

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Е.Н.ОСИНЕВСКАЯ

"05" ноября 2024 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР



2024 года

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

ООО "МАКСИМУМ"

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	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			
																			Витамин		
Завтрак																					
ГУЛЯШ	100	12,47	14,36	2,93	190,89	1,47	0,05	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017		
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,03	0,08	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017		
КОФЕИНЫЙ 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	ТТК 9	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	502	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	0,44	56,47	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	0,00	3,80	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	552	27,00	27,86	100,73	766,66	1,59	0,13	0,23	0,11	0,18	139,42	223,85	36,24	1,96	366,58	8,06	0,02	0,10			
Обед																					
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,96	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	158	2004	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,66	19,92	1,46	221,57	4,93	0,00	0,04	270	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	295,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,05	26,57	224,78	150,87	5,29	316,89	2,74	0,00	0,02	171	2017	
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	389	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	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		
Итого за прием пищи:	800	28,74	41,31	113,54	943,38	8,02	0,72	0,32	0,05	0,09	89,03	453,25	206,34	9,30	1 154,73	14,19	0,00	0,09			
Всего за день:		55,74	69,16	214,27	1 710,04	9,61	0,85	0,55	0,16	0,27	228,45	677,10	242,58	11,26	1 521,31	22,25	0,02	0,19			

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,51	9,52	55,68	351,45	0,65	0,23	0,16	0,04	0,08	151,67	222,90	61,68	1,84	315,72	14,06	0,00	0,02	173	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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 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	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
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:	597	13,07	10,31	88,59	504,62	1,81	0,25	0,18	0,04	0,08	170,17	244,70	70,65	2,84	371,33	14,06	0,00	0,02			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	100	12,57	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	455	2006	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	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	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,83	0,11	5,30	25,50	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,25	10,88	2,38	0,50	17,00	0,70	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	800	25,65	44,05	100,67	903,13	23,52	0,66	0,32	0,26	0,13	157,92	363,84	108,09	6,30	1 774,74	22,41	0,00	0,12			
Всего за день:		38,72	54,36	189,26	1 407,75	25,33	0,91	0,50	0,30	0,21	328,09	608,54	178,74	9,14	2 146,07	36,47	0,00	0,14			

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,08	17,01	14,44	267,00	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	139,93	22,19	1,84	175,87	3,93	0,01	0,08	294	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	0,00	0,00	0,00	202	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	ГОСТ		
СЛОЙКА "БАНТИК"	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	ТТК 86	2017	
Итого за прием пищи:	560	26,37	30,57	109,78	790,99	0,51	0,12	0,12	0,08	0,09	64,64	179,08	37,41	3,10	245,32	3,93	0,01	0,08			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017	
ПЛОВ	300	21,22	47,55	58,05	745,85	1,87	0,44	0,16	0,35	0,00	41,65	270,49	66,67	2,71	499,12	10,11	0,01	0,11	265	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	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	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 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	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	800	26,27	54,12	107,14	1 024,62	14,06	0,56	0,24	0,56	0,00	106,63	349,35	96,57	4,89	868,13	15,85	0,01	0,13			
Всего за день:		52,64	84,69	216,92	1 815,61	14,57	0,68	0,36	0,64	0,09	171,27	528,43	133,98	7,99	1 113,45	19,78	0,02	0,21			

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,38	8,68	41,78	275,67	0,65	0,12	0,15	0,04	0,08	142,54	164,86	40,71	0,93	251,48	12,56	0,00	0,01	190	2008			
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ 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			
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,11	2,61	16,96	111,85	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	ТТК 14	2018			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	5	2008			
Итого за прием пищи:	550	17,82	14,15	94,45	577,92	0,65	0,21	0,17	0,04	0,08	157,36	215,56	50,85	1,71	323,24	12,56	0,00	0,01	ГОСТ				
Обед																							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,90	15,30	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	0,01	111	2017			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	13,21	15,47	45,78	373,75	22,72	0,26	0,17	0,23	0,00	50,28	159,48	64,24	2,80	1 599,59	14,72	0,00	0,08	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 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	18,80	21,68	90,85	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	0,09					
Всего за день:		36,62	35,83	185,30	1 210,26	24,12	0,56	0,40	0,47	0,08	252,44	440,38	137,67	7,25	2 064,45	30,39	0,00	0,10					

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18,87	20,97	3,37	277,99	0,28	0,08	0,49	0,28	3,10	125,65	256,10	19,82	2,91	275,07	32,99	0,03	0,06	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	8,38	8,77	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	550	31,19	31,19	99,08	801,81	0,32	0,24	0,58	0,29	3,23	166,65	368,46	44,06	4,99	454,47	35,33	0,05	0,08					
Обед																							
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	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017			
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	100	17,28	29,18	6,22	356,23	0,53	0,06	0,18	0,10	0,59	27,92	158,71	16,02	1,71	191,83	9,93	0,02	0,10	ТТК	2017			
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	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	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	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:	800	29,26	41,21	97,55	887,36	21,55	0,19	0,29	0,36	0,68	115,73	259,52	56,24	5,75	614,68	18,43	0,02	0,12					
Всего за день:		60,45	72,40	196,63	1 689,17	21,87	0,43	0,87	0,65	3,91	282,38	627,98	100,30	10,74	1 069,15	53,76	0,07	0,20					

