

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

И.Н. ОДИНЦОВА
И.О. ОТВЕТСТВЕННАЯ
ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ



И.О. ОТВЕТСТВЕННАЯ
ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ
И.Н. ОДИНЦОВА
ДИРЕКТОР
20 марта 2024 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

Применяемое наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Na, мг	С, мг
Завтрак																				
ГРУДЫШ	50/50	12,5	14,4	2,9	180,9	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	19,20	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	200	2017
РЫС ОТВАРНОЙ	190	3,7	5,9	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,78	0,01	0,02	304	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	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	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	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,06	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:	585	23,8	26,1	106,7	756,4	1,51	0,17	0,16	0,10	0,17	61,58	256,88	57,25	3,29	354,52	6,72	0,03	0,11		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 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	0,80	88,19	1,18	0,00	0,01	115	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	10,0	24,2	11,4	304,0	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,97	102,64	17,94	1,31	198,58	3,80	0,00	0,04	270	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РУССКАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,00	22,14	187,32	125,73	4,41	284,08	2,28	0,00	0,01	171	2017
ПЕКАР ФРУГОВЫЙ	200	0,0	0,0	11,3	44,6	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	389	2017
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,5	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:	720	23,3	33,9	87,0	745,8	0,75	0,52	0,23	0,22	0,00	66,55	339,13	158,65	7,32	565,85	8,73	0,00	0,06		
Всего за день:	47,1	69,0	193,7	1 502,2	2,26	0,69	0,39	0,32	0,22	0,29	128,13	586,02	215,90	10,61	800,37	15,46	0,03	0,17		

Второй день первая неделя

Применяемое наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Na, мг	С, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИНОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	8,1	9,2	46,2	304,8	0,65	0,19	0,15	0,04	0,00	148,27	198,96	52,30	1,49	299,50	13,53	0,00	0,01	173	2017
КОРОБНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛИВЕННЫМ	200	2,1	2,5	18,2	95,4	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	ТКР 9	2017
МОУГГИ БИМК	100	2,4	1,2	14,4	60,0	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,5	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:	575	15,1	13,5	87,1	522,6	0,77	0,22	0,26	0,04	0,10	244,06	268,69	65,88	1,74	418,00	15,63	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ	250	6,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,09	0,20	0,00	40,34	79,88	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017
БИФТЕК ЧЕПЕШЬИ	90	10,5	11,5	12,0	245,7	1,13	0,04	0,10	0,01	0,14	18,82	96,10	12,78	1,06	80,63	2,13	0,00	0,01	ТКР 10	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПИРЕ	150	21,4	5,4	147,7	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,06	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	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	2017
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,5	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:	745	22,5	20,3	86,3	676,7	16,35	0,40	0,24	0,24	0,22	124,60	259,72	88,42	5,99	1 413,53	16,28	0,00	0,07		
Всего за день:	37,6	33,8	173,4	1 203,3	17,12	0,62	0,50	0,29	0,32	0,32	368,66	528,41	154,30	7,73	1 831,53	31,99	0,00	0,06		

Третий день первая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Са, мг	Р, мг									
Завтрак																											
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,7	15,3	13,0	240,3	0,42	0,06	0,09	0,04	0,04	0,00	18,85	125,96	19,98	1,66	159,32	3,54	0,01	0,07	294	2017						
МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,9	214,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,38	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	2017							
КУХОНЬА ОТВАРНАЯ	30	0,6	0,1	3,3	19,9	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							
САИ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	66,7	13,24	0,00	0,22	0,02	0,30	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017						
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	510	22,2	21,5	89,1	645,0	13,66	0,10	0,12	0,08	0,38	61,44	182,16	34,64	2,95	224,39	3,54	0,01	0,07									
Обед																											
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250,5	1,8	2,9	8,5	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	298,40	4,04	0,00	0,02	88	2017							
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	14,0	20,3	43,9	415,2	2,64	0,09	0,11	0,47	0,00	45,89	183,79	47,96	1,89	288,45	6,23	0,02	0,11	70	2010							
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	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 РЖАЧНОЙ	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	1,88	0,06	0,00	ГОСТ								
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	715	20,1	24,4	100,0	703,3	13,05	0,22	0,18	0,68	0,00	108,45	271,20	78,10	4,27	653,36	11,95	0,02	0,13									
Всего за день:		42,3	45,9	189,1	1 348,3	26,71	0,32	0,30	0,76	0,08	169,89	433,36	112,74	7,22	877,75	15,49	0,03	0,20									

