



ООО "МАКСИМУМ"

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

Первый день первая неделя

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг		F, мг
Завтрак																			
ТЕФЕЛЯ СОБЕЯ В СОУСЕ	6030	7,9	11,8	10,2	177,6	1,54	0,04	0,04	0,06	0,00	17,25	51,48	9,79	0,99	116,84	2,20	0,01	0,03	278
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	8,6	51,1	326,2	0,00	0,30	0,19	0,03	0,11	29,51	249,69	187,60	9,87	392,00	3,04	0,00	0,02	74
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20520	6,2	10,8	10,3	162,6	0,14	0,03	0,07	0,10	0,08	180,40	113,95	9,60	0,41	36,75	0,00	0,00	0,01	3
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200715	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,92	27,38	0,00	0,00	0,00	378375
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
Итого за прием пищи:	678	26,7	31,0	96,9	780,7	14,92	0,37	0,29	0,21	0,19	241,77	423,00	193,29	7,79	532,95	5,24	0,01	0,06	
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	9,60	18,20	14,00	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	8,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРЬХОМ ЛУЩЕНЫМ С МЯСОМ	25025	9,9	6,7	19,3	177,0	4,80	0,18	0,10	0,20	0,00	43,49	120,03	37,59	2,51	555,35	4,46	0,03	0,03	102
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	5050	9,4	22,7	2,8	253,9	1,06	0,23	0,07	0,01	0,00	12,91	93,49	16,11	1,09	234,32	4,87	0,00	0,04	280
САЛАТ ИИ	200	7,3	6,5	46,5	278,7	0,00	0,00	0,00	0,03	0,11	16,58	3,29	1,75	0,10	1,71	0,00	0,00	0,00	202
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СИ	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	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	9,90	47,85	10,45	2,20	74,80	3,08	0,00	0,00	ГОСТ
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИФИКОВАННЫЙ	55	4,1	1,8	28,3	144,1	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,45	35,75	7,15	0,55	50,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
КЕКС АНГИЙСКИЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100																		
Итого за прием пищи:	1055	35,1	39,1	142,3	1 059,7	23,36	0,61	0,26	0,36	0,11	110,38	319,61	88,58	7,14	1 120,89	13,81	0,00	0,00	0,07
Всего за день:		61,8	69,1	239,2	1 940,4	38,28	0,98	0,55	0,57	0,30	352,15	741,61	281,83	14,93	1 653,04	19,05	0,01	0,13	

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		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	F, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖЕЛТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/10	6,4	12,5	38,6	293,1	0,89	0,06	0,16	0,07	0,15	145,34	149,21	33,09	0,49	233,22	12,42	0,01	0,02	174	2017
ПИЦЦА С ОТПАРНОЙ КУРИЦЕЙ	100	11,1	12,0	35,4	297,2	0,86	0,07	0,06	0,03	0,08	97,40	97,46	13,21	0,77	114,51	2,46	0,02	0,02	412	2017
КАЧО - 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	0,00	15	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	0,50	0,50	46,00	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	2,60	0,00	0,01	338	2017
Итого за прием пищи:	740	23,8	28,1	126,0	864,8	14,37	0,23	0,27	0,11	0,23	273,04	293,47	63,20	4,62	755,13	17,50	0,03	0,05		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,3	4,8	8,1	81,4	3,70	0,02	0,03	0,01	0,00	28,12	34,81	16,27	1,03	240,46	5,34	0,00	0,02	5	2010
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/20	6,0	9,3	10,0	157,0	5,35	0,07	0,08	0,05	0,00	46,66	63,63	22,33	1,14	392,13	6,23	0,00	0,05	158	2004
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	11,8	19,0	25,0	318,4	11,91	0,18	0,15	0,05	0,05	24,39	161,76	41,26	2,31	915,10	10,16	0,01	0,10	284	2017
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,9	20,8	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	4,04	3,75	1,88	0,07	18,45	0,27	0,00	0,00	84	2010
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	19,4	0,00	77,4	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 РЖАНОЙ	55	3,5	0,5	23,3	112,2	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	9,90	47,65	10,45	2,20	74,80	3,08	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,45	35,75	7,15	0,55	50,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
КОРЗИНОЧКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	940	27,1	38,6	116,0	911,3	21,25	0,41	0,32	0,17	0,06	130,88	367,75	100,99	7,30	1 662,66	25,08	0,01	0,17		
Всего за день:		50,9	64,6	241,0	1 766,2	35,62	0,64	0,59	0,28	0,29	403,92	661,22	164,19	11,92	2 447,79	42,58	0,04	0,22		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/40	11,4	14,5	92,7	575,5	0,24	0,11	0,21	0,09	0,02	174,56	167,99	28,96	0,91	312,99	6,98	0,00	0,03	185	2017
ЙОГУРТ БИЖК	100	2,4	1,2	14,4	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2012
МАН 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	25,60	0,00	0,00	0,00	376	2017
ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,50	0,03	0,04	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,60	201,60	1,30	0,00	0,01	338	2017
Итого за прием пищи:	638	14,6	16,1	136,4	777,1	6,76	0,14	0,26	0,09	0,02	211,44	166,21	50,18	4,25	540,29	10,18	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,4	52,5	6,64	0,01	0,02	0,11	0,00	24,09	16,26	6,80	0,48	68,99	1,70	0,00	0,01	2	2010
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	4,0	1,7	20,3	112,4	0,62	0,04	0,02	0,20	0,00	34,09	11,87	0,59	73,82	0,81	0,00	0,01	0,01	80	2017
КОПЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	10,6	23,5	9,4	291,6	0,04	0,24	0,07	0,00	0,00	13,06	107,63	18,33	1,34	213,27	4,32	0,00	0,04	270	2017
РИС ОТПАРНОЙ	200	4,9	7,8	51,8	297,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,13	18,26	99,63	33,80	0,70	73,84	1,01	0,01	0,03	304	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	0,00	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,90	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	69,00	2,80	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	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
МЕДОВИК	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	1025	26,7	37,6	140,1	1 038,0	9,30	0,46	0,19	0,35	0,13	110,79	327,11	89,30	5,51	565,92	10,64	0,01	0,09		
Всего за день:		41,2	53,7	283,5	1 815,1	16,08	0,60	0,45	0,44	0,15	322,23	523,32	139,48	9,76	1 106,21	20,82	0,01	0,13		

