



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

"02.10.2023"



ДИРЕКТОР
ООО "МАКСИМУМ"

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.

Первый день первая неделя

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Белок, 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	F, мг				
																		К, мг	Na, мг		
Завтрак																					
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	9,4	22,7	2,8	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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	25,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	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	2,6	1,0	18,0	81,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	4,4	4,9	28,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	55,47	1,25	0,01	0,01	424	2017		
Итого за прием пищи:	26,8	36,0	111,2	876,6	1,10	0,59	0,27	0,05	0,16	68,82	388,50	183,50	7,90	685,67	8,87	0,01	0,07				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,19	0,05	0,20	0,00	40,34	78,98	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017		
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	10,4	13,6	11,2	208,9	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	10,55	59,04	14,33	1,08	115,25	1,78	0,00	0,02	289	2017		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	6,6	5,8	43,1	252,3	0,00	0,08	0,03	0,03	0,08	35,23	52,11	12,91	1,21	79,78	0,95	0,01	0,01	202	2017		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	0,3	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	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	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	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:	27,8	23,3	117,6	793,3	12,34	0,48	0,16	0,28	0,09	113,60	261,95	81,77	8,80	850,58	9,47	0,01	0,06				
Всего за день:	54,6	59,3	228,8	1 669,9	13,44	1,07	0,45	0,33	0,25	182,22	648,51	265,27	14,70	1 526,25	18,34	0,02	0,13				

Второй день первая 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
		Белки, г	Жиры, г																		
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,3	8,2	37,1	252,9	0,52	0,15	0,12	0,04	0,08	120,12	158,09	42,02	1,20	232,79	10,87	0,00	0,01	173	2017	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СТУЦЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,96	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	379	2017	
ОЛАДЬИ 2шт СО СТУЦЕННЫМ МОЛОКОМ	70/40	2,8	4,3	21,5	130,0	0,16	0,02	0,13	0,02	0,02	110,52	78,85	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	0,35	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 СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,6	2,9	9,6	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	296,40	4,04	0,00	0,02	88	2017
БЕЖИКИ 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	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50	4,4	4,8	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	39,12	6,35	0,44	56,47	1,25	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	860	21,6	25,7	103,3	742,6	23,48	0,32	0,25	0,28	0,16	141,97	242,55	80,04	5,00	1 395,58	18,00	0,01	0,08		
Всего за день:		36,8	41,9	198,7	1 330,8	24,28	0,54	0,61	0,35	0,28	471,20	564,63	150,48	6,72	1 921,27	34,67	0,01	0,11		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, 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	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	17,0	2,7	225,4	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,99	207,60	16,08	2,36	223,07	25,75	0,03	0,05	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	25,90	0,00	0,00	0,00	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	19,50	3,90	0,30	27,90	0,00	0,00	ГОСТ		
ПИРОГ ВЫПЕЧНОЙ С КАПУСТОЙ/ЛИЦОМ	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	0,65	79,97	3,36	0,01	0,01	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	2017	
Итого за прием пищи:	585	23,0	23,3	66,5	872,1	15,65	0,18	0,51	0,27	2,91	150,25	295,22	43,54	6,91	717,84	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	11,06	0,71	82,39	1,15	0,00	0,01	111	
ПЛОВ (КУРИЦА)	250	13,9	22,0	43,8	431,7	1,76	0,05	0,04	0,28	0,00	27,75	85,41	35,77	0,92	154,73	2,31	0,01	0,04	291	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,5	2,8	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	8,40	2,80	0,20	28,20	0,60	0,00	0,00	71	
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	25,90	0,00	0,00	0,00	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	1,96	0,00	0,00	378	
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	27,90	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	805	22,1	26,3	104,7	747,5	4,51	0,19	0,12	0,48	0,00	83,10	198,61	65,82	4,27	366,32	6,02	0,01	0,05		
Всего за день:		45,1	49,6	171,2	1 319,6	20,16	0,37	0,63	0,75	2,81	242,35	492,93	109,36	11,18	1 094,16	38,73	0,05	0,12		

