9,6	12,0	2,3	159,1	0,84	0,01	0,01	0,01	0,00	6,97	7,96	3,28	0,16	41,60	0,53	0,00	0,00	260	2017
СПАГЕТТИ				180	6,5	5,8	41,8	246,0	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ				200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ				40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:				40	3,0	1,2	20,8	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Всего за день:				816	24,3	22,5	113,2	758,0	7,61	0,20	0,12	0,25	0,09	85,93	147,48	49,06	4,05	852,23	7,62	0,00	0,03		
				45,9	61,5	207,3	1 672,2	20,65	0,68	0,37	0,30	0,24	180,81	440,57	124,77	8,73	1 925,59	23,68	0,01	0,12			

2

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		180	15,3	17,0	2,7	225,4	0,22	0,09	0,40	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ		100	8,3	8,1	54,6	324,5	0,00	0,10	0,05	0,01	0,12	18,69	71,09	11,98	0,83	105,88	2,26	0,02	0,02	415	2017
Итого за прием пищи:		55	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
550		27,6	26,6	97,9	741,4	0,28	0,22	0,48	0,24	2,64	142,35	318,69	40,16	4,43	400,75	29,01	0,05	0,07			
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	48,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017
КОТЛЕТА КУРИНАЯ		90	12,7	15,3	13,0	240,3	0,42	0,06	0,09	0,04	0,00	18,85	125,96	19,98	1,66	158,32	3,54	0,01	0,07	204	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,06	28,57	224,78	180,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200/15	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 ИОДИРОВАННЫЙ		30	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	2017
Итого за прием пищи:		300	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
27,3		26,6	102,1	768,9	8,24	0,43	0,32	0,28	0,09	111,89	431,87	204,60	9,76	887,72	13,10	0,01	0,11				
Всего за день:			64,9	63,1	200,0	1 600,3	8,50	0,65	0,60	0,52	2,73	254,24	750,36	244,96	14,19	1 288,47	42,11	0,06	0,16		

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		Углевод ы, 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																							
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		250/5	7,4	8,7	41,8	275,7	0,65	0,12	0,15	0,04	0,09	142,54	164,86	40,71	0,93	251,48	12,56	0,00	0,01	0,01	0,01	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		200	2,0	1,6	12,6	72,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ		50	6,9	6,8	15,4	151,4	0,14	0,04	0,07	0,03	0,00	181,70	119,50	10,90	0,50	45,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3	2008
Итого за прием пищи:		60	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,65	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ		565	19,7	18,4	92,9	617,5	0,79	0,21	0,23	0,10	0,09	332,78	313,51	57,46	1,88	338,08	12,56	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Обед																							
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ		250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,16	0,06	0,20	0,00	40,34	79,88	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		45/45	11,3	8,8	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	0,00	0,00	280	2017
ЧАЙ С САХАРОМ		180	6,8	5,8	43,1	252,3	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	35,23	52,11	12,91	1,21	78,78	0,95	0,01	0,01	0,01	0,01	202	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200/15	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	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:		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	0,00	0,00	ГОСТ	
800		20,7	19,6	111,4	741,7	5,54	0,36	0,14	0,25	0,10	117,58	203,07	65,55	5,69	709,80	8,50	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Всего за день:			48,4	37,9	204,3	1 359,2	6,33	0,57	0,37	0,35	0,18	450,37	516,68	123,01	7,57	1 047,88	21,06	0,01	0,01	0,01	0,01	0,06	

