



ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Капорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1375 - 1628 ккал.

Первый день первая неделя

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Na, мг	F, мг
Завтрак																				
ГРУШ	50/50	12,9	14,4	2,9	180,9	1,47	0,06	0,09	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	280	2017
РЫС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,53	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,8	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	26,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРИВАНИЙ	40	3,0	1,2	20,8	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	28,00	5,30	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	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:	885	24,9	27,2	114,6	800,8	1,51	0,18	0,17	0,11	0,19	63,88	271,80	62,31	3,39	365,99	6,97	0,03	0,12		
Обед																				
СУП С МАКАРОНИИМИ ИДЕЛИМИИ С МЯСОМ	250/5	3,1	3,1	15,3	101,5	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	68,19	1,15	0,00	0,01	111	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,1	27,0	12,7	337,9	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,82	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	283,7	0,00	0,27	0,19	0,03	0,09	26,57	224,78	180,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
НЕСТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	11,3	44,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	30,45	6,95	1,40	47,80	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	2017
ХЛЕБ БУЛКА	35	2,3	0,3	14,8	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	18,50	3,90	0,30	27,80	0,96	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРИВАНИЙ	30	2,3	0,8	15,4	92,7	0,00	0,04	0,28	0,23	0,09	79,86	418,11	191,57	9,05	691,84	10,18	0,00	0,07		
Итого за прием пищи:	800	39,0	46,2	230,0	1728,5	2,27	0,42	0,45	0,34	0,26	143,74	697,91	253,68	12,44	1047,43	17,06	0,03	0,19		

Второй день первая неделя

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Na, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	9,1	9,2	46,2	304,8	0,65	0,19	0,16	0,04	0,08	148,27	186,56	92,30	1,48	289,59	13,53	0,00	0,01	173	2017
КОФЕИНАЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛИВЕННЫМ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,96	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК9	2017
КОФЕИНАЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛИВЕННЫМ	100	1,2	1,4	8,0	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	2013
КОФЕИНАЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛИВЕННЫМ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,79	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	590	16,2	13,9	84,8	571,9	0,77	0,24	0,26	0,05	0,10	246,91	278,44	67,83	1,99	431,80	15,63	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПШЕНЦЫМ	250	5,8	2,6	18,2	123,6	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	40,34	78,98	33,31	1,97	494,35	4,46	0,00	0,03	102	2017
БИТОЧЕК "ПРЕЛЬШ"	100	11,6	12,8	13,4	215,1	1,26	0,04	0,04	0,01	0,16	21,89	62,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	ТТК10	2017
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,06	10,25	0,00	0,04	128	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	25,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ БУЛКА	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРИВАНИЙ	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	27,80	0,96	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	805	26,7	23,1	101,3	716,2	18,56	0,45	0,27	0,25	0,25	139,39	298,32	99,12	6,95	1599,67	18,78	0,00	0,08		
Всего за день:		41,9	37,0	186,1	1288,1	19,33	0,69	0,53	0,30	0,36	388,30	578,76	166,95	8,74	2031,47	34,39	0,00	0,10		



Третий день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		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
		Углевод, г	Углевод, г	Углевод, г																
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,1	17,0	14,4	257,0	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	139,93	22,19	1,94	175,87	3,93	0,01	0,08	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	5,8	43,1	257,2	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	24,46	2,78	3,84	0,08	2,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	30	0,5	0,1	3,3	15,9	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	306	2017
ЧАЙ С ШИТОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	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	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	550	24,8	24,1	97,7	714,6	13,71	0,11	0,13	0,10	0,09	67,61	176,59	37,49	3,14	242,32	3,93	0,01	0,08		
Обед																				
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	8,6	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	286,40	4,04	0,00	0,02	88	2017
ПЛОД С ПТИЦЕЙ	280	19,6	28,4	61,5	581,3	3,70	0,12	0,15	0,65	0,00	64,25	257,31	66,73	2,63	398,62	8,72	0,03	0,15	70	2010
КОМПОТ 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	ТТК 12	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	16,0	91,7	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	
Итого за прием пищи:	800	26,0	32,8	120,2	882,5	14,11	0,26	0,22	0,86	0,00	127,76	347,97	97,82	5,07	772,13	14,44	0,03	0,17		
Всего за день:		50,8	56,7	217,9	1 697,1	27,82	0,37	0,35	0,96	0,09	195,37	524,56	135,31	8,21	1 014,45	18,37	0,04	0,25		