Четвертый день первая 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КОЛЛЕТА КУРИНАЯ																				
РИС ОТВАРНОЙ	90	14,7	18,4	13,4	278,2	0,51	0,07	0,10	0,05	0,00	19,75	143,19	21,71	1,83	180,87	4,21	0,01	0,08	294	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	69,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	200/15	0,3	0,0	16,3	69,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,86	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	378/375	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,05	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	580	27,2	31,3	126,9	909,4	13,75	0,21	0,19	0,12	0,19	87,71	308,06	70,58	4,17	372,55	6,38	0,03	0,12	424	2017
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/15	2,4	3,1	16,6	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,96	68,32	25,78	1,04	492,09	4,85	0,00	0,03	96	2017
ГУЛЯШЬ БОЛОНЬЕЗЕ	90	10,0	19,4	7,5	247,4	3,36	0,13	0,06	0,34	0,00	19,06	66,11	19,47	1,01	266,15	4,49	0,00	0,03	280	2017
СПАГЕТТИ	180	6,5	6,8	41,8	246,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,68	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	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	25,60	0,00	0,00	0,00	376	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	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:	800	23,4	29,5	108,9	800,7	10,13	0,29	0,16	0,58	0,09	92,32	190,43	62,05	4,38	853,98	11,02	0,00	0,06		
Всего за день:		80,6	60,8	237,8	1710,1	23,88	0,50	0,35	0,70	0,28	160,03	468,51	132,63	8,55	1226,53	17,40	0,03	0,18		

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Блюда, 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	So, мг	F, мг					
		Блюда, г	Жиры, г	Углеводы, г																				
Завтрак																								
ТЕФТЕЛЬКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	60/30	8,1	9,9	11,5	159,6	0,56	0,02	0,01	0,05	0,00	11,06	19,27	5,00	0,30	46,69	0,55	0,00	0,00	2017					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	5,8	43,1	252,3	0,00	0,03	0,03	0,03	0,09	35,23	52,11	12,91	1,21	79,76	0,65	0,01	0,01	2017					
КАКАО-НАПИТОК "ВИТОША"	200	2,8	3,1	23,9	135,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	106,62	72,00	12,19	0,08	146,93	9,00	0,00	0,00	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						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	50/7	6,0	6,6	27,6	194,1	0,02	0,03	0,04	0,02	0,07	62,63	66,12	8,31	0,50	62,57	1,26	0,01	0,01	424					
Итого за прием пищи:	562	26,3	25,3	124,1	833,3	1,10	0,23	0,20	0,12	0,16	222,39	231,25	42,99	2,44	368,17	11,76	0,02	0,02						
Обед																								
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	94,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,35	22,68	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	4,5	5,7	39,2	228,5	19,69	0,22	0,15	0,20	0,00	43,63	138,25	55,68	2,43	1 386,51	12,76	0,00	0,07	259					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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	58,00	0,40	0,00	0,00	71					
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	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	349					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	1,86	0,00	0,00	ГОСТ					
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:	800	11,5	9,9	101,6	645,0	32,47	0,36	0,25	0,44	0,00	113,52	239,76	94,34	5,45	1 846,54	20,82	0,00	0,00						
Всего за день:		37,8	35,1	225,7	1 378,3	33,57	0,59	0,45	0,58	0,16	335,91	471,01	137,30	7,89	2 214,71	32,58	0,02	0,11						

Шестой день первая неделя

Прим 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, мкг	Se, мг	F, мг	Na	рецептуры						
		13,6	22,4	13,6		309,7																0,44	0,11	0,10	0,04		
Завтрак																											
БИТОЧЕК АПЕЛТИННЫЙ	90	13,5	22,4	13,6	309,7	0,44	0,11	0,10	0,04	0,00	19,16	135,60	21,70	1,78	189,42	4,09	0,01	0,07	268	2017							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	6,4	17,9	148,4	38,39	0,06	0,08	0,09	0,00	100,49	88,96	34,60	2,12	443,40	7,03	0,00	0,02	321	2017							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01	71	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	8,60	6,37	0,60	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,9	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:	562	21,2	30,0	67,9	629,9	42,99	0,22	0,21	0,13	0,00	148,95	251,96	72,07	5,40	748,13	12,02	0,01	0,10									
Обед																											
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ	250	1,4	2,3	9,3	63,0	5,16	0,05	0,04	0,01	0,00	28,73	40,07	17,33	0,78	325,71	3,05	0,00	0,02	158	2004							
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	45/45	10,6	9,9	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	280	2017							
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	283,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,98	2,74	0,00	0,02	171	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							
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	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,76	16,25	3,25	0,26	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	600	26,9	20,9	103,6	717,6	5,90	0,43	0,25	0,06	0,10	97,21	338,03	188,13	8,89	792,66	9,44	0,00	0,00	ГОСТ								
Всего за день:		48,1	50,9	171,5	1 347,5	48,89	0,65	0,46	0,19	0,10	246,08	589,96	260,20	14,28	1 540,79	21,46	0,01	0,14									

