

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"



"30" августа 2014 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

Примерное меню	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	Сл, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАЛЫНКА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,44	12,26	39,57	288,00	0,65	0,07	0,19	0,06	0,15	141,51	121,59	21,25	0,48	234,94	11,25	0,00	0,01	181	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	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	ТК 9	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,86	2,80	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,09	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	28,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,40</b>	<b>18,79</b>	<b>98,38</b>	<b>636,30</b>	<b>0,77</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>248,27</b>	<b>234,67</b>	<b>43,02</b>	<b>1,36</b>	<b>421,40</b>	<b>13,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,90	15,30	125,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	69,22	1,15	0,00	0,01	111	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	25,97	12,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,66	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	36,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017
СОУРЕЦ СВЕЖИИ	20	0,16	0,02	0,49	2,72	0,80	0,00	0,01	0,00	0,00	4,14	7,56	2,52	0,18	28,20	0,60	0,00	0,00	71	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,82	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	899	2017
ХЛЕБ РЖАНОИ	25	1,95	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	19,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>25,95</b>	<b>40,11</b>	<b>99,96</b>	<b>860,11</b>	<b>1,56</b>	<b>0,57</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>76,25</b>	<b>371,06</b>	<b>165,83</b>	<b>7,85</b>	<b>634,47</b>	<b>9,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,35</b>	<b>58,90</b>	<b>197,34</b>	<b>1 486,41</b>	<b>2,33</b>	<b>0,74</b>	<b>0,52</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>324,52</b>	<b>605,73</b>	<b>208,85</b>	<b>9,21</b>	<b>1 055,87</b>	<b>23,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		



Второй день первая неделя

Прием 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		
<b>Завтрак</b>																				
Сыр (порциями)	15	3,40	4,43	0,00	54,00	0,11	0,01	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	13,20	0,00	0,00	0,01	16	2017		
КАША вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	250/5	10,51	9,52	55,68	351,45	0,65	0,23	0,16	0,04	151,67	222,80	61,68	1,84	315,72	14,05	0,00	0,02	173	2017	
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	376	2017		
Йогурт бзжж	100	2,40	1,20	14,40	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017		
Батон нарезной модифицированный	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	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	605	18,08	15,73	95,29	598,91	0,80	0,26	0,23	0,09	298,65	318,32	75,15	2,93	373,12	14,05	0,00	0,03			
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с горохом луценым	250	5,90	5,39	19,22	140,95	4,60	0,19	0,06	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,48	0,00	0,03	102	2017	
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ С БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТОЙ	90	11,31	27,87	11,80	343,84	5,63	0,25	0,10	0,01	41,11	132,39	26,50	1,82	200,40	6,30	0,00	0,04	455	2006	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	ТТК 27	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	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	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	735	23,69	36,95	94,59	825,07	21,79	0,63	0,30	0,24	145,28	339,49	102,03	6,32	1 662,14	21,34	0,00	0,11			
Всего за день:		41,77	54,68	189,88	1 423,88	22,59	0,89	0,53	0,33	0,19	444,93	637,81	177,18	9,25	2 035,26	35,40	0,00	0,14		

Третий день первая неделя

Прием 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		
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,08	17,01	14,44	267,00	0,47	0,07	0,10	0,05	20,94	139,63	22,19	1,84	175,87	3,93	0,01	0,08	284	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,86	35,94	214,29	0,00	0,00	0,00	0,02	20,38	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	2017	
Чай с шиповником	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017	
СЛОЙКА "БАТТИК"	30	3,28	9,67	23,33	142,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 68	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	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	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	515	24,78	32,16	109,32	745,38	14,51	0,09	0,14	0,09	63,87	170,66	36,77	3,11	251,74	4,53	0,01	0,08			
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,88	5,77	8,85	97,87	12,19	0,05	0,05	0,21	48,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	68	2017	
ПЛОВ	200	14,15	31,67	38,70	497,00	1,25	0,29	0,10	0,24	27,66	180,33	44,44	1,81	332,80	6,74	0,01	0,07	265	2017	
ГОМОЛОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПОННОЙ СМЕСИ САМ	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	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	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	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	730	19,53	38,30	89,93	762,87	13,44	0,41	0,18	0,46	92,64	295,19	74,34	3,99	701,91	12,48	0,01	0,09			
Всего за день:		44,31	70,46	189,25	1 528,35	27,95	0,50	0,32	0,54	156,51	429,88	111,11	7,10	953,55	17,01	0,02	0,17			



