

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"
Иванова И.В.

"20" марта 2024 года

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

Применяемые 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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	So, мг	F, мг				
																			Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	
Завтрак																						
Гречка	50/50	12,5	14,4	2,9	160,9	1,47	0,05	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	160,07	4,70	0,01	0,08	280	2017			
Рис отварной	150	3,7	5,9	38,9	223,0	0,00	0,00	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,78	0,01	0,02	304	2017			
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	6,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017			
Батон нарезной модифицированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
Батонка домашняя	50	4,4	4,6	29,9	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	10,31	39,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017			
Итого за первую неделю:	355	23,8	26,1	106,7	756,4	1,51	0,17	0,16	0,10	61,59	256,69	57,25	3,29	394,52	6,72	0,03	0,11					
Обед																						
Суп с макаронными изделиями с мясом	250/5	3,1	3,1	15,3	101,5	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,64	27,42	10,23	0,60	69,19	1,15	0,00	0,01	111	2017		
Котлета московская	80	10,0	24,2	11,4	394,0	0,04	0,22	0,07	0,00	13,97	102,64	17,94	1,31	199,59	3,90	0,00	0,04	270	2017			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,12	0,02	0,09	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017			
Нектар фруктовый	200	0,0	0,0	11,3	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	369	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			
Итого за первую неделю:	720	23,3	33,9	87,0	745,8	0,75	0,32	0,23	0,22	0,08	66,55	339,13	158,65	7,32	653,89	8,73	0,00	0,08				
Всего за день:		47,1	60,0	193,7	1502,2	2,26	0,49	0,39	0,32	126,13	696,02	216,90	10,61	920,37	15,45	0,03	0,17					

Второй день первая неделя

Применяемые 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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	So, мг	F, мг				
																			Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	
Завтрак																						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	250/5	9,1	9,2	46,2	304,6	0,65	0,19	0,16	0,04	0,06	149,27	156,56	62,30	1,48	269,50	13,53	0,00	0,01	173	2017		
Коварный напиток с молоком студенческим	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,73	10,98	0,06	110,10	2,10	0,00	0,00	173.9	2017		
Йогурт бзак	100	2,4	1,2	14,4	60,0	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	2013			
Батон нарезной модифицированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,06	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за первую неделю:	675	16,1	13,5	87,1	532,6	0,77	0,22	0,26	0,05	104,06	299,69	63,08	1,74	410,00	16,63	0,00	0,02					
Обед																						
Суп картофельный с горохом луценым	250	5,9	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,08	0,20	0,00	40,34	79,98	35,31	1,97	494,35	4,46	0,00	0,03	102	2017		
Биточек "Реггиш"	60	10,5	11,5	12,0	245,7	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	19,92	66,10	12,78	1,00	93,63	2,13	0,00	0,01	173.10	2017		
Картофельное пюре	160	3,2	5,4	14,7	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,66	85,62	30,31	1,22	764,26	8,55	0,00	0,03	128	2017		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	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	1,5	0,6	10,3	52,4	0,06	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ			
Батон нарезной модифицированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,06	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за первую неделю:	745	23,5	20,3	86,3	676,7	16,35	0,40	0,24	0,24	124,00	259,72	98,42	5,99	1413,63	16,26	0,00	0,07					
Всего за день:		37,6	33,6	173,4	1209,3	17,12	0,62	0,50	0,29	326,66	628,41	164,30	7,73	1831,63	31,89	0,00	0,09					

Третий день первая неделя

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углевод, 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			F, мг	
																				Завтрак
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,7	15,3	240,3	0,42	0,06	0,09	0,04	0,00	18,65	125,96	19,98	1,65	158,32	3,54	0,01	0,07	294	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	214,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	20,38	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	2017	
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	30	0,6	0,1	16,9	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	305	2017	
ЧАЙ С ШИШОВНИКОМ	200	0,3	0,0	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТК 11	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	30,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	510	22,2	21,5	645,0	13,66	0,10	0,12	0,08	0,06	61,44	162,16	34,84	2,95	224,39	3,54	0,01	0,07			
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,61	19,31	0,89	299,40	4,04	0,00	0,02	88	2017	
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	14,0	20,3	43,9	415,2	2,84	0,09	0,11	0,47	0,00	45,99	183,79	47,66	1,88	285,45	6,23	0,02	0,11	70	2010
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СИМ	200	0,0	0,0	19,4	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	ТК 12	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	715	20,1	24,4	100,0	703,3	13,05	0,22	0,18	0,68	0,00	108,45	271,20	78,10	4,27	653,36	11,95	0,02	0,13		
Всего за день:		42,3	45,9	189,1	1 348,3	26,71	0,32	0,30	0,76	0,06	169,89	433,36	112,74	7,22	877,75	15,48	0,03	0,20		

