

"05" ноября 2024 года



2024 года

ООО "МАКСИМУМ"

Прижорное меню завтрака, обеда для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1375 - 1628 ккал.

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг			So, мг	F, мг
Завтрак																				
УПАИШ	100	12,47	14,38	2,93	190,89	1,47	0,05	0,09	0,00	18,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	280	2017	
СТАЛЕТТИ	180	6,56	6,91	41,83	260,77	0,00	0,00	0,00	0,00	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017	
КОФЕЯНАЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛИВЕННЫМ	200	2,10	2,47	16,16	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	90,99	59,73	10,99	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	111	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	10,31	38,72	6,35	0,44	58,47	1,28	0,01	0,01	424	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	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:	582	27,00	27,88	100,73	766,65	1,59	0,13	0,23	0,11	138,42	223,65	38,24	1,95	386,58	8,05	0,02	0,10			
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СЕТАНОМ																				
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	280/85	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,96	70,01	28,25	1,20	560,08	5,72	0,00	0,03	158	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	11,07	26,97	12,89	337,80	0,05	0,25	0,07	0,00	15,35	113,56	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017	
НЕЖИРАЯ ФРУКТОВЫЙ	200	10,17	7,70	48,02	283,88	0,00	0,27	0,15	0,03	28,57	224,78	150,97	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017	
ХЛЕБ РЖАНОМ	25	1,88	0,22	10,80	50,89	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	389	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	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:	800	28,74	41,31	113,64	943,38	8,02	0,72	0,32	0,05	88,03	453,25	206,34	9,30	1164,73	14,18	0,00	0,08			
Всего за день:		56,74	69,18	214,37	1710,04	9,61	0,85	0,55	0,16	0,27	228,45	877,10	242,58	11,26	1821,31	22,25	0,02	0,18		



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

Второй день первая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг	B1	B2	B6	B12	Ca	P	Mg	Fe	K			L	Se	F
Завтрак																																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,51	9,52	55,69	357,45	0,65	0,23	0,16	0,04	0,09	151,67	222,80	61,69	1,84	316,72	14,00	0,00	0,02	173	2017												
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,26	0,01	15,13	62,77	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												
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	62,40	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	2017												
МАНДАРИН	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	338	2017												
Итого за прием пищи:	697	13,07	10,31	83,59	604,62	1,81	0,25	0,18	0,04	0,09	170,17	244,70	70,65	2,84	371,33	14,00	0,00	0,02														
Обед																																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПШЕНЦЫ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,19	0,08	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,48	0,00	0,03	102	2017												
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	100	12,67	31,01	13,12	382,38	6,26	0,27	0,11	0,02	0,04	45,54	147,17	29,47	2,02	322,74	7,00	0,00	0,05	465	2006												
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,69	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,95	36,37	1,48	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017												
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,35	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	10,88	2,39	0,50	17,00	0,00	0,00	0,00	ТРК 27	2017												
ХЛЕБ РУКОМ	35	0,93	0,11	5,30	25,50	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017												
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	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	2017												
Итого за прием пищи:	800	25,65	44,05	100,67	903,13	23,52	0,65	0,32	0,26	0,13	157,92	363,84	108,09	5,30	1774,74	22,41	0,00	0,12														
Всего за день:		38,72	54,36	189,26	1407,76	25,33	0,91	0,50	0,30	0,21	328,09	609,54	178,74	9,14	2145,07	35,47	0,00	0,14														

Третий день первая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг	B1	B2	B6	B12	Ca	P	Mg	Fe	K			L	Se	F
Завтрак																																
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,09	17,01	14,44	297,00	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	139,53	22,19	1,84	175,67	3,93	0,01	0,08	234	2017												
КАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	0,08	22,97	2,48	3,76	0,07	2,25	0,00	0,00	0,00	292	2017												
ЧАЙ С САХАРОМ	200/75	0,19	0,00	14,93	60,46	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												
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,95	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017												
СЛОЖКА "БЯТИК"	20	2,18	6,44	15,52	95,19	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	ТРК 98	2017												
Итого за прием пищи:	690	26,37	30,57	109,78	790,99	0,51	0,12	0,12	0,08	0,09	64,84	179,09	37,41	3,10	245,32	3,93	0,01	0,08														
Обед																																
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,67	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	48,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	89	2017												
ПЮРЕ	300	21,22	47,55	55,05	745,95	1,87	0,44	0,16	0,36	0,00	41,65	270,49	69,87	2,71	489,12	10,11	0,01	0,11	285	2017												
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ САИ	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	ТРК 12	2017												
ХЛЕБ РУКОМ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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	2017												
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	62,40	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	2017												
Итого за прием пищи:	800	26,27	54,12	107,14	1024,62	14,08	0,56	0,24	0,59	0,00	108,63	349,35	96,57	4,89	888,13	15,95	0,01	0,13														
Всего за день:		52,64	84,69	216,32	1815,61	14,57	0,69	0,36	0,64	0,09	171,27	628,43	133,88	7,99	1113,46	19,78	0,02	0,21														