3

Четвертый день первая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Са, мг	Р, мг									
Завтрак																											
ТЕФТЕРЯ ОСОБЯЯ В СОУСЕ	600,00	8,2	15,6	10,2	214,3	1,56	0,10	0,06	0,06	0,00	18,94	82,08	14,12	1,01	179,08	3,66	0,01	0,05	ТТК 13	2017							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,06	2,28	0,00	0,01	171	2017							
КАША - НАПИТОК ВЯТГОША 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							
БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,06	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 НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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:	510	24,6	28,8	101,0	761,1	1,56	0,39	0,22	0,09	0,15	55,19	320,52	148,80	6,08	518,03	7,23	0,02	0,07									
Обед																											
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	32,33	34,09	11,87	0,59	73,82	0,81	0,00	0,01	800/31	2017/2010							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,0	12,9	39,1	429,2	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							
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СХОВОРУКТОВ	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 РЖАЧНОЙ	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:	760	16,7	14,8	88,4	670,0	19,55	0,30	0,18	0,40	0,00	87,26	188,78	71,96	3,92	1 441,98	14,48	0,00	0,08									
Всего за день:		41,3	43,6	189,4	1 431,1	21,11	0,69	0,40	0,49	0,15	142,45	509,28	220,76	9,98	1 980,01	21,71	0,02	0,15									

Пятый день первой недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	І, мкг		
Завтрак																											
СМЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	17,0	2,7	225,4	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	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	5,02	0,74	25,60	0,00	0,00	376	2017								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,8	9,3	50,1	354,3	0,00	0,11	0,06	0,01	0,15	20,62	76,23	12,70	0,89	112,93	2,51	0,02	0,02	424	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАНЧЫИ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,69	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	500	26,9	27,3	94,7	731,9	0,26	0,21	0,48	0,24	2,67	141,43	314,08	38,95	4,34	394,00	29,26	0,05	0,07									
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,79	0,04	0,05	0,21	0,00	47,94	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017							
ГР/ЛУШ	40/50	6,1	19,6	2,4	226,0	0,88	0,19	0,06	0,01	0,00	13,10	80,81	14,08	0,94	200,63	4,19	0,00	0,04	290	2017							
СЛАДЕТТИ	150	5,5	4,8	34,8	208,8	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,48	1,32	0,00	1,24	0,00	0,00	202	2017								
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	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	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							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	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								
Итого за прием пищи:	750	18,4	27,7	82,9	671,6	23,41	0,30	0,17	0,26	0,08	98,72	178,64	53,94	4,70	630,95	12,58	0,00	0,06									
Всего за день:		45,3	55,0	177,6	1403,5	23,67	0,51	0,65	0,50	2,75	240,15	492,72	92,88	9,04	1024,95	41,84	0,05	0,13									

Первый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	І, мкг		
Завтрак																											
МАКAROНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,6	16,4	47,5	403,6	0,07	0,01	0,06	0,08	0,10	224,10	108,78	11,19	0,29	25,60	0,00	0,00	0,01	204	2017							
ПИРОГ ВЫПЕЧЕНОЙ С КОНФИТОРОМ	75	4,2	4,1	43,8	230,7	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТТК 5	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	6,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАНЧЫИ	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	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	567	21,4	21,4	121,8	775,7	1,23	0,07	0,09	0,08	0,10	250,20	157,58	25,38	1,89	118,21	0,00	0,00	0,01									
Обед																											
ДИТ 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							
БИТОНЕК "ПРЕЗЛИИ"	90	10,5	11,5	12,0	245,7	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	19,82	56,10	12,78	1,06	93,63	2,13	0,00	0,01	ТТК 10	2017							
РЫС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	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	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,30	1,68	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	725	18,0	20,6	81,5	678,2	11,54	0,17	0,12	0,25	0,24	90,08	198,74	64,94	3,68	489,41	8,61	0,01	0,05									
Всего за день:		35,1	36,1	177,1	1453,9	12,77	0,24	0,21	0,33	0,34	340,28	356,32	90,30	5,37	607,82	8,61	0,01	0,06									