3

Четвертый день первая неделя

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белок, 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	
																				Завтрак
ТЕФЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	60/30	8,2	15,6	10,2	214,3	1,56	0,10	0,06	0,06	18,94	82,08	14,12	1,01	179,08	3,69	0,01	0,05	ТК 13	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	39,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	22,14	167,32	126,73	4,41	284,08	2,28	0,00	0,01	171	2017	
КАША - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	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	ТК 14	2018	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,6	23,6	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	510	24,6	28,8	101,0	761,1	1,56	0,39	0,22	0,09	55,19	320,52	149,80	6,06	518,03	7,23	0,02	0,07			
Обед																				
БУЛЬОН С ГУРЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	4,0	1,7	20,3	112,4	0,62	0,04	0,02	0,20	0,00	32,33	34,09	11,87	0,59	73,82	0,81	0,00	0,01	80/31	2017/2010
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,0	12,6	38,1	429,2	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,82	53,54	2,33	1 332,96	12,27	0,00	0,07	259	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	25	1,7	0,2	10,8	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	750	16,7	14,8	88,4	670,0	19,55	0,30	0,18	0,40	0,00	87,26	188,76	71,96	3,92	1 441,98	14,48	0,00	0,08		
Всего за день:		41,3	43,6	189,4	1 431,1	21,11	0,69	0,40	0,49	0,15	142,45	509,28	220,76	9,98	1 980,01	21,71	0,02	0,15		

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	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	I, мг	Se, мг	F, мг				
																		Масса порции	Масса порции		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	17,0	2,7	225,4	0,22	0,08	0,40	0,23	2,52	101,98	207,69	16,08	2,56	223,07	25,75	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	12,16	7,42	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,8	9,3	59,1	354,3	0,00	0,11	0,06	0,01	20,62	70,23	12,70	0,89	112,83	2,51	0,02	0,02	424	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	500	26,9	27,3	94,7	731,9	0,26	0,21	0,46	0,24	2,87	141,43	314,08	38,95	4,24	394,00	28,26	0,05	0,07			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,8	12,8	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	
ГУЛЫШ	40/60	9,1	19,8	2,4	226,0	0,99	0,19	0,06	0,01	0,00	13,10	80,81	14,08	0,94	200,93	4,19	0,00	0,04	280	2017	
СПАГЕТТИ	150	5,6	4,8	34,8	208,9	0,00	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	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,1	0,0	0,4	2,1	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	6,30	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	71	2017	
ЧАЙ С ШИТОВНИКОМ	200	0,3	0,0	18,3	88,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,28	0,82	27,38	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	780	18,4	27,7	82,9	671,6	23,41	0,30	0,17	0,26	0,08	98,72	178,64	53,94	4,70	650,86	12,58	0,00	0,00	ГОСТ		
Всего за день:		45,3	55,0	177,9	1403,5	23,67	0,51	0,65	0,50	2,75	240,15	492,72	92,89	9,04	1024,86	41,84	0,05	0,13			

5

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг				
																		Масса порции	Масса порции		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,6	16,4	47,5	403,6	0,07	0,01	0,06	0,08	0,10	224,10	109,78	11,19	0,29	25,80	0,00	0,00	0,01	204	2017	
ПИРОГ ВЫПЕЧНОЙ С КОНФИТОРОМ	75	4,2	4,1	43,8	230,7	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	ТТК 5	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,90	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	567	21,4	21,4	121,8	776,7	1,23	0,07	0,09	0,08	0,10	250,20	157,58	25,36	1,59	118,21	0,00	0,00	0,01			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,8	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	88	2017	
БИТОЧЕК "КРЕПЫШ"	60	10,5	11,5	12,0	245,7	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	19,92	56,16	12,76	1,08	93,63	2,13	0,00	0,01	ТТК 10	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	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	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	18,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	0,00	1,80	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	348	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	725	18,0	20,6	91,6	678,3	11,54	0,17	0,12	0,25	0,24	90,08	198,74	64,94	3,68	439,41	8,61	0,01	0,05	ГОСТ		
Всего за день:		35,1	35,1	177,1	1465,9	12,77	0,24	0,21	0,33	0,34	340,28	356,32	90,30	5,37	607,62	6,61	0,01	0,06			

Второй день вторая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		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
		Белки, г	Жир, г																
Завтрак																			
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,4	12,7	41,8	311,9	0,65	0,12	0,15	0,06	0,15	143,05	165,62	40,71	0,94	252,23	12,56	0,00	0,01	
КАКАО - НАПИТОК ВИТОНАШ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	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	
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	70	2,0	0,3	23,0	103,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	36,60	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	570	14,4	16,8	98,0	632,2	0,65	0,16	0,16	0,06	0,15	150,65	191,64	45,91	1,34	289,03	12,56	0,00	0,01	
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,60	0,18	0,06	0,20	0,00	40,34	79,98	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	10,0	24,2	11,4	304,0	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,97	102,84	17,84	1,31	199,58	3,90	0,00	0,04	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	65,82	30,31	1,22	704,25	8,55	0,00	0,03	
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	25,80	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,50	17,40	3,60	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	726	20,5	32,4	76,4	676,6	15,28	0,56	0,26	0,23	0,08	114,95	293,26	90,68	6,04	1 501,18	18,03	0,00	0,10	
Всего за день:		34,9	49,2	173,4	1 288,8	15,91	0,72	0,42	0,29	0,23	265,60	484,90	136,69	7,38	1 790,21	30,59	0,00	0,11	

