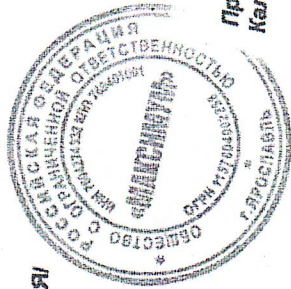


УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Е.Н.Осиневская
Е.Н.ОСИНЕВСКАЯ

"09" ЯНВАРЯ 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

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур		
	Масса порции	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, мкг	F, мг			
			Белки, г															Завтрак	В3, мг	В6, мг
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250,5	9,1	9,2	48,2	304,8	0,85	0,19	0,15	0,04	0,08	149,27	196,56	52,30	1,49	289,50	13,53	0,00	0,01	173	2017
КУБИЧНЫЙ 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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	3,8	3,5	10,3	88,8	0,07	0,03	0,04	0,03	0,00	91,80	83,00	6,10	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2008
МАНДАРИН	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	13,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	620	17,1	15,9	89,4	573,9	0,94	0,29	0,29	0,08	0,10	334,91	328,44	71,33	1,98	440,60	15,83	0,00	0,00	338	2017
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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	678,97	8,43	0,00	0,04	18	2017
РИС ОТВАРНОЙ	80	12,8	16,2	14,3	256,1	0,43	0,04	0,02	0,00	0,00	12,60	44,45	11,79	0,81	63,61	0,32	0,00	0,00	268	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	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	0,78	0,01	0,02	304	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,6	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,19	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
Итого за прием пищи:	710	21,1	28,9	95,8	709,0	10,10	0,22	0,15	0,23	0,10	68,08	214,12	75,81	4,40	848,96	8,63	0,01	0,06	ГОСТ	
Всего за день:	38,2	42,4	166,2	1 292,9	10,94	0,47	0,44	0,31	0,20	402,89	542,56	147,14	6,38	1 209,56	24,26	0,01	0,08			

Второй день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Витамины						Минеральные вещества										
				С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																				
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	30	11,7	27,8	14,5	355,4	0,54	0,26	0,08	0,00	0,00	14,86	132,47	24,71	1,92	257,42	4,79	0,00	0,04	267	2017
ТОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,09	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	128	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	378	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	0,00	ГОСТ	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	40	3,5	3,8	23,8	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
Итого за прием пищи:	610	20,9	37,9	89,8	784,7	10,96	0,45	0,22	0,04	0,14	85,95	275,95	69,65	4,44	1 120,56	14,36	0,01	0,08		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ВЕШНИГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	6,73	0,06	0,06	0,21	0,00	34,85	60,32	25,76	1,04	492,09	4,85	0,00	0,03	96	2017
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	45/45	9,6	12,0	2,3	161,2	0,84	0,01	0,01	0,01	0,00	8,97	7,95	3,29	0,18	41,60	0,53	0,00	0,00	260	2017
СУПЕТТИ	150	5,5	4,8	34,8	205,0	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
КОМПЛОТ 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	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	3,90	0,80	27,20	1,12	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	27,90	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	745	21,1	21,0	97,0	670,0	7,57	0,16	0,10	0,24	0,08	73,00	115,67	39,61	2,39	590,59	6,50	0,00	0,03		
Всего за день:	42,0	68,9	166,8	1 454,7	1 454,7	18,53	0,61	0,32	0,28	0,22	158,95	391,62	109,26	6,83	1 711,45	20,86	0,01	0,11		

Третий день первой недели

Прием 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	Св, мг	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг		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	101,66	207,68	16,06	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210
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	5,82	0,74	25,98	0,00	0,00	0,00	376
КРЕМ-ДЕЛЬ С САХАРОМ	100	8,3	8,1	54,6	324,5	0,00	0,10	0,05	0,01	0,12	18,69	71,09	11,09	0,83	105,86	2,25	0,02	0,02	415
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,6	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
Итого за прием пищи:	600	27,8	26,6	97,9	741,4	0,26	0,22	0,48	0,24	2,64	142,35	318,69	40,16	4,43	400,75	26,01	0,03	0,07	
Обед																			
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1,9	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	45,36	22,38	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82
КОПЕЦА КУРИНАЯ	90	12,7	15,3	13,0	240,3	0,42	0,06	0,06	0,04	0,00	16,65	125,95	19,36	1,66	158,32	3,54	0,01	0,07	284
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	36,4	244,7	0,60	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
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	44,70	8,60	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,06	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	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	13,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	737	25,7	25,2	94,7	712,2	9,36	0,38	0,26	0,27	0,08	109,98	365,59	180,41	8,84	626,33	12,04	0,00	0,00	ГОСТ
Всего за день:		53,3	51,8	192,6	1463,6	9,62	0,60	0,77	0,51	2,72	292,33	714,28	220,57	13,37	1227,08	41,85	0,06	0,17	