Четвертый день первая неделя

Прием 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			В1, мг	В2, мг	А, мг		
<b>Завтрак</b>																							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	6,35	8,47	39,53	256,81	0,69	0,06	0,16	0,04	0,08	144,83	148,45	33,09	0,40	232,47	12,42	0,01	0,02	182	2017			
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СТУДЕННОМ 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	ТК-14	2018			
КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕНАЯ В ТЕСТЕ 50/50	50/50	11,30	20,51	37,08	378,05	0,20	0,20	0,08	0,01	0,11	21,65	115,27	20,38	1,51	200,28	4,19	0,01	0,03	420	2017			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	13,00	2,89	0,20	19,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	676	21,10	31,11	99,47	769,76	0,89	0,28	0,25	0,05	0,19	176,48	276,72	56,07	2,20	451,13	16,61	0,02	0,05					
<b>Обед</b>																							
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,21	5,40	14,99	124,48	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,56	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	158	2004			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,01	12,62	38,15	411,74	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	63,54	2,33	1 332,96	12,27	0,00	0,07	259	2017			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017			
ХЛЕБ РЖАНОУ	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				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	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:	770	17,67	19,12	60,95	700,08	26,94	0,38	0,25	0,22	0,00	60,41	245,10	92,76	5,47	1 901,24	19,39	0,00	0,10					
Всего за день:		38,67	50,23	160,42	1 469,84	27,83	0,67	0,50	0,27	0,19	236,89	521,82	148,83	7,67	2 412,37	36,00	0,02	0,15					

Пятый день первая неделя

Прием 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			В1, мг	В2, мг	А, мг		
<b>Завтрак</b>																							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,90	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	170,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2017			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	17,00	2,74	225,41	0,22	0,06	0,40	0,23	2,58	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	2017			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017			
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	6,38	8,71	55,08	332,36	0,00	0,10	0,06	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,85	22,75	4,93	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	520	31,14	32,69	90,74	782,73	0,40	0,21	0,54	0,30	2,65	316,13	410,28	45,37	4,49	408,27	29,09	0,05	0,08					
<b>Обед</b>																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	48,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017			
ГУЛЯШ	100	10,78	25,98	2,63	288,66	1,08	0,28	0,08	0,01	0,00	13,52	100,82	18,08	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	280	2017			
СЛАДКИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,80	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			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,35	0,06	1,14	7,20	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 ШЛЮБИКОМ	200/15	0,29	0,04	18,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,81	7,88	6,28	0,82	27,38	0,00	0,00	0,00	ТК-21	2017			
ХЛЕБ РЖАНОУ	40	2,65	0,35	19,96	81,58	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	20	1,50	0,58	10,28	52,40	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:	610	22,84	37,69	94,38	817,14	29,58	0,41	0,20	0,31	0,08	105,03	219,24	64,72	5,34	777,66	14,09	0,00	0,07					
Всего за день:		63,98	70,28	185,10	1 599,87	29,98	0,62	0,74	0,61	2,73	421,16	629,53	110,09	9,83	1 183,96	43,18	0,05	0,15					