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур				
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	So, мг		F, мг			
		45/45																		12,3	14,0	2,6
Гуляш из птицы	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	25,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	0,00	0,02	171	2017
Каша гречневая рассыпчатая	35	0,4	0,1	1,3	8,4	8,75	0,02	0,01	0,06	0,00	4,90	9,10	7,00	0,35	101,50	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
Помидор свежий	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	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2017
Чай с сахаром	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,90	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Батон нарезной йодированный	50	4,4	4,8	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,28	0,01	0,01	0,01	0,01	424	2017
Булочка домашняя с сахаром	610	30,5	27,6	114,9	830,7	10,16	0,42	0,30	0,15	0,16	80,15	414,05	189,31	8,37	711,24	9,29	0,02	0,11				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,4	3,1	16,8	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,96	88,32	25,78	1,04	482,08	4,85	0,00	0,00	0,00	0,03	98	2017
Котлета московская	90	8,9	19,7	8,5	247,3	0,04	0,20	0,06	0,00	0,00	11,55	50,97	15,64	1,14	179,10	3,59	0,00	0,00	0,00	0,00	270	2017
Спагетти	180	6,5	5,8	41,8	246,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,06	15,02	2,66	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	202	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	0,00	0,00	375	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	7,90	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Батон нарезной йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,90	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						
	820	23,6	30,2	119,4	847,2	6,81	0,39	0,17	0,24	0,09	88,51	230,49	61,42	5,01	789,73	10,68	0,00	0,00	0,00	0,06		
	54,1	57,9	234,3	1 877,9	15,97	0,81	0,47	0,39	0,25	169,65	644,54	250,73	13,38	1 500,97	19,97	0,02	0,17					

Второй день вторая неделя

Применение 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
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,9	7,4	31,6	219,6	0,52	0,06	0,12	0,04	0,08	112,89	96,91	17,00	0,38	187,60	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	148,00	0,00	0,00	0,02	ГОСТ	2012	
КАСАО-НАППОК "ВИТОША"	200	2,6	3,1	23,9	135,6	0,62	0,03	0,11	0,02	0,00	106,82	72,00	12,19	0,08	145,93	9,00	0,00	0,00	21	2018	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	40,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	555	14,6	13,5	84,2	531,2	1,74	0,18	0,42	0,09	0,08	349,21	286,31	49,69	0,96	528,43	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 "КРЕПЫШ"	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	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,00	53,79	102,96	38,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	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	
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	36,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017	
Итого за прием пищи:	815	23,7	28,8	114,1	786,5	23,23	0,40	0,31	0,26	0,30	129,01	300,82	99,06	6,14	1 810,72	21,75	0,01	0,10			
Всего за день:		38,2	39,3	188,3	1 317,7	24,97	0,58	0,73	0,35	0,38	478,22	597,13	145,75	7,10	2 337,15	39,75	0,01	0,13			

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг			Cl, мг	F, мг
		Белок	Жир	Углев.		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Ca	Na			Cl	F
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,2	12,1	37,8	304,9	18,93	0,22	0,19	0,20	0,00	47,01	187,00	60,38	3,20	1 446,59	12,27	0,00	0,07	259	2017	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,1	2,5	65,4	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	28,00	5,20	0,40	39,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	60/2	5,7	6,0	33,3	210,4	0,01	0,00	0,04	0,01	0,08	27,03	53,35	8,16	0,54	69,13	1,45	0,01	0,01	424	2017	
Итого за прием пищи:	552	22,0	21,8	107,9	715,5	19,06	0,33	0,34	0,22	0,10	172,63	335,48	84,72	4,19	1 662,59	15,82	0,01	0,09			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/5	3,4	2,9	16,3	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	
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	90	13,5	22,4	13,6	309,7	0,44	0,11	0,10	0,04	0,00	19,16	135,60	21,70	1,78	188,42	4,09	0,01	0,07	268	2017	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	6,4	17,8	148,4	38,39	0,06	0,08	0,08	0,00	100,49	66,98	34,60	2,12	445,40	7,03	0,00	0,02	321	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	26,80	0,00	0,00	0,00	378	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,90	1,88	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	16,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	18,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	800	25,6	32,9	89,7	789,8	39,59	0,28	0,24	0,33	0,00	168,87	285,00	81,75	6,74	794,21	13,95	0,01	0,10			
Всего за день:		47,8	64,7	197,8	1 475,1	58,84	0,61	0,58	0,55	0,10	341,50	620,48	166,47	10,93	2 459,80	29,77	0,02	0,19			