6

Второй 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, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг		
Завтрак																								
ЗРАЗЫ РЫБЧАЯ ШКОЛЬНАЯ				100	10,4	13,5	17,3	232,9	0,72	0,05	0,05	0,02	0,18	21,32	68,62	15,80	1,25	93,36	2,25	0,00	0,01	0,01	237	2017
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ				180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	39,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	0,04	128	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ				35	0,3	0,0	0,9	4,9	3,50	0,01	0,01	0,00	0,00	8,05	14,70	4,90	0,35	49,35	1,05	0,00	0,01	0,01	71	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ				200/15	0,3	0,0	18,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,81	7,88	6,25	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	0,00	378/375	2017
Итого за прием пищи:				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		
				655	16,7	20,7	73,1	649,2	29,92	0,24	0,22	0,08	0,27	102,52	210,41	66,58	4,13	1 110,12	13,55	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Обед																								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ				250/5	1,8	2,9	8,6	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	298,40	4,04	0,00	0,02	0,02	88	2017
ПЮЛЬС С ПТИЦЕЙ				300	16,2	20,6	65,7	514,1	3,52	0,11	0,13	0,71	0,00	65,99	239,35	67,05	2,43	385,07	7,69	0,02	0,13	0,13	70	2010
ЧАЙ С САХАРОМ				200/15	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,90	37,21	0,00	0,00	0,00	0,00	376	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 ИОДИРОВАННЫЙ				20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:				810	21,1	24,3	108,2	741,0	15,09	0,22	0,21	0,92	0,00	133,30	317,36	99,13	5,12	746,26	12,86	0,02	0,15	0,15	ГОСТ	
Всего за день:					37,8	45,0	181,3	1 290,2	45,01	0,46	0,43	1,00	0,27	235,82	527,77	165,71	9,25	1 858,40	26,40	0,02	0,21	0,21	ГОСТ	

является редкой находкой.

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Масса порций	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
			Белки, г	Жиры, г																	
		4945	9,6	12,0	2,3	185,1	0,84	0,01	0,01	0,01	0,00	0,97	7,98	3,28	0,18	41,60	0,53	0,00	0,00	260	2017
ГУЛЯШ МЯСНОЙ		130	6,5	5,8	41,8	248,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,08	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017
СЛАДКИЙ		200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	80,98	53,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	379	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ		46	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,00	0,05	0,01	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ		40	3,5	3,8	23,6	142,6	0,00	0,04	0,02	0,01	0,05	6,35	30,74	5,11	0,36	45,49	1,02	0,01	0,01	424	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ		668	25,1	26,4	107,0	765,9	0,96	0,11	0,14	0,06	0,17	131,08	130,06	26,80	1,13	240,13	3,95	0,01	0,02		
Итого за прием пищи:																					
		2505	2,1	3,0	16,3	103,7	6,85	0,06	0,06	0,22	0,00	45,46	58,72	27,29	1,29	476,65	0,99	0,00	0,03	83	2017
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		300	12,0	14,0	45,7	355,3	22,72	0,28	0,17	0,23	0,00	50,28	109,48	64,24	2,80	1 596,59	14,72	0,00	0,08	259	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		10	0,1	0,0	0,2	1,3	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2,30	2,40	1,40	0,00	14,10	0,00	0,00	0,00	70	2017
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		200/15	0,2	0,6	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	26,60	0,00	0,00	0,00	376	2017
ЧАЙ С САХАРОМ		20	1,3	0,2	6,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,69	17,40	3,80	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ		805	22,7	24,5	91,8	653,6	40,21	0,23	0,18	0,30	0,13	170,11	211,17	74,03	6,36	707,98	12,44	0,00	0,04		
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:			47,8	46,9	199,8	1 413,7	41,17	0,34	0,32	0,36	0,30	301,99	341,23	100,83	7,49	949,09	16,09	0,01	0,06		