Второй день вторая неделя

Премени пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																													
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МОЛОКОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,4	12,7	41,8	311,9	0,66	0,12	0,15	0,06	0,15	143,05	165,62	40,71	0,94	252,23	12,56	0,00	0,00	0,00	190	2008								
КАША - НАПИТОК ВЕЩОШ - 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	0,00	114	2018								
ЕДИНЧИНИ С ВЕЩОКОМ	70	2,0	0,3	23,0	103,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ									
БАТОН НАРЕЗНОМ ИДИРОВАНЫМ	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	0,00	ГОСТ									
Итого за прием пищи:	570	14,4	16,8	98,0	592,2	0,66	0,16	0,16	0,06	0,15	150,65	191,62	45,91	1,34	289,03	12,56	0,00	0,00	0,01										
Обед																													
СУП КАРТФЕЛЬНЫМ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	40,34	79,98	33,31	1,97	484,35	4,48	0,00	0,00	0,00	102	2017								
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	10,0	24,2	11,4	304,0	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,97	102,64	17,94	1,31	199,58	3,90	0,00	0,00	0,04	270	2017								
КАРТФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	65,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,00	0,00	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	26,80	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017								
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,3	0,2	8,9	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,90	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	ГОСТ									
Итого за прием пищи:	725	20,5	32,4	75,4	676,6	15,26	0,56	0,26	0,23	0,08	114,90	239,26	90,98	6,04	1501,18	18,03	0,00	0,00	0,10										
Всего за день:		34,9	49,2	173,4	1268,8	15,91	0,72	0,42	0,29	0,23	265,50	494,90	136,89	7,38	1730,21	30,59	0,00	0,00	0,11										

