

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"



П.Е.ОСИНЕВСКАЯ

" 27" августа 2025 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

" " 202_ года

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1360 - 1632 ккал.

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ГУЛЯШ	100	13,65	4,92	2,93	110,19	1,48	0,05	0,10	0,06	0,00	19,30	110,64	14,74	1,18	180,08	4,70	0,01	0,08	2017	
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,84	250,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,58	0,09	1,55	0,00	0,00	0,00	2017	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,04	2,47	16,30	96,03	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	90,99	95,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 99	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	28,53	177,16	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,32	38,10	6,35	0,45	56,47	1,26	0,01	0,01	2024	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	2017	
Итого за прием пищи:	552	28,12	18,41	100,88	687,16	1,60	0,16	0,25	0,12	0,19	140,04	227,86	40,25	2,17	374,40	8,78	0,02	0,10	ГОСТ	
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,24	5,00	15,00	119,81	7,97	0,12	0,07	0,02	0,00	35,98	70,02	26,26	1,21	550,09	5,72	0,00	0,04	2004	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,53	22,98	12,89	302,53	0,05	0,25	0,08	0,00	0,00	15,88	117,46	23,41	1,64	229,14	5,03	0,00	0,04	2017	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,79	150,88	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,62	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	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	28,92	36,21	110,39	883,02	8,02	0,75	0,35	0,05	0,09	89,23	464,47	211,95	10,54	1 177,71	16,85	0,00	0,10		
Всего за день:		57,04	54,62	211,27	1 570,18	9,62	0,91	0,60	0,17	0,28	229,27	692,33	252,20	12,71	1 552,11	25,63	0,02	0,20		

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																				
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ МАНДАРИН*	250/5	10,52	9,53	55,69	351,45	0,65	0,23	0,17	0,04	0,08	151,68	222,91	61,69	1,85	315,73	14,06	0,00	0,02	173	2017
	200/157	0,25	0,01	14,79	61,93	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	28,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
	100	0,80	0,20	7,50	38,00	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		2017
	597	13,07	10,32	88,26	504,28	1,81	0,26	0,19	0,04	0,08	0,08	170,78	248,72	74,67	3,05	379,14	14,78	0,00	0,02	
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ ЗРАЗЫ РУБЕЛЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ РЖАНОЙ	250	5,81	5,39	19,23	148,96	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	80,09	33,53	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017
	100	8,12	19,02	11,58	252,76	1,40	0,16	0,08	0,03	0,11	27,85	101,17	20,52	1,50	214,38	5,45	0,00	0,03	274	2017
	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,98	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	128	2017
	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2024
	70	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	21,72	31,46	101,28	778,70	18,66	0,61	0,33	0,28	0,20	142,15	336,42	103,62	7,36	1 698,78	23,53	0,00	0,12		
	Всего за день:																			
		34,79	41,78	189,54	1 282,98	20,47	0,87	0,52	0,32	0,28	312,93	585,14	178,29	10,41	2 077,92	38,31	0,00	0,14		

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		Углевод ы, 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																				
	100	15,23	7,87	14,45	189,98	0,47	0,08	0,11	0,05	0,00	21,40	143,00	25,26	2,01	182,50	4,54	0,01	0,08	294	2017
	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	0,00	0,00	0,00	202	2017
	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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
	45	3,38	1,31	23,13	119,25	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ	
	20	2,18	6,44	15,52	85,19	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	ТТК 86	2024
	560	27,52	21,43	109,46	709,64	0,51	0,15	0,15	0,08	0,09	66,45	191,15	49,48	3,72	269,50	6,16	0,01	0,08		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	250/5	1,89	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,06	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	88	2017
	300	21,96	40,81	59,04	683,37	1,87	0,46	0,16	0,36	0,00	41,65	270,51	66,68	2,72	499,13	10,12	0,01	0,11	265	2017
	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	ТТК 12	2024
	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ГОСТ	
	815	27,82	47,12	111,68	980,95	14,06	0,64	0,27	0,57	0,00	109,14	366,82	100,63	6,10	897,34	17,82	0,01	0,14		
	Итого за прием пищи:																			
		55,34	68,55	221,14	1 690,59	14,57	0,79	0,42	0,65	0,09	175,59	557,97	150,11	9,82	1 666,84	23,98	0,02	0,22		
Всего за день:																				