Четвертый день первая неделя

Принятая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Са, мг	К, мг	І, мг	Na, мг	Сl, мг	Мg, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	К, мг	І, мг			Na, мг	Сl, мг			
Завтрак																																		
КАША ПШЕНИЧНО-САХАРНАЯ С МАКСИМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,38	8,69	41,78	276,67	0,65	0,12	0,15	0,04	0,08	142,54	164,66	40,71	0,93	251,49	12,56	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	100	2008			
КАША - НАПИТОК "ВИТОН" НА СФУЛЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,58	72,50	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2018		
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,11	2,61	16,58	111,86	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,27	21,45	4,29	0,33	30,36	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	0,00	0,00	5	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	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	0,00	0,00	100	2008		
Итого за прием пищи:	550	17,82	14,15	94,45	577,92	0,65	0,21	0,17	0,04	0,08	157,35	215,59	50,85	1,71	333,24	12,56	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	0,00	100	2008		
Обед																																		
СУП С МАКОРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,90	15,20	126,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,15	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	0,00	111	2017		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	13,21	15,47	45,78	373,75	22,72	0,26	0,17	0,23	0,00	80,28	189,48	64,24	2,80	1 699,59	14,72	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	0,00	289	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	26,80	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	0,00	0,00	376	2017		
ХЛЕБ БУЛКА	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	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	100	2017	
Итого за прием пищи:	805	18,80	21,68	90,45	632,34	23,47	0,35	0,23	0,43	0,00	95,08	224,82	86,82	5,54	1 741,21	17,83	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	0,00	0,00	100	2017	
Всего за день:		36,62	36,83	186,90	1 210,26	24,12	0,66	0,40	0,47	0,08	282,44	440,30	137,67	7,25	2 084,45	30,39	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	0,00	0,00	0,00	100	2017

Пятый день первая неделя

Принятая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Са, мг	К, мг	І, мг	Na, мг	Сl, мг	Мg, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	К, мг	І, мг			Na, мг	Сl, мг				
Завтрак																																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18,87	20,97	3,37	277,89	0,28	0,08	0,49	0,28	0,00	123,55	236,10	19,82	2,91	275,07	32,99	0,03	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	0,00	210	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,80	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	0,00	0,00	0,00	376	2017		
БУТЕРБРОД С АСЫРЧЫЙ	100	8,38	8,77	55,08	332,39	0,00	0,10	0,08	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	0,84	107,00	2,34	0,02	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	0,00	415	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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	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	100	2017		
Итого за прием пищи:	550	31,19	31,19	99,08	801,81	0,32	0,24	0,58	0,29	0,23	166,65	369,46	44,08	4,99	454,47	35,33	0,05	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	0,00	0,00	100	2017	
Обед																																			
БОЛШ С КАЛУСТОМ И КАРТОВЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	46,45	22,89	1,13	325,98	5,70	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	0,00	0,00	82	2017		
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯИЦЕ	100	17,29	29,18	6,22	365,23	0,53	0,08	0,18	0,10	0,58	27,92	169,71	16,02	1,71	191,89	9,93	0,02	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	0,00	0,00	100	2017	
САЛАТЫ	180	6,55	6,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,99	1,98	0,09	1,54	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	0,00	0,00	0,00	0,00	202	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,28	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,89	6,28	0,82	27,36	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	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2017	
ХЛЕБ БУЛКА	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	88,00	2,80	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	0,00	0,00	0,00	100	2017	
Итого за прием пищи:	800	29,25	41,21	97,55	887,38	21,55	0,19	0,29	0,35	0,68	115,73	259,52	56,24	5,75	614,69	18,43	0,02	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	0,00	0,00	100	2017	
Всего за день:		60,45	72,40	196,63	1 889,17	21,57	0,43	0,57	0,65	0,91	282,38	627,98	100,30	10,74	1 089,15	53,76	0,07	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	0,00	0,00	0,00	100	2017