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		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
		Углевод, г	Углевод, г	Углевод, г																
Завтрак																				
ТЕФЕЛЯ СОБЯЯ В СОУСЕ	50/50	7,4	13,6	10,1	193,4	1,82	0,09	0,06	0,09	0,00	18,99	74,73	14,16	0,95	180,23	3,53	0,01	0,04	ТТК 13	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,28	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
КАКАО - 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	ТТК 14	2018
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,20	0,01	0,01	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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:	550	25,5	28,1	109,5	793,2	1,82	0,43	0,25	0,13	0,16	59,67	350,63	173,98	6,88	571,98	7,53	0,02	0,07		
Обед																				
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧЬИМИ	250/5/20	4,0	1,7	20,3	112,4	0,62	0,04	0,02	0,20	0,00	32,33	34,09	11,87	0,59	73,82	0,81	0,00	0,01	80/31	2017/2010
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	11,7	13,7	45,9	352,8	22,86	0,26	0,17	0,23	0,00	50,45	160,42	64,61	2,81	1 609,81	14,81	0,00	0,06	259	2017
КОМПОТ 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 РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	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	
Итого за прием пищи:	800	17,4	15,6	96,2	693,6	23,48	0,35	0,21	0,43	0,00	95,74	216,26	83,03	4,40	1 718,83	17,02	0,00	0,09		
Всего за день:		42,9	43,7	204,7	1 382,8	25,30	0,78	0,46	0,56	0,16	155,41	566,89	257,01	11,28	2 290,81	24,55	0,02	0,16		

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	Углевод м, 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	Ф, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,4	22,7	3,6	300,5	0,30	0,08	0,53	0,31	3,38	136,03	276,88	21,43	3,18	297,33	35,66	0,04	0,07	210	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200г/15	0,2	0,0	14,8	80,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	376	2017								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,8	9,3	59,1	354,3	0,00	0,11	0,08	0,01	0,16	20,62	76,23	12,70	0,88	112,93	2,51	0,62	424	2017								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,36	32,20	0,00	0,00	ГОСТ									
Итого за прием пищи:	550	32,0	33,0	95,6	867,0	0,34	0,23	0,61	0,32	3,51	175,48	383,25	44,30	5,13	468,26	38,17	0,06	0,09									
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250г/5	1,8	2,9	12,0	94,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,39	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017							
ГУЛЯШ	50г/50	9,4	22,7	2,8	253,5	1,06	0,23	0,07	0,01	0,00	12,91	93,49	16,11	1,06	234,32	4,87	0,00	0,04	280	2017							
САЛЕТТИ	180	6,5	5,8	41,8	290,8	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	15,02	2,88	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	202	2017								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,1	0,0	0,4	2,1	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							
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	88,7	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	ГОСТ									
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	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	800	21,4	31,8	94,6	761,4	23,88	0,36	0,19	0,27	0,09	102,83	200,51	58,13	5,26	678,08	13,82	0,00	0,06									
Всего за день:		53,4	64,8	190,1	1588,4	23,92	0,58	0,80	0,58	3,60	278,31	583,76	102,43	10,39	1146,35	51,96	0,06	0,15									

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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	Ф, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,6	16,4	47,5	403,6	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	288,86	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	204	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200г/157	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	377	2017								
ПЫРОГ ВЫПЕЧНОЙ С КОНФИТОРОМ	75	4,2	4,1	43,8	230,7	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	9,33	35,18	5,82	0,41	51,83	1,21	0,01	0,01	ТТК-5	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	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	ГОСТ									
Итого за прием пищи:	567	21,4	21,4	121,8	778,7	1,25	0,09	0,12	0,11	0,19	298,39	195,07	29,49	1,87	147,57	1,21	0,02	0,02									
Обед																											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250г/5	1,8	2,9	8,6	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	288,40	4,04	0,00	0,02	98	2017							
БУЛОЧКА "КРЕПЫШ"	100	11,6	12,8	13,4	216,1	1,26	0,04	0,04	0,01	0,16	21,98	62,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	ТТК-10	2017							
РЫС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017							
КОМПОТ 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	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,7	2,0	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,89	1,68	0,00	0,00	ГОСТ								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,36	32,20	0,00	0,00	ГОСТ									
Итого за прием пищи:	800	22,4	24,0	118,7	783,7	11,87	0,22	0,14	0,28	0,28	101,19	242,86	75,99	4,26	543,12	8,00	0,01	0,06									
Всего за день:		43,8	45,4	240,5	1569,4	12,92	0,31	0,28	0,37	0,47	399,58	437,73	105,48	8,12	690,69	10,21	0,03	0,08									