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18,87	20,98	3,38	277,99	0,28	0,08	0,49	0,29	3,10	125,66	256,10	19,91	2,91	275,07	32,99	0,03	0,06	210	2017
ЧАЙ С ШИТОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	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	ТТК 11	2024
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,37	8,77	55,09	332,37	0,00	0,10	0,06	0,02	0,13	19,33	72,45	12,11	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	31,28	31,24	100,17	810,64	13,52	0,26	0,60	0,33	3,23	170,60	378,93	54,68	5,57	475,53	37,13	0,05	0,08		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,01	5,86	15,31	126,10	0,71	0,04	0,02	0,20	0,00	26,33	27,47	10,32	0,60	68,22	1,15	0,01	0,01	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	12,37	14,91	45,78	367,60	22,73	0,27	0,17	0,23	0,00	50,27	199,49	64,23	2,80	159,60	14,73	0,00	0,09	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	805	17,89	21,08	90,52	624,61	23,48	0,37	0,23	0,43	0,00	95,08	224,83	86,82	5,54	1741,22	17,84	0,01	0,10		
Всего за день:		49,17	52,32	190,69	1435,25	37,00	0,63	0,83	0,76	3,23	265,68	603,76	141,50	11,11	2216,75	54,97	0,06	0,18		

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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																				
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	7,21	14,12	11,45	200,32	1,42	0,14	0,06	0,02	0,08	23,29	84,28	18,18	1,00	189,42	4,18	0,00	0,04	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	128	
200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	
ЧАЙ С САХАРОМ	55	4,13	1,60	28,27	145,75	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	12,10	46,75	18,15	1,10	72,05	1,98	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ																				
Итого за прием пищи:	550	15,35	22,24	79,99	582,78	13,92	0,38	0,23	0,07	0,17	101,37	241,41	78,32	4,31	1 204,31	16,42	0,00	0,09		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,98	108,18	7,78	0,06	0,06	0,22	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	325,96	5,71	0,00	0,03	82	
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	100	10,39	23,98	8,37	287,25	3,73	0,25	0,10	0,38	0,00	23,03	111,27	27,18	1,51	377,90	6,89	0,00	0,05	ТТК	
СТАРЕТТИ	180	6,55	5,81	41,84	250,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,58	0,09	1,55	0,00	0,00	0,00	202	
200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	
ЧАЙ С ШИТОВНИКОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ																				
Итого за прием пищи:	800	22,37	36,03	99,39	816,97	24,75	0,40	0,23	0,65	0,09	110,86	212,11	67,40	5,56	800,77	15,40	0,00	0,08		
Всего за день:		37,72	58,27	179,38	1 399,75	38,67	0,78	0,46	0,72	0,26	212,23	453,52	145,72	9,87	2 005,08	31,82	0,00	0,17		

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	8,42	52,49	315,72	0,65	0,06	0,16	0,04	0,08	143,68	166,70	39,98	0,67	238,95	12,02	0,01	0,03	174	2017	
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,87	2,90	22,10	139,34	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,46	36,55	14,19	0,86	56,33	1,55	0,00	0,00	5	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	40	3,00	1,16	20,56	106,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	570	16,34	12,48	109,74	620,58	0,69	0,19	0,21	0,04	0,08	174,12	244,67	72,99	3,07	373,48	15,01	0,01	0,03			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,06	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	88	2017	
ГУЛЯШ	100	13,65	4,92	2,93	110,19	1,48	0,05	0,10	0,06	0,00	19,30	110,64	14,74	1,18	180,08	4,70	0,01	0,08	260	2017	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,79	150,88	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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 РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	805	30,53	19,42	108,64	734,05	13,67	0,51	0,36	0,30	0,09	116,04	440,04	204,29	9,85	907,78	15,30	0,01	0,13			
Всего за день:		46,87	31,90	218,38	1 354,63	14,36	0,70	0,57	0,34	0,17	290,16	684,71	277,28	12,92	1 281,26	30,31	0,02	0,16			

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																					
	240	13,95	15,65	47,45	385,74	0,09	0,01	0,08	0,10	0,12	288,68	131,59	13,40	0,37	30,93	0,00	0,01	0,01	204	2017	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	100	2,40	1,20	14,40	80,00	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	ГОСТ		
ЙОГУРТ БИЖЕ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	50	4,20	4,40	27,58	165,40	0,00	0,06	0,03	0,01	0,08	9,86	36,29	6,07	0,43	53,82	1,17	0,01	0,01	415	2017	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	605	20,74	21,25	104,02	692,66	0,13	0,07	0,12	0,11	0,18	290,70	175,30	25,09	1,54	110,55	1,17	0,02	0,02			
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	250	5,81	5,39	19,23	148,96	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	80,09	33,53	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	100	11,53	22,98	12,69	302,53	0,05	0,25	0,08	0,00	0,00	15,88	117,46	23,41	1,54	229,14	5,03	0,00	0,04	270	2017	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	128	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	ТК 27	2024	
НАТИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	800	25,97	35,91	108,44	861,07	17,31	0,71	0,33	0,25	0,09	132,78	361,01	111,21	7,50	1 726,14	23,27	0,00	0,13			
Итого за прием пищи:																					
Всего за день:																					
		46,71	57,16	212,46	1 553,73	17,44	0,78	0,45	0,36	0,27	423,48	536,31	136,30	9,04	1 836,66	24,44	0,02	0,15			