Первый день второго недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липиды вещества		Углевод		Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белик, г	Жиры, г	М, г	К, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Se, мг
КАША ВЯЖКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	8,41	52,48	315,71	0,65	0,07	0,16	0,04	0,08	143,68	186,70	39,98	0,67	236,94	12,02	0,01	0,02	174	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАРМОНИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,86	2,50	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,55	5,59	0,43	39,55	0,00	0,00	0,00	5	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	378	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,46	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	570	16,33	12,47	110,07	619,02	0,69	0,16	0,18	0,04	0,08	171,63	228,07	58,39	2,24	341,10	12,02	0,01	0,02		
Обед																				
ЦУЛ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,97	12,18	0,05	0,05	0,21	0,00	48,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
ГУЛИШ	100	12,47	14,39	2,93	190,89	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	18,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,19	0,08	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	43,50	9,50	2,00	0,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,59	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	805	29,34	26,56	108,64	814,33	13,66	0,48	0,34	0,30	0,09	116,56	438,01	200,52	9,65	900,05	14,59	0,01	0,12		
Всего за день:		46,67	41,32	216,71	1433,35	14,35	0,64	0,52	0,34	0,17	268,19	654,08	259,91	11,89	1241,15	28,60	0,02	0,14		

Второй день второго недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липиды вещества		Углевод		Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белик, г	Жиры, г	М, г	К, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Se, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,63	16,43	47,45	403,82	0,08	0,01	0,07	0,10	0,12	265,66	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	204	2017
КАША - НАПИТОК "ВЫГОДА" НА СЛИВНОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,59	12,58	72,50	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 14	2016
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	70	7,25	2,48	15,80	139,00	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	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:	550	22,03	26,38	96,49	719,92	0,08	0,05	0,08	0,10	0,12	278,26	157,59	18,80	0,76	67,73	0,00	0,01	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,99	4,80	0,18	0,08	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,88	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,48	0,15	0,13	0,04	0,09	53,78	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	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 РЖАНОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	43,50	9,50	2,00	0,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,59	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	25,60	39,90	108,43	895,83	17,31	0,69	0,31	0,24	0,09	130,60	363,50	103,46	7,09	1710,66	21,94	0,00	0,11		
Всего за день:		47,53	68,29	204,92	1616,76	17,40	0,74	0,39	0,34	0,21	406,78	511,08	122,06	7,85	1778,42	21,84	0,01	0,12		

Третий день второй недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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	І, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ШНИЦЕЛЬ	100	12,85	30,22	14,94	383,31	0,00	0,29	0,09	0,00	0,00	0,00	12,77	139,69	25,71	1,69	280,53	4,88	0,00	0,05	269	2017						
РИСОТВАЧНОМ	180	4,44	7,03	46,58	287,38	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,53	66,49	0,91	0,01	0,03	304	2017							
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,00	0,00	14,61	7,89	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК-11	2017						
БЛЮЧКА ПОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,34	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017							
БАТОН НАРЕЗНОМ МОДИФИЦИРОВАННЫМ	20	1,50	0,58	52,40	10,28	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	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	657	23,40	42,50	117,07	948,94	13,24	0,40	0,18	0,07	0,19	55,98	288,32	71,33	3,88	429,21	7,95	0,02	0,08									
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫМ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	19,25	151,72	0,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,69	678,97	5,43	0,00	0,04	18	2017							
ТЕОТЕННЫМ НЕЖЕНА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,76	186,94	0,79	0,03	0,01	0,09	0,00	13,49	20,67	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	ТК-16	2017							
САЛЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,59	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017							
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	15	0,12	0,02	0,38	2,10	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							
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,38	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,48	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТК-27	2017							
ХЛЕБ РУКОМ	25	1,69	0,22	10,50	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,30	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ								
БАТОН НАРЕЗНОМ МОДИФИЦИРОВАННЫМ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	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:	800	22,72	22,23	114,46	744,33	11,92	0,21	0,14	0,32	0,09	76,23	134,82	48,35	3,48	812,13	9,01	0,00	0,05									
Всего за день:		46,18	64,73	232,13	1703,27	25,16	0,61	0,32	0,39	0,28	132,21	423,14	119,69	7,46	1241,34	16,06	0,02	0,14									