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	8,41	52,48	315,71	0,65	0,07	0,15	0,04	0,08	143,68	166,70	39,98	0,67	238,94	12,02	0,01	0,02	174	2017		
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,86	2,90	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	39,56	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	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	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	26,00	5,20	0,40	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	56,39	2,24	341,10	12,02	0,01	0,02				
Обед																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017		
ГУЛЯШ	100	12,47	14,36	2,93	190,89	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	19,30	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	0,15	0,03	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	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	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 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	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	805	29,34	28,85	108,64	814,33	13,66	0,48	0,34	0,30	0,09	116,56	436,01	200,52	9,65	900,05	14,58	0,01	0,12				
Всего за день:		45,67	41,32	218,71	1 433,35	14,35	0,64	0,52	0,34	0,17	288,19	664,08	256,91	11,89	1 241,15	26,60	0,02	0,12				

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,63	16,43	47,45	403,62	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	268,66	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	204	2017		
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ 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	ТТК 14	2018		
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	70	2,45	7,25	15,90	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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	26,39	96,49	719,92	0,09	0,05	0,08	0,10	0,12	276,26	157,59	18,60	0,76	67,73	0,00	0,01	0,01				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	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	113,96	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	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	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 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 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	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	800	25,50	39,90	108,43	895,83	17,31	0,69	0,31	0,24	0,09	130,50	353,50	103,46	7,09	1 710,69	21,84	0,00	0,11				
Всего за день:		47,53	66,29	204,92	1 615,75	17,40	0,74	0,39	0,34	0,21	406,76	511,09	122,06	7,85	1 778,42	21,84	0,01	0,12				

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	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	12,77	139,68	25,71	1,89	260,53	4,88	0,00	0,05	268	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	267,36	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
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	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 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	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	567	23,46	42,50	117,67	948,94	13,24	0,40	0,18	0,07	0,19	55,98	288,32	71,33	3,98	429,21	7,05	0,02	0,09		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	19,25	151,72	9,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,69	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017
ТЕФТЕЛЬКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,76	168,94	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
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	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	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	19,36	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	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 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	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	22,72	22,23	114,46	754,33	11,92	0,21	0,14	0,32	0,09	76,23	134,82	48,36	3,48	812,13	9,01	0,00	0,05		
Всего за день:		46,18	64,73	232,13	1 703,27	25,16	0,61	0,32	0,39	0,28	132,21	423,14	119,69	7,46	1 241,34	16,06	0,02	0,14		

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	9,51	10,89	42,97	308,78	0,65	0,20	0,18	0,04	0,08	163,62	240,05	73,39	1,97	348,98	14,25	0,00	0,02	182	2017
ЙОГУРТ БЗМЖ	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	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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	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	16,48	16,72	101,84	626,39	0,69	0,25	0,22	0,05	0,15	186,11	285,59	85,36	3,15	431,25	15,51	0,01	0,03		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,33	8,23	16,61	156,75	6,73	0,11	0,07	0,21	0,00	35,23	77,66	27,11	1,14	512,27	5,32	0,00	0,03	96	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,89	11,64	3,53	162,90	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	1,56	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	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 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	27,56	27,97	100,17	765,57	8,18	0,48	0,29	0,59	0,09	100,28	368,80	201,85	9,35	1 000,61	12,14	0,00	0,06		
Всего за день:		44,04	44,69	202,01	1 391,96	8,87	0,73	0,51	0,64	0,24	286,39	654,39	287,21	12,50	1 431,86	27,65	0,01	0,09		

Пятый день вторая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг		I, мг	Ca, мг	F, мг	
																			Витамин С
ПЕЧЕНЬ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/45	16,90	13,34	43,42	365,31	0,37	0,06	0,31	0,09	0,16	204,83	338,31	31,97	0,73	286,59	5,61	0,02	0,04	ТК-18
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	25,60	0,00	0,00	0,00	316
БЕЛОН МАРБЕЛЫЙ ПОДИРОВАНЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,09	0,08	0,02	0,00	0,00	20,80	14,30	10,40	2,85	361,40	2,63	0,00	0,01	338
Итого за прием пищи:	550	21,36	15,31	96,78	617,87	13,41	0,16	0,37	0,07	0,16	277,30	282,55	54,49	4,93	719,78	8,21	0,02	0,05	ГОСТ
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1,63	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
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,50	5,99	14,94	160,33	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	0,00	234
КАРТФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,02	5,52	25,60	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,06	38,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15/7	0,36	0,01	15,13	62,71	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,60	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	807	20,72	16,70	88,92	614,93	21,40	0,32	0,25	0,25	0,08	138,43	244,96	86,84	6,20	1 397,94	18,75	0,00	0,06	ГОСТ
Всего за день:	42,08	34,01	185,71	1 229,80	34,81	0,48	0,62	0,32	0,25	415,73	537,49	141,33	11,13	2 117,72	26,96	0,02	0,11		

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ca, мг	F, мг
Итого за весь период	564,21	714,68	2 482,83	18 675,02	263,70	7,94	6,15	5,89	6,16	3 298,71	6 789,85	2 015,94	116,69	20 159,27	340,55	0,23	1,89
Среднее значение за период	47,02	59,50	206,90	1 556,34	21,98	0,66	0,51	0,49	0,51	274,89	565,72	168,00	9,72	1 679,85	28,38	0,02	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	24,4	63,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	854	806

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Даншиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижет-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.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.Осипенко