Третий день вторая неделя

Премени пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																													
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	10,9	11,5	40,1	307,4	20,12	0,23	0,20	0,20	0,00	47,94	198,32	82,76	3,24	1519,27	13,01	0,00	0,00	0,07	269	2017								
КОФЕЛЬНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	80,99	68,13	10,98	0,06	110,10	2,10	0,00	0,00	0,01	ТТК 9	2017								
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	0,01	424	2017								
Итого за прием пищи:	520	17,4	18,6	85,8	580,0	20,24	0,29	0,33	0,22	0,09	149,14	295,57	100,09	3,73	1695,84	16,37	0,01	0,09											
Обед																													
СУП КАРТФЕЛЬНЫМ С РЫБНЫМ КОНСЕРВАМИ	250	3,1	4,3	19,3	128,6	5,63	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,42	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017									
ТЕПЕЛЬНЫМ НЕВЕНКА В СОУСЕ	60/50	8,7	9,2	12,8	198,9	0,75	0,03	0,01	0,09	0,00	13,49	20,67	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	ТТК 16	2017									
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛАННЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,0	35,9	214,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	20,39	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	2017									
СУПЕЛ СВЕЖИМ	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									
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОИ СМЕСИ СМ	200	0,0	0,0	0,0	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 РЖАНОМ	20	1,3	0,2	8,6	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,90	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	ГОСТ									
БАТОН НАРЕЗНОМ ИДИРОВАНЫМ	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:	755	20,3	19,2	106,6	684,5	11,89	0,20	0,13	0,31	0,08	79,48	129,81	48,76	2,99	805,61	8,73	0,00	0,05											
Всего за день:		37,7	37,8	192,4	1284,5	32,12	0,49	0,46	0,53	0,17	228,62	425,38	128,85	6,72	2491,45	25,10	0,01	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, мл, 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	Ф, мг									
Завтрак																											
ШНИЦЕЛЬ	90	11,7	27,8	14,5	355,4	0,54	0,26	0,08	0,00	0,00	0,00	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	208	2017					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,8	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	0,00	0,00	14,61	7,88	0,26	0,62	27,36	0,00	0,00	0,00	171	2017					
ЧАЙ С ЛИМОННЫМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	14,61	7,88	0,26	0,62	27,36	0,00	0,00	0,00	171	2017					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,05	0,00	0,00	8,35	30,74	5,11	0,36	45,48	1,02	0,01	0,01	424	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБАННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,26	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	505	21,1	38,2	106,1	855,1	13,78	0,36	0,15	0,06	0,16	0,00	0,10	54,76	262,07	64,68	3,78	406,55	6,57	0,02	0,07							
Обед																											
РАСОУЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	0,00	0,00	34,96	68,32	25,78	1,04	432,09	4,85	0,00	0,03	96	2017					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,8	10,5	3,2	187,0	1,38	0,02	0,02	0,31	0,00	0,00	16,39	17,84	8,75	0,34	76,36	1,41	0,00	0,01	289	2017						
КАШИ ПЕЧЕНЬЕВЫЕ РАССОЛЫЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	0,00	22,14	187,32	126,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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	2017						
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,49	47,80	1,96	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	745	23,2	20,3	87,9	670,6	8,06	0,38	0,24	0,54	0,08	0,00	91,97	311,35	172,53	7,93	806,93	10,50	0,00	0,00	0,06							
Всего за день:		44,3	68,5	194,0	1526,7	21,83	0,74	0,39	0,60	0,24	0,00	146,73	573,42	237,21	11,71	1314,58	17,07	0,02	0,12								

Пятый день вторая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мл, 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	Ф, мг									
Завтрак																											
ПУДИНГ ГЕОРОЖЕНДИ СОСЕННИЙ С МОЛОКОМ СПУЩЕННЫМ	110/20	15,2	11,3	30,0	285,7	0,27	0,05	0,23	0,05	0,14	165,73	185,97	24,32	0,68	195,27	3,85	0,02	0,03	0,03	ТК 18	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	376	2017							
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	0,01	338	2017						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБАННЫЙ	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	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	505	18,2	12,7	73,0	485,9	13,31	0,12	0,28	0,06	0,14	204,41	230,19	44,24	4,58	610,07	6,45	0,02	0,04									
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,00	0,02	82	2017						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	10,4	5,4	13,4	285,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	10,59	38,92	10,55	0,62	44,76	0,00	0,00	0,00	0,00	234	2017						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,4	21,4	178,0	10,38	0,12	0,10	0,03	0,06	44,86	85,82	30,31	1,22	784,25	8,55	0,00	0,03	128	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/15/7	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	0,00	377	2017							
ХЛЕБ РЖАНОМ	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								
Итого за прием пищи:	747	17,7	14,0	74,6	671,3	19,32	0,24	0,19	0,24	0,08	123,39	206,00	75,51	5,16	1212,74	15,93	0,00	0,00	0,06								
Всего за день:		35,9	26,7	147,6	1157,2	32,63	0,36	0,47	0,30	0,22	327,80	436,19	119,75	9,74	1822,81	22,38	0,02	0,09									

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	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Со, мг	К, мг	Л, мг	Со, мг	К, мг		
Итого за весь период	401,5	446,6	1 807,7	13 567,2	206,13	5,38	4,19	4,41	4,75	2 368,31	4 836,00	1 509,60	85,50	14 641,28	230,13	0,19	1,26					
Среднее значение за период	40,2	44,7	180,8	1 356,7	20,61	0,54	0,42	0,44	0,48	235,83	483,60	150,90	8,55	1 464,13	23,01	0,02	0,13					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	10,4	26,0	47,0																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	531	739

13

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Мотильного 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 "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Мотильного 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.Осинникова