Четвертый день вторая неделя

Четвертый день второй недели																				
Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
	250/5	6,4	8,5	38,5	256,8	0,69	0,06	0,16	0,04	0,08	144,83	148,45	33,09	0,49	232,47	12,42	0,01	0,02	174	2017
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖАРИКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	50/50	11,5	15,8	55,7	410,8	0,47	0,08	0,09	0,04	0,11	25,25	114,94	18,28	1,54	156,85	3,48	0,01	0,05	420	2017
КОТЛЕТА В ТЕСТЕ	200/15	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	378	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	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	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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		
ПЕЧЕНЬЕ	624	22,2	27,6	142,4	806,8	1,20	0,17	0,27	0,08	0,18	187,98	290,31	60,87	3,07	442,52	15,88	0,02	0,07		
Обед																				
Итого за прием пищи:																				
	250/5	3,5	2,9	15,3	101,2	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	68,19	1,15	0,00	0,01	111	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	85	9,9	10,9	11,4	183,5	1,07	0,04	0,03	0,01	0,13	19,80	53,07	12,08	1,00	88,57	2,02	0,00	0,01	274	2017
БИТОЧЕК "КОРЕПЫШ"	180	4,2	6,4	17,8	148,4	38,39	0,08	0,08	0,09	0,00	100,46	88,96	34,60	2,12	443,40	7,03	0,00	0,02	143	2017
РАГУ ОВОЩНОЕ	200/15	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	378	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	40	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,80	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	806	17,2	17,8	95,9	614,0	30,11	0,39	0,27	0,45	0,00	117,62	258,42	104,95	5,89	2 161,74	22,80	0,00	0,11		
Итого за прием пищи:		39,4	45,4	239,3	1 520,8	31,31	0,55	0,54	0,53	0,19	305,58	548,73	165,82	8,98	2 604,26	38,68	0,02	0,18		
Всего за день:																				

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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	Na, мг	F, мг		
Завтрак																			
Пудинг творожный "осенний" с молоком стуженым	110/40	15,5	11,3	33,3	300,9	0,27	0,05	0,23	0,03	0,14	160,00	105,32	26,44	0,72	199,97	3,92	0,03	222	
Чай с сахаром	200/15	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	25,00	0,00	0,00	375	
Батон нарезной йодированный	55	2,3	0,9	15,4	78,9	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,60	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,9	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,90	14,30	10,40	2,86	381,40	0,00	0,01	338	
Суп-пюре из картофеля со сметаной	560	18,5	12,7	76,3	601,1	13,31	0,12	0,28	0,06	0,14	204,74	238,54	46,36	4,82	614,77	6,52	0,02	2017	
Обед																			
Котлета куриная	250/15	1,5	3,0	9,5	73,9	5,17	0,05	0,04	0,02	0,00	32,39	42,47	17,65	0,78	331,16	3,50	0,03	158	
Суп с красной основой	80	11,3	13,6	11,6	213,8	0,38	0,06	0,09	0,04	0,00	16,77	112,09	17,77	1,48	140,99	3,15	0,01	2004	
Чай с сахаром	30	0,3	1,3	1,9	20,8	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	4,04	3,75	1,98	0,07	18,45	0,27	0,00	284	
Хлеб ржаной	180	10,2	7,7	48,0	233,7	0,09	0,27	0,16	0,03	0,00	26,57	224,78	190,87	5,29	316,89	2,74	0,00	64	
Батон нарезной йодированный	200/15	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	25,00	0,00	0,02	171	
Итого за прием пищи:	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,80	1,99	0,00	ГОСТ	
Всего за день:	20	1,5	0,9	10,3	62,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	ГОСТ	
	815	27,3	28,6	109,0	788,5	5,88	0,48	0,32	0,15	0,10	102,05	433,09	203,14	9,96	899,19	11,62	0,01	ГОСТ	
		46,8	39,2	165,3	1 287,6	19,19	0,59	0,60	0,21	0,24	308,79	870,60	240,50	14,59	1 513,95	18,14	0,03	0,14	

ООО "МАКСИМУМ"

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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	Na, мг	F, мг
Итого за весь период	452,3	478,4	2 052,2	14 376,1	215,31	5,44	4,69	5,42	2 934,27	5 426,14	1 688,36	94,52	15 819,16	265,47	0,26	1,39
Среднее значение за период	37,7	39,0	171,0	1 437,8	17,94	0,45	0,40	0,39	0,45	244,52	452,18	132,36	7,86	1 318,18	22,12	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	29,9	57,5													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-16 лет	550	800

1. СанПиН 2.3.2.4.3590-20
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Мотильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Викен-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 редакции М.П.Мотильного 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.Осенняя