Четвертый день первая неделя

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ реш-тур	Сборник рецептур
		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	F, мг					
																			В12, мг	В6, мг	В9, мкг		
Завтрак																							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,2	10,3	29,9	253,6	0,05	0,01	0,05	0,06	169,03	82,25	8,40	0,22	19,34	0,00	0,00	0,01	204	2017				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СТУЦЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,10	0,01	0,10	0,01	90,96	58,13	10,88	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	378	2017				
ГАМБУРГЕР С КОЛЛЕТОЙ	133	13,2	22,7	45,2	437,7	0,88	0,22	0,09	0,02	47,44	137,68	25,07	1,72	251,18	4,41	0,02	0,04	ТТК	2017				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,8	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	7,60	28,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017				
МАЦДАРИН	120	1,0	0,2	8,0	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	338	2017				
Итого за прием пищи:	643	26,5	36,9	120,9	937,1	1,04	0,28	0,25	0,06	314,06	305,04	48,65	2,39	417,40	6,51	0,02	0,06						
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	10,9	21,8	19,6	318,5	9,78	0,31	0,14	0,20	39,48	153,92	41,84	2,15	853,04	11,11	0,00	0,07	104	2017				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	100	10,9	11,6	3,5	162,8	1,41	0,02	0,02	0,35	18,20	19,79	9,70	0,39	64,48	1,56	0,00	0,01	289	2017				
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	48,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	28,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	8,75	0,02	0,01	0,08	0,00	4,90	7,00	0,35	101,50	0,70	0,00	0,00	81	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	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2017				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,0	81,8	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	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	7,60	28,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
МЯНИ - ТОРТ "БОЯРУШКА"	28	1,4	8,7	18,7	145,8	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:	913	39,6	61,6	139,6	1176,0	19,99	0,73	0,37	0,84	116,13	475,91	227,63	10,81	1472,68	18,35	0,00	0,10						
Всего за день:	627	21,2	17,3	95,6	630,9	14,51	0,14	0,35	0,08	295,17	286,98	54,44	4,78	717,07	8,94	0,03	0,06						

Пятый день первая неделя

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ реш-тур	Сборник рецептур
		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	F, мг					
																			В12, мг	В6, мг	В9, мкг		
Завтрак																							
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СТУЦЕННЫМ	110/40	18,9	13,0	44,1	394,5	0,35	0,08	0,29	0,06	0,15	221,32	234,74	32,56	0,78	272,87	5,32	0,02	0,04	222	2017			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	40	3,5	3,8	23,8	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,08	8,35	30,74	5,11	0,36	45,49	1,02	0,01	0,01	424	2017			
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,85	14,30	10,40	2,89	361,40	2,60	0,00	0,01	339	2017			
Итого за прием пищи:	627	21,2	17,3	95,6	630,9	14,51	0,14	0,35	0,08	295,17	286,98	54,44	4,78	717,07	8,94	0,03	0,06						
Обед																							
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОМ	250/15/15	4,5	6,9	12,3	158,3	7,79	0,04	0,07	0,23	0,00	57,04	75,19	25,78	1,46	378,22	9,60	0,00	0,02	62	2017			
КОУРА ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯИЦЕ	100	19,1	31,1	5,8	378,8	0,81	0,07	0,19	0,11	0,59	28,33	174,34	17,86	1,89	212,13	10,56	0,03	0,11	ТТК	2017			
ПОУРЕЦ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,2	28,5	188,9	13,84	0,16	0,14	0,04	0,11	59,82	114,43	40,41	1,63	1018,01	11,39	0,00	0,05	128	2017			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,90	70,90	1,50	0,00	0,01	71	2017			
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	11,3	44,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2017				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	8,50	32,50	6,50	0,50	48,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
БАТОНЧИК СПРИНТ	50	0,0	0,0	0,0	0,0	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					
Итого за прием пищи:	880	35,3	47,2	105,9	990,6	27,24	0,44	0,48	0,39	0,70	176,18	460,88	108,87	7,95	1794,86	32,95	0,03	0,18					
Всего за день:	627	65,6	64,9	201,4	1627,6	41,75	0,58	0,83	0,47	0,81	441,36	748,54	181,31	12,73	2511,93	41,79	0,06	0,25					

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	278,5	340,3	1 225,8	9 182,3	152,76	3,81	3,04	2,48	2,02	1 949,85	3 458,54	1 024,23	62,64	9 610,05	149,10	0,14	0,89
Среднее значение за период	55,7	68,1	245,1	1 832,5	30,55	0,78	0,61	0,50	0,40	389,97	691,31	204,86	12,53	1 922,01	30,82	0,03	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	31,3	56,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	643	880

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.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 "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 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осиневская