Четвертый день второй недели

Приним 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	Л, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
УНИЦЕЛЬ	100	13,0	30,8	16,1	394,3	0,60	0,29	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	267	2017				
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017				
ЧАЙ С ШИПОВИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТК 11	2017				
БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,6	28,5	177,2	0,00	0,05	0,09	0,01	0,07	0,01	0,00	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	22,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
Итого за прием пищи:	560	24,4	43,3	123,9	966,2	13,94	0,41	0,18	0,07	0,19	0,07	0,19	0,19	61,62	302,27	74,37	4,21	463,77	7,48	0,02	0,08						
Обед																											
РАССОЛЫМ ПЕЧИ-ГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250г	2,4	3,1	16,6	107,6	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	34,96	68,32	25,78	1,04	492,09	4,85	0,00	0,03	96	2017				
РАДУ ИЗ ШТИЦЫ	100	10,9	11,6	3,5	162,9	1,41	0,02	0,02	0,02	0,35	0,00	0,00	0,00	18,20	18,79	8,70	0,38	84,46	1,56	0,00	0,01	269	2017				
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССОЛЫЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	26,57	22,478	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017				
ЧАЙ С САХАРОМ	200г/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	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	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	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:	615	28,3	23,6	111,2	774,1	8,18	0,48	0,28	0,59	0,09	0,09	0,09	0,09	103,91	370,26	202,52	8,15	994,43	11,11	0,00	0,06						
Всего за день:		52,7	66,9	235,1	1760,3	22,02	0,87	0,46	0,66	0,28	0,28	0,28	0,28	165,53	672,53	278,89	13,36	1456,20	18,59	0,02	0,15						

Пятый день вторая неделя

Приним 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	Л, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ПЮДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	110г/45	16,9	13,3	43,4	365,3	0,37	0,06	0,31	0,06	0,15	0,00	0,00	0,00	234,80	238,25	31,97	0,72	296,52	5,60	0,02	0,04	ТК 18	2017				
ЧАЙ С САХАРОМ	200г/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017				
РЯЖНОКО	130	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	14,30	10,40	2,88	361,40	2,80	0,00	0,01	338	2017				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	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:	560	21,4	16,3	96,7	617,9	13,41	0,16	0,37	0,07	0,15	0,00	0,00	0,15	277,28	292,47	54,49	4,82	719,72	8,20	0,02	0,05						
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250г	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	47,84	46,36	22,98	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,5	6,0	14,9	160,3	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	46,73	0,00	0,00	0,00	234	2017				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	0,00	0,00	0,00	53,79	102,96	36,37	1,46	617,05	10,25	0,00	0,04	128	2017				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200г/15г	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	21,75	4,78	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,5	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	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:	802	20,6	16,2	88,6	588,0	21,40	0,30	0,24	0,25	0,09	0,09	0,09	0,09	136,39	236,12	84,39	5,49	1382,11	17,35	0,00	0,06						
Всего за день:		42,0	31,6	185,3	1206,9	34,81	0,46	0,61	0,52	0,24	0,24	0,24	0,24	413,67	528,59	138,88	10,31	2101,83	25,55	0,02	0,11						

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	So, мг	F, мг
Итого за весь период	458,3	500,0	2 097,5	14 790,0	220,91	6,24	4,86	5,08	5,82	2 660,89	5 556,88	1 724,56	96,41	16 423,04	260,97	0,23	1,56
Среднее значение за период	45,8	50,0	209,7	1 479,0	22,09	0,62	0,49	0,51	0,58	266,01	555,70	172,50	9,60	1 642,30	26,09	0,02	0,15
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	10,3	25,3	47,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	560	802

1. СанПин 2.3.12.4.3590-20

Нормативная документация:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией 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 "Вижн-Софт": Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией 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"



Е.Н.Осиневская