Первый день вторая неделя

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,89	10,49	41,41	309,94	0,06	0,01	0,05	0,06	174,79	82,79	9,47	0,25	19,71	0,00	0,00	0,01	204	
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	80	5,86	2,90	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	39,59	0,00	0,00	0,00	2017	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,10	2,47	16,16	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	10,58	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	TK 9	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,18	20,58	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	7,69	25,00	5,20	0,40	39,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	21,95	17,02	100,22	648,24	0,18	0,11	0,17	0,07	1,01	281,54	193,87	31,24	206,17	2,10	0,00	0,02		
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250,5	1,89	5,77	6,85	97,97	12,19	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,86	315,50	4,34	0,00	0,02	89	
БЛЮШЕК "КРЕПЬШ" РИС ОТВАРНОЙ	100	11,63	12,76	13,37	215,33	1,26	0,04	0,04	0,01	1,16	22,05	62,60	14,24	1,18	104,29	2,40	0,00	0,01	TK 55
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,38	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	3,90	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK 27	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,56	10,26	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	745	20,04	25,29	99,16	796,94	13,45	0,18	0,14	0,25	99,53	211,64	68,81	3,69	521,98	8,62	0,01	0,05		
Всего за день:	41,99	42,22	199,37	1 355,18	13,63	0,29	0,31	0,32	0,36	381,07	407,71	100,05	4,82	728,13	10,72	0,01	0,07		

6

Второй день вторая неделя

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	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
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,40	12,69	41,82	311,95	0,65	0,12	0,15	0,06	143,05	165,62	40,71	0,94	252,23	12,55	0,00	0,01	160	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	7,60	28,00	5,20	0,40	39,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	140	0,80	1,94	0,00	17,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	655	10,59	15,78	77,31	494,55	0,69	0,16	0,17	0,06	162,93	199,08	51,53	2,08	314,83	12,56	0,00	0,01		
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	149,95	4,80	0,18	0,06	0,20	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	25,97	13,69	337,90	0,09	0,25	0,07	0,00	15,35	113,96	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,39	0,13	0,11	0,03	0,07	45,18	92,27	32,68	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	71	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,01	0,00	19,39	77,41	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	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,56	10,26	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	760	23,33	38,05	94,12	613,73	21,21	0,93	0,28	0,26	120,29	321,91	98,25	5,06	1 644,43	19,49	0,00	0,11		
Всего за день:	33,92	53,83	171,43	1 308,38	21,90	0,79	0,45	0,32	0,22	283,12	520,99	148,78	8,04	1 959,26	32,05	0,00	0,12		



Третий день вторая неделя

Прем 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	Мg, мг	Fе, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			
																		Жарен, г	Углевод, г
<b>Завтрак</b>																			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	10,88	11,47	40,09	307,43	20,12	0,23	0,20	0,00	47,94	199,32	62,76	3,24	1 519,27	13,01	0,06	0,07	259	2017
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,56	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	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	502	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	10,31	38,12	6,35	0,44	66,47	1,26	0,01	0,01	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	13,09	2,60	0,20	19,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	542	18,71	18,23	92,49	609,48	20,12	0,30	0,24	0,07	61,95	249,44	71,71	3,89	1 594,14	14,27	0,01	0,08		
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,18	6,39	19,25	151,72	9,67	0,11	0,09	0,20	27,51	70,12	20,25	1,89	670,97	6,43	0,00	0,04	18	2017
ТЕФТЕЛКИ НЕЖЕНА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,76	169,94	0,75	0,03	0,01	0,08	13,49	20,87	6,28	0,35	89,87	0,73	0,00	0,01	118	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,86	35,94	214,29	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,38	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	202	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,12	0,02	0,38	2,10	1,50	0,00	0,01	0,00	3,45	0,30	0,16	21,15	0,45	0,00	0,00	0,00	71	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	3,00	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	2017
Итого за прием пищи:	765	21,48	21,24	106,45	707,65	11,92	0,20	0,14	0,31	60,68	129,51	49,03	3,25	895,70	8,73	0,00	0,09	ГОСТ	2017
Всего за день:		40,17	39,47	199,94	1 317,13	32,04	0,50	0,38	0,52	118,63	379,25	120,74	7,14	2 399,84	23,00	0,01	0,13		