Третий день вторая 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ																				
	120	6,23	9,40	10,17	149,43	1,66	0,08	0,02	0,08	0,00	16,00	40,26	11,25	0,68	131,56	2,25	0,00	0,01	ТТК 82	
	180	4,44	7,03	46,57	287,35	0,00	0,04	0,04	0,04	0,12	14,49	89,65	30,41	0,65	66,45	0,91	0,01	0,03	304	
	200	1,95	1,55	12,58	72,50	0,12	0,02	0,09	0,02	91,70	59,13	11,07	0,05	110,63	2,10	0,00	0,01	ТТК 14		
	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:																				
	550	16,37	19,43	95,02	621,78	1,78	0,22	0,18	0,14	0,14	133,19	231,54	69,23	2,38	374,14	7,06	0,01	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ																				
	250	4,76	5,21	19,26	143,17	9,66	0,13	0,10	0,20	0,00	27,52	70,13	29,26	1,70	676,97	6,43	0,00	0,04	18	
	100	18,57	18,87	6,21	268,79	0,53	0,07	0,17	0,10	0,59	27,92	156,73	16,03	1,71	191,84	9,92	0,03	0,10	ТТК	
	180	6,55	5,81	41,84	250,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,58	0,09	1,55	0,00	0,00	202		
	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12		
	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:																				
	800	34,69	30,91	118,15	895,13	10,19	0,32	0,33	0,33	0,68	91,12	292,35	64,50	5,90	985,67	19,87	0,03	0,14		
Всего за день:																				
		51,06	50,34	213,17	1 516,91	11,97	0,54	0,51	0,47	0,82	224,31	523,89	133,73	8,28	1 339,81	26,93	0,04	0,19		

Четвертый день вторая 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг	
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	12,37	14,91	45,78	367,60	22,73	0,27	0,17	0,23	0,00	50,27	159,49	64,23	2,80	1 599,60	14,73	0,00	0,09	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	552	14,87	15,79	75,99	508,93	23,89	0,32	0,20	0,23	0,00	71,57	193,80	80,51	4,20	1 676,11	15,81	0,00	0,09		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,41	7,82	16,61	152,86	6,73	0,12	0,07	0,21	0,00	35,24	77,66	27,12	1,16	512,27	5,32	0,00	0,04	96	2017
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	100	13,79	15,37	15,10	254,15	0,41	0,11	0,09	0,03	0,00	19,93	136,32	25,42	1,97	193,53	4,49	0,01	0,06	ТТК 83	2024
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,30	8,73	19,35	173,59	14,27	0,12	0,09	0,56	0,00	54,30	80,58	35,07	1,56	617,45	7,80	0,00	0,03	143	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	23,67	32,32	84,73	731,90	21,45	0,43	0,30	0,80	0,00	129,75	341,13	101,78	7,23	1 410,25	20,13	0,01	0,13		
Всего за день:		38,54	48,11	160,72	1 240,83	45,34	0,75	0,50	1,03	0,00	201,32	534,93	182,29	11,43	3 086,36	35,94	0,01	0,22		

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов			
		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, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ		160/30	23,37	18,53	39,56	425,92	0,48	0,09	0,36	0,13	0,22	280,48	305,41	35,96	0,78	304,41	7,06	0,03	0,04	67	2018
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	0,52	0,52	12,74	61,10	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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ		50/2	4,38	4,63	29,53	177,16	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,32	38,10	6,35	0,45	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:		557	28,46	23,68	96,44	723,70	13,52	0,19	0,44	0,15	0,30	323,78	365,23	59,33	4,83	748,08	10,92	0,04	0,06		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		250/5	1,83	5,76	11,98	109,18	7,78	0,06	0,06	0,22	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	325,96	5,71	0,00	0,03	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		100	11,56	5,99	14,94	161,48	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	12,24	46,49	14,96	1,07	56,75	0,65	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ		180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:		807	20,77	18,72	88,59	611,66	21,40	0,34	0,26	0,27	0,09	138,93	248,23	90,09	6,48	1 404,96	19,42	0,00	0,08		
Всего за день:			49,23	42,40	185,03	1 335,36	34,92	0,53	0,70	0,42	0,39	462,71	613,46	148,42	11,31	2 153,04	30,34	0,04	0,14		
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	466,47	505,45	1 981,78	14 380,21	285,98	8,72	6,59	6,28	6,33	3 274,77	6 950,99	2 159,19	130,44	22 077,25	373,83	0,27	2,09
Среднее значение за период	46,65	50,55	198,18	1 438,02	23,83	0,73	0,55	0,52	0,53	272,90	579,25	179,93	10,87	1 839,77	31,15	0,02	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,7	55,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	567	803

Нормативная документация:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт- Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"

П.Е. Осиневская