Четвертый день второй недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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	І, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОБЪЕМНОМ «ГЕРКУЛЕС» СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/15	9,61	10,89	42,97	308,76	0,65	0,20	0,16	0,04	0,08	163,62	240,05	73,39	1,97	348,98	14,25	0,00	0,00	182	2017							
МОГУРТ 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								
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	80,46	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							
БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,34	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017							
Итого за прием пищи:	622	18,48	16,72	101,94	628,39	0,69	0,25	0,22	0,05	0,15	195,11	285,59	85,36	3,16	431,25	15,51	0,01	0,03									
Обед																											
РАСОЛЫНИК ПЕЧЕНИ РАССОЛЫНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОМ	250/5/5	3,33	8,23	16,61	156,75	6,73	0,11	0,07	0,21	0,00	95,23	77,66	27,11	1,14	612,27	6,32	0,00	0,03	96	2017							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	10,89	11,84	3,53	162,90	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	1,95	0,00	0,01	289	2017							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЫНИЧАТА	200/15	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,15	0,03	0,09	0,09	26,57	224,78	150,67	5,29	318,98	2,74	0,00	0,02	171	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	80,46	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							
ХЛЕБ РУКОМ	45	2,86	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	2,82	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	800	27,66	27,67	100,17	765,67	8,18	0,48	0,29	0,59	0,09	100,29	396,80	201,95	9,35	1000,84	12,14	0,00	0,06									
Всего за день:		44,04	44,08	202,01	1391,86	8,87	0,73	0,51	0,64	0,24	286,39	654,39	287,21	12,50	1431,86	27,55	0,01	0,09									

Пятый день второго недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м.г.		С. мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	С, мг	Р, мг	К, мг	Са, мг		Фосф., мг	Маг., мг	К, мг	Na, мг
Пшеница твердая высший сорт с добавлением отрубей	110,65	18,80	13,34	43,42	365,31	0,37	0,08	0,31	0,08	0,08	0,18	234,52	298,31	31,97	0,73	298,98	6,81	0,02	0,04	ТТК 18	2017
Чай с сахаром	200,15	0,18	0,00	14,53	60,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	28,00	0,00	0,00	0,00	378	2017	
Пельмени	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	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 пшенично-крупяной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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:	500	21,86	15,31	88,78	817,87	0,37	0,16	0,37	0,07	0,16	57,73	292,53	54,48	4,83	719,78	9,21	0,02	0,05			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250,05	1,93	6,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	48,18	46,45	22,86	1,13	326,95	5,70	0,00	0,02	82	2017	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,50	5,99	14,94	160,33	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,26	11,72	0,81	48,73	0,00	0,00	0,00	234	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,16	0,13	0,04	0,08	63,78	102,86	38,37	1,48	817,06	10,25	0,00	0,04	178	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,16/7	0,28	0,01	15,13	62,71	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	87,21	0,00	0,00	0,00	377	2017	
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,88	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,00	43,50	9,50	2,00	66,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	807	20,72	18,70	88,92	614,32	21,40	0,32	0,25	0,25	0,08	138,43	244,96	88,04	6,30	1387,94	18,75	0,00	0,00			
Всего за день:	42,08	34,01	166,71	1 229,20	34,81	0,48	0,62	0,32	0,32	0,29	415,73	537,49	141,33	11,13	2 117,72	28,96	0,02	0,11			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав															
	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		С. мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	С, мг	Р, мг	К, мг	Са, мг	Фосф., мг	Маг., мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг
Итого за весь период	694,21	714,89	2 482,63	18 878,02	283,70	7,99	6,15	5,89	6,18	3 289,71	6 788,68	2 015,94	116,69	20 188,27	340,55	0,23	1,06			
Средние значения за период	47,02	50,95	208,90	1 568,34	21,99	0,66	0,51	0,49	0,51	374,88	665,72	169,00	9,72	1 679,88	28,38	0,22	0,16			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	34,4	63,5																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	564	808

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 "Хлебродлиформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лашинной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вакен-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.П.Осинников
Е.П.Осинников