Третий день вторая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		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
		Белки, г	Жир, г																
Завтрак																			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	10,9	11,5	40,1	307,4	20,12	0,23	0,20	0,20	0,00	47,84	198,32	62,78	3,24	1 519,27	13,01	0,00	0,07	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,8	29,5	177,2	0,00	0,05	0,01	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	55,47	1,26	0,01	0,01	
Итого за прием пищи:	620	17,4	18,6	85,6	580,0	20,24	0,29	0,31	0,22	0,09	149,14	295,57	80,09	3,73	1 685,84	16,37	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	
ТЕФТЕЛЬЯ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	60/50	6,7	9,2	12,8	189,9	0,75	0,03	0,01	0,09	0,00	13,49	20,87	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	214,3	0,00	0,00	0,02	0,02	0,08	20,39	2,33	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	
СУПЕЦ СВЕЖИИ	15	0,1	0,0	0,4	2,1	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	6,30	2,10	0,15	21,16	0,45	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ САМ	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,00	17,40	3,90	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	765	20,3	19,2	106,5	684,5	11,89	0,20	0,13	0,31	0,09	79,49	129,61	49,76	2,99	805,61	8,73	0,00	0,05	
Всего за день:		37,7	37,8	192,4	1 264,5	32,12	0,49	0,46	0,53	0,17	228,62	425,36	128,65	7,72	2 491,45	25,10	0,01	0,14	

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, 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	F, мг			
		Белки, г	Жиры, г															Углевод, г		
Завтрак																				
ШНИЦЕЛЬ	90	11,7	27,8	14,5	355,4	0,54	0,26	0,03	0,00	14,88	132,47	24,71	1,82	257,42	4,79	0,00	0,04	288	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	233,0	0,00	0,03	0,02	0,03	12,19	74,73	25,35	0,53	55,39	0,76	0,01	0,02	304	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	88,7	13,24	0,00	0,02	0,02	14,61	7,88	6,26	0,82	27,38	0,00	0,00	0,00	ТК 11	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,06	3,35	30,74	5,11	0,36	45,49	1,02	0,01	0,01	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	85,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	508	21,1	39,2	106,1	856,1	13,78	0,36	0,15	0,06	54,78	262,07	64,68	3,78	408,65	6,57	0,02	0,07			
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	6,73	0,09	0,06	0,21	0,00	34,08	68,32	25,78	1,04	482,09	4,85	0,00	0,03	96	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,8	10,5	3,2	187,0	1,28	0,02	0,02	0,31	0,00	16,39	17,84	6,75	0,34	76,39	1,41	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	39,4	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,5	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	47,60	1,98	0,00	0,00	376	2017
Итого за прием пищи:	745	23,2	20,3	87,9	670,6	8,05	0,38	0,24	0,54	0,08	91,97	311,35	172,53	7,93	805,93	10,50	0,00	0,00	ГОСТ	
Всего за день:		44,3	59,6	194,0	1 526,7	21,83	0,74	0,39	0,60	0,24	146,73	673,42	237,21	11,71	1 314,58	17,07	0,02	0,12		

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	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			
		Белки, г	Жиры, г															Углевод, г		
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ 'ОСЕННИЙ' С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	110/20	15,2	11,3	30,0	265,7	0,27	0,05	0,23	0,05	0,14	165,73	185,97	24,32	0,68	195,27	3,85	0,02	0,03	ТК 18	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	5,62	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	10,50	3,80	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	505	18,2	12,7	73,0	485,9	13,31	0,12	0,28	0,06	0,14	204,41	230,19	44,24	4,58	610,07	6,45	0,02	0,04		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И 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	46,38	22,88	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	10,4	5,4	13,4	285,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	10,59	38,92	10,55	0,82	44,76	0,00	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	178,0	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	200/15/7	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	
Итого за прием пищи:	747	17,7	14,0	74,6	671,3	19,32	0,24	0,19	0,24	0,08	123,38	206,00	75,51	5,16	1 212,74	15,93	0,00	0,05		
Всего за день:		35,9	26,7	147,6	1 187,2	32,63	0,36	0,47	0,30	0,22	327,80	436,19	119,75	9,74	1 822,81	22,36	0,02	0,09		

ООО "МАКСИМУМ"

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	401,5	446,6	1 807,7	13 587,2	206,13	5,38	4,19	4,41	4,75	2 358,31	4 836,00	1 509,60	85,50	14 641,28	230,13	0,19	1,28
Среднее значение за период	40,2	44,7	180,8	1 358,7	20,61	0,54	0,42	0,44	0,48	235,83	483,60	150,90	8,55	1 464,13	23,01	0,02	0,13
Содержание белка, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,4	26,0	47,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	531	738

13

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3.2.4.3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лашинной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт-Петербург
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакции 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.Осинская