Четвертый 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	Эквал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг					
																			Завтрак				
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	8,1	8,5	54,5	328,3	0,65	0,03	0,13	0,04	0,06	134,88	91,19	15,16	0,12	183,86	11,25	0,00	0,00	0,00	37	2010		
РОГАЛИК С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	100	14,4	20,8	36,3	390,1	0,59	0,10	0,12	0,05	0,22	49,39	135,35	17,30	1,39	175,38	5,44	0,03	0,06	0,00	ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНСМ	200/7	0,3	0,0	15,1	52,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	6,80	6,37	0,90	37,21	0,00	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	0,00	5,70	18,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	695	25,1	30,2	121,3	869,8	2,39	0,16	0,27	0,09	0,30	204,68	254,84	42,73	2,61	424,07	16,69	0,03	0,06	0,00				
Обед																							
СУП С МАКАРОННАМИ 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	66,19	1,15	0,00	0,01	111	2017			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,2	12,1	37,6	389,2	18,93	0,22	0,19	0,20	0,00	47,01	167,00	60,36	3,20	1 446,56	12,27	0,00	0,07	259	2017			
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	2017			
ХЛЕБ РЖАНОМ	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	3,60	13,00	2,80	0,20	19,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	745	17,6	15,8	91,3	670,0	19,64	0,31	0,24	0,40	0,00	87,68	254,82	76,56	4,80	1 581,47	14,54	0,00	0,06					
Всего за день:		42,6	46,0	212,6	1 529,8	22,03	0,47	0,51	0,49	0,30	292,36	509,66	121,29	7,41	1 985,54	31,23	0,03	0,14					

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
	Масса порции	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
ТЕФЛЕЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ																		
РИС ОТВАРНОЙ																		
6030	7,9	11,8	10,2	177,6	1,54	0,04	0,06	0,00	0,00	17,25	51,48	9,79	0,69	119,84	2,20	0,01	0,03	
150	3,7	5,9	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,36	0,76	0,01	0,02	276
200	2,0	1,6	12,6	72,6	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	304
50/3	5,1	5,5	27,6	180,0	0,01	0,05	0,04	0,01	0,07	32,71	50,12	7,19	0,47	59,05	1,26	0,01	0,01	15
20	1,5	0,6	10,3	62,4	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	424
513	29,2	29,2	99,6	785,6	1,56	0,14	0,11	0,10	0,17	65,95	189,33	44,93	1,89	249,67	4,22	0,03	0,06	
СУП ПАРТФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ																		
ЮРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯИЦЕ																		
250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,08	0,20	0,00	40,24	79,98	33,31	1,97	484,35	4,48	0,00	0,03	
90	15,6	26,3	5,6	320,7	0,48	0,06	0,16	0,09	0,53	25,09	142,69	14,41	1,53	172,49	8,92	0,02	0,09	102
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
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
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
710	29,4	34,0	84,1	765,8	5,32	0,35	0,27	0,31	0,61	116,57	230,69	87,90	6,05	776,32	15,29	0,03	0,13	
Всего за день:																		
48,6	69,2	183,6	1481,3	6,87	0,49	0,38	0,41	0,76	176,52	480,23	112,83	7,84	1025,99	19,61	0,06	0,19		

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Масса порции	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	Sb, мг	F, мг			
																				Белки, г
Завтрак																				
КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	2505	7,4	8,7	41,8	275,7	0,85	0,12	0,15	0,04	0,08	142,54	184,86	40,71	0,93	251,48	12,56	0,00	0,01	190	2008
КАША - НАПЛИТОК "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	0,00	15	2018
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,9	6,8	15,4	151,4	0,14	0,04	0,07	0,08	0,09	181,78	119,50	10,90	0,50	45,20	0,00	0,00	0,01	3	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,70	19,50	3,90	0,30	27,90	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	535	18,6	18,0	85,2	678,2	0,79	0,19	0,23	0,10	0,08	323,94	303,86	55,51	1,73	324,28	12,56	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,9	2,6	19,2	123,6	4,60	0,18	0,06	0,20	0,00	40,34	78,98	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017
МЯСО КУРИЦЕ В СМЕТАНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	4545	11,3	9,8	3,5	250,8	9,70	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,6	4,9	35,9	210,2	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,35	43,42	10,76	1,01	68,48	0,79	0,01	0,01	202	2017
ЧЕБУРАШКИ	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	0,00	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,60	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	710	24,0	17,5	78,4	670,0	5,50	0,30	0,11	0,24	0,09	91,08	155,51	51,33	4,00	624,90	7,78	0,01	0,04		
Всего за день:		42,6	35,5	163,6	1248,2	6,29	0,49	0,34	0,34	0,17	421,02	459,37	106,84	5,73	949,18	20,34	0,01	0,06		