Четвертый день вторая неделя

Прем 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	Мg, мг	Fе, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг				
																		Жарен, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЖАДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,41	8,25	39,53	251,72	0,65	0,07	0,15	0,04	0,08	141,00	120,63	21,25	0,47	234,19	11,25	0,00	0,01	187	2017
ЧМ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,00	14,31	7,88	6,26	0,92	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 21	2017	
ЙОГУРТ БИЖЕ	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	ГОСТ	2013	
СЛОЙКА "БАНТИК"	30	3,28	9,67	23,33	142,97	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 88	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	2017	
Итого за прием пищи:	620	14,88	19,75	103,87	606,81	13,89	0,09	0,18	0,06	159,41	141,71	30,11	1,49	279,95	11,25	0,00	0,01			
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,33	8,23	16,61	158,76	6,73	0,11	0,07	0,21	0,00	35,23	77,65	27,11	1,14	512,27	5,32	0,00	0,03	95	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,00	10,47	31,81	146,65	1,26	0,02	0,02	0,31	0,00	16,39	17,84	6,75	0,34	76,38	1,41	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	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	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,03	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,02	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	1,86	0,00	0,00	ГОСТ	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	2017	
Итого за прием пищи:	770	25,62	26,01	98,20	732,39	8,05	0,43	0,26	0,54	0,08	66,04	333,99	176,46	8,23	944,51	10,97	0,00	0,05		
Всего за день:		40,50	46,76	202,07	1 338,20	21,94	0,52	0,44	0,60	118,63	475,40	206,57	9,72	1 224,46	22,22	0,00	0,08			

Handwritten signature or mark.



Питый день вторая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг		F, мг		
																	С, мг	В12, мг
Пудинг творожный "Осенний" с яблоком стручковым	110,20	15,10	11,20	20,90	0,05	0,23	0,05	0,14	105,75	189,04	24,32	0,08	195,33	3,66	0,02	0,03	ТТК 16	
Чай с сахаром	200,15	0,19	0,00	14,93	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,02	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,08	30,40	2,60	0,01	0,01	330	
Батон нарезной йодированный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,00	0,00	9,40	32,40	6,60	48,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	625	19,62	13,26	83,33	13,31	0,15	0,29	0,08	0,14	208,23	243,38	48,84	478	62,93	0,02	0,04		
Обед																		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,5	1,63	5,74	11,97	109,06	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	48,45	22,66	1,33	326,95	5,70	0,00	0,02
Котлета рыбная	100	11,50	5,99	14,64	220,33	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	9,91	49,73	0,06	0,00	0,00
Картофельное пюре	150	3,42	4,08	23,33	151,48	1,13	0,13	0,11	0,03	0,07	46,16	82,27	32,66	1,33	833,59	5,16	0,00	0,04
Чай с сахаром и лимоном	200,15	0,20	0,01	15,13	62,77	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,60	37,24	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	40	2,08	0,35	16,90	81,98	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,00	7,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Батон нарезной йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	27,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	797	21,91	17,95	87,76	704,42	20,30	0,31	0,23	0,24	0,07	134,72	245,07	85,33	6,07	1 329,49	17,12	0,00	0,06
Всего за день:	41,53	31,10	181,08	1 242,76	33,61	0,46	0,52	0,30	0,21	342,95	489,33	132,17	10,85	1 997,01	25,56	0,02	0,10	

10

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	
																	С, мг
Итого за весь период	421,33	516,26	1 002,37	13 912,81	241,30	0,00	4,72	4,15	4,54	3 025,44	9 124,25	1 471,37	83,83	16 690,70	206,07	0,13	1,17
Среднее значение за период	42,14	51,70	100,24	1 391,28	24,13	0,00	0,47	0,42	0,45	302,94	912,43	147,14	8,39	1 569,07	20,69	0,01	0,12
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	33,4	54,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	500	700

11

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3.72.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тугельна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродолиформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лыпиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижент-Софт". Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тугельна.
- 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" Е.Н. Осиневская