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептур			
	Масса порции	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 прием пищи:	8,1																	
ТЕФТЕЛЬКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	60/30	8,1	8,8	11,5	159,6	0,56	0,02	0,01	0,05	0,00	11,09	16,27	5,00	0,30	46,69	0,59	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	66,46	0,91	0,01	0,03	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	66,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,81	7,88	6,28	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	3762375	
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	4,56	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	8,16	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	684,9	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	2017	
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	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	45/45	8,5	20,8	2,3	231,1	0,84	0,21	0,06	0,01	0,00	12,49	85,63	14,64	0,88	210,32	4,43	0,00	0,04	260	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	79,78	0,95	0,01	0,01	202	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	342	
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	7,60	1,60	54,46	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
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	4,56	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	22,4	30,9	111,8	818,4	8,62	0,44	0,18	0,25	0,09	116,74	241,65	63,63	5,26	703,54	13,32	0,01	0,07	2017	
Всего за день:	38,8	60,0	22,7	1 603,3	22,42	0,58	0,29	8,51	0,31	186,88	408,39	114,80	7,67	839,01	14,78	0,02	0,10			

Пятый день вторая неделя

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, 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			
																			Углеводы, г	В12, мг
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	100/10	16,9	11,4	23,6	290,2	0,26	0,05	0,22	0,05	0,13	157,41	192,76	23,47	0,87	171,45	2,96	0,02	0,03	222	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	2,80	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	100	8,8	9,4	59,1	355,5	0,00	0,11	0,08	0,01	0,15	20,63	79,31	12,72	0,89	113,06	2,51	0,02	0,02	424	2017
Итого за прием пищи:	555	26,4	21,3	110,3	746,3	13,30	0,20	0,32	0,07	0,28	211,02	290,79	52,21	5,16	671,71	8,07	0,04	0,06		
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	10,31	0,89	299,40	4,04	0,00	0,02	88	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	2,3	4,8	13,4	109,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	10,56	38,92	10,55	0,82	44,76	0,00	0,00	0,00	234	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,06	53,78	102,96	36,38	1,48	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2	0,0	0,6	3,5	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	5,76	10,50	3,50	0,25	35,25	0,75	0,00	0,00	71	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,81	7,89	6,26	0,82	27,38	0,00	0,00	0,00	378/375	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	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:	810	12,7	15,4	93,2	569,5	38,61	0,33	0,24	0,27	0,09	140,10	246,57	85,28	5,59	1 389,02	16,44	0,00	0,00	ГОСТ	
Всего за день:	39,1	36,7	203,5	1 315,8	51,91	0,53	0,56	0,34	0,37	0,37	351,12	537,36	137,49	10,75	2 060,73	24,51	0,04	0,12		

Шестой день вторая неделя

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ Сборник рецептур			
		Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Sb, мг		F, мг		
		Балок, г	Углеводы, г																	
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	4,7	5,5	37,7	219,6	16,93	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	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,5	2,6	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	8,40	2,80	0,20	28,20	0,60	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	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	8,4	6,1	28,0	201,1	0,05	0,06	0,08	0,02	0,09	43,09	79,08	10,41	0,51	80,87	1,39	0,02	0,01	410	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	35,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	575	16,6	12,8	401,7	588,8	21,02	0,32	0,25	0,22	0,09	109,41	253,63	77,57	4,18	1 504,63	14,26	0,02	0,08		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,7	3,6	19,3	124,9	9,60	0,11	0,11	0,22	0,22	32,03	85,47	30,17	1,44	690,96	8,43	0,00	0,04	14	2017
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,8	15,0	6,6	248,8	12,04	0,19	1,40	5,72	0,05	12,93	238,40	14,91	5,26	285,71	5,75	0,03	0,17	61	2010
СПАГЕТТИ	180	6,5	5,8	41,8	248,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,88	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	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
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	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	2017
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	2017
Итого за прием пищи:	800	31,7	25,5	412,7	827,3	21,66	0,40	1,56	5,97	0,36	84,11	385,32	53,13	9,38	1 061,41	16,42	0,03	0,21		
Всего за день:		48,2	38,3	214,4	1 416,1	42,70	0,72	1,81	6,19	0,45	183,62	638,15	140,70	13,66	2 566,04	30,68	0,05	0,29		

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	К, мг	Na, мг	I, мкг
Итого за весь период	539,0	574,4	2 505,5	17 462,1	381,83	7,55	19,21	5,74	3 357,67	6 712,53	2 011,28	126,71	21 374,41	322,84	0,30	1,79
Среднее значение за период	44,9	47,9	208,8	1 455,2	31,82	0,63	1,60	0,48	279,81	559,38	167,81	10,56	1 781,20	26,89	0,03	0,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	29,8	58,1													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	571	810

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 редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапиной
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 "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.Осиневская