Второй день, вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Белка, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг		В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	F, мг		
	90	12,2	15,6	208,7	0,65	0,04	0,04	0,17	19,08	61,82	14,23	1,13	84,10	2,03	0,00	0,01	237	2017	
ЗРАЗА РЫБНАЯ ШКОЛЬНАЯ	150	3,2	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	44,86	65,82	30,31	1,22	784,25	9,55	0,00	0,03	128	2017	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	35	0,3	0,9	4,9	3,50	0,01	0,01	0,00	8,05	14,70	4,90	0,35	49,35	1,95	0,00	0,01	71	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	200	0,3	0,0	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	14,91	7,88	6,29	0,62	27,38	0,00	0,00	0,00	378375	2017	
ЧАЙ С ШИТОВНИКОМ	25	1,9	0,7	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	4,75	18,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	24	1,8	2,4	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	2017	
ПЕЧЕНЬЕ	824	16,8	20,7	85,0	27,77	0,20	0,18	0,06	91,35	186,47	58,85	3,77	948,05	11,53	0,00	0,06	ГОСТ	2017	
Итого за прием пищи:				898,6	27,77	0,20	0,18	0,06	91,35	186,47	58,85	3,77	948,05	11,53	0,00	0,06	ГОСТ	2017	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	8,9	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	0,89	298,40	4,04	0,00	0,02	88	2017	
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	15,1	21,6	443,1	2,70	0,09	0,12	0,47	0,00	46,78	191,16	47,67	1,86	297,08	6,63	0,02	0,11	70	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	2007	0,3	0,0	15,1	62,8	1,18	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017	
ХЛЕБ ГРЯЧОЙ	20	1,3	0,2	8,9	40,8	0,00	0,02	0,06	0,00	3,80	17,40	0,80	27,40	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
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	15,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
Итого за прием пищи:	702	20,0	28,3	870,0	14,27	0,20	0,20	0,68	0,60	113,07	272,17	79,75	4,85	870,29	11,79	0,02	0,13		
Всего за день:		36,8	48,0	189,8	42,04	0,40	0,39	0,74	0,25	204,42	458,64	138,70	8,42	1 526,35	23,42	0,02	0,18		

Третий день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Болка, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	434,5	9,6	12,0	2,3	188,1	0,84	0,01	0,01	0,01	0,01	8,87	7,98	3,28	0,18	41,60	0,63	0,00	0,00	260	2017
СЛАДКИ	150	5,5	4,8	34,8	205,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,48	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,1	2,9	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	80,88	53,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	379	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	27,50	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	80	7,0	7,6	47,2	284,9	0,00	0,09	0,05	0,01	0,12	16,70	61,48	10,22	0,71	90,99	2,04	0,02	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	860	28,5	27,8	118,9	622,0	0,96	0,14	0,17	0,05	0,22	134,68	150,57	29,70	1,31	271,58	4,67	0,02	0,02		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОМ	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	0,80	66,19	1,18	0,00	0,01	111	2017
БИТОЧЕК "КРЕПЬШ" ВАРЕНА	90	10,5	11,5	12,0	274,9	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	18,82	56,10	12,78	1,08	83,63	2,13	0,00	0,01	274	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	1,78	369,60	5,88	0,00	0,02	321	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 РЖАНОУ	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:	735	20,3	20,6	80,3	670,0	33,84	0,18	0,16	0,28	0,14	145,36	171,37	60,05	4,42	576,22	10,26	0,00	0,04		
Всего за день:	1695	48,8	48,3	199,2	1492,0	34,90	0,32	0,33	0,34	0,36	280,24	321,84	89,75	5,73	849,80	14,93	0,02	0,06		

Пятый день вторая неделя

Принем 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Пудинг творожный "осенний" с молоком стуженным	110/20	15,5	11,3	33,3	300,9	0,27	0,05	0,23	0,05	0,14	166,06	195,32	26,44	0,72	180,97	3,92	0,02	0,03	22	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	375	2017	
Батон нарезной поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
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	2,50	0,00	0,01	333	2017	
Итого за прием пищи:	606	19,5	12,7	76,3	601,1	13,31	0,12	0,28	0,06	0,14	204,74	236,54	46,36	4,62	614,77	6,52	0,02	0,04			
Обед																					
Сотлянка по-домашнему со сметаной	250/5	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	0,00	0,02	155	2004	
Котлета куриная	90	12,7	15,3	13,0	240,3	0,42	0,06	0,09	0,04	0,00	18,65	125,96	19,88	1,66	158,32	3,54	0,01	0,07	254	2017	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	36,4	244,7	0,60	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	284,08	2,28	0,00	0,01	174	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	25,60	0,00	0,00	0,00	375	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	3,60	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ		
Батон нарезной поджаренный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	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 прием пищи:	735	25,7	25,5	84,6	712,6	5,63	0,39	0,29	0,06	0,08	62,66	383,57	175,38	6,59	824,96	10,44	0,01	0,10			
Всего за день:	44,2	38,2	176,9	1213,7	18,94	0,51	0,57	0,14	0,22	0,22	297,70	630,11	221,74	13,21	1439,73	16,96	0,03	0,14			

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	I, мкг	Se, мг
Итого за весь период	433,3	470,6	1 896,3	13 801,5	197,54	4,66	4,06	5,41	2 770,87	5 023,18	1 419,15	82,78	14 417,62	240,39	0,27	1,30
Среднее значение за период	43,3	47,1	189,6	1 380,0	19,76	0,46	0,40	0,54	277,90	502,30	141,60	8,30	1 441,80	24,00	0,03	0,13
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	31,1	50,2													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 ЛЕТ	500	700

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.Гутельяна.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Ланшиной
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.Гутельяна.
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.Осневская