

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ

"30" октября 2024 года



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

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

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	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
УЛУЩ	90	11,08	12,50	2,75	167,89	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,56	97,99	13,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	260	2017				
СЛАДЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,22	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017				
КОФЕИНЫ 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	10,88	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТК 9	2017				
БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50г	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,36	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017				
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	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:	512	24,52	25,02	93,57	701,77	1,45	0,17	0,24	0,10	0,19	138,65	295,97	61,08	2,47	419,91	8,29	0,03	0,11						
Обед																								
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250г/5	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	36,96	70,01	26,25	1,20	560,08	5,72	0,00	0,03	158	2004				
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,88	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,56	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛЕНЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	126,73	4,41	264,08	2,26	0,00	0,01	171	2017				
НЕГАР 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	389	2017				
ХЛЕБ РУЧНОЙ	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					
Итого за прием пищи:	725	23,32	36,28	86,63	768,69	1,56	0,57	0,25	0,22	0,08	76,25	371,06	165,83	7,85	634,47	9,76	0,00	0,06						
Всего за день:	47,84	61,30	190,20	1470,46	3,01	0,74	0,49	0,32	0,27	214,90	667,03	228,91	10,32	1054,38	18,05	0,03	0,17							



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
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	0,80	0,26	0,23	0,09	0,08	299,65	318,32	75,15	2,93	373,12	14,06	0,00	0,00	0,03	
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЦЕНЬМ	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 БЕЛОКОННОЙ КАПУСТОЙ	90	11,31	27,87	11,80	343,84	5,63	0,25	0,10	0,01	0,04	41,11	132,39	26,50	1,82	290,40	6,30	0,00	0,04	455	2006
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	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	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	
Итого за прием пищи:	715	22,19	38,37	84,31	772,67	21,79	0,63	0,30	0,24	0,11	145,28	339,49	102,03	6,32	1 662,14	21,34	0,00	0,11		
Всего за день:		35,26	48,68	172,90	1 277,29	22,59	0,89	0,53	0,33	0,19	444,93	657,81	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
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,68	15,32	13,00	240,42	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	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	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
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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	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:	500	22,56	27,35	92,24	675,86	14,51	0,09	0,14	0,09	0,08	63,87	170,69	36,77	3,11	251,74	4,53	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	200	14,15	31,67	38,70	497,00	1,25	0,29	0,10	0,24	0,00	27,66	180,33	44,44	1,81	332,80	6,74	0,01	0,07	265	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ 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	77,51	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:	700	19,20	38,24	155,02	775,77	13,44	0,41	0,18	0,45	0,00	92,64	259,19	74,34	3,99	701,81	12,48	0,01	0,09		
Всего за день:		41,76	65,59	247,26	1 451,63	27,95	0,50	0,32	0,54	0,08	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							№ 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	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,38	8,68	41,78	285,67	0,65	0,12	0,15	0,06	0,15	143,05	165,62	40,71	0,94	252,23	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	ТТК 14	2018
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,11	2,61	16,96	115,85	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
Итого за прием пищи:	505	14,44	12,84	71,32	474,02	1,74	0,40	0,23	0,10	0,15	58,06	333,89	150,65	6,21	539,93	7,76	0,02	0,07		
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	250	11,01	12,92	38,15	476,81	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,54	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 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	
Итого за прием пищи:	745	15,94	19,04	78,98	715,00	26,94	0,39	0,25	0,22	0,00	98,41	245,10	92,76	5,47	1 961,24	19,39	0,00	0,10		
Всего за день:		30,38	31,88	150,30	1 189,02	28,68	0,79	0,48	0,32	0,15	156,47	578,99	243,41	11,68	2 501,17	27,15	0,02	0,17		

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	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	17,00	2,74	225,41	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	0,19	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	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:	500	26,50	26,79	90,74	709,93	0,40	0,21	0,54	0,30	2,65	316,13	410,29	45,37	4,49	406,27	29,09	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
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	90	15,55	26,29	5,59	320,86	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	106,82	18,06	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	ТТК 48	2017
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	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
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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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:	740	25,12	37,17	81,46	769,35	29,58	0,41	0,20	0,31	0,08	105,03	219,24	64,72	5,34	777,68	14,09	0,00	0,07		
Всего за день:		51,62	63,96	172,20	1 479,28	29,98	0,62	0,74	0,61	2,73	421,16	629,53	110,09	9,83	1 183,95	43,18	0,05	0,15		

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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	8,41	52,48	315,71	0,06	0,01	0,05	0,06	0,08	174,78	82,79	9,47	0,25	19,71	0,00	0,00	0,01	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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	0,06	0,10	0,07	0,06	0,08	190,55	136,74	20,26	1,08	96,07	0,00	0,00	0,01		
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	90	11,08	12,50	2,75	251,09	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,56	97,99	13,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	260	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	264,08	2,28	0,00	0,01	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	20	1,32	0,18	8,48	40,79	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	
Итого за прием пищи:	715	22,77	24,87	77,79	712,00	13,45	0,18	0,14	0,25	0,26	99,46	211,60	68,79	3,69	521,75	8,59	0,01	0,05		
Всего за день:		39,10	37,34	187,86	1 331,02	13,51	0,28	0,21	0,31	0,34	290,01	348,34	89,05	4,77	617,82	8,59	0,01	0,06		

7

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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,53	9,92	41,41	302,88	0,06	0,01	0,05	0,06	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	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	15,35	113,96	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	70	2,45	7,25	15,90	139,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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:	510	17,93	19,88	90,45	619,18	0,69	0,16	0,17	0,06	0,15	162,83	199,04	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	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	90	9,97	24,24	11,44	303,85	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	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	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	20	1,32	0,18	8,48	40,79	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	
Итого за прием пищи:	710	20,51	34,70	81,83	722,48	21,21	0,63	0,28	0,26	0,07	120,29	321,91	98,25	5,96	1 644,43	19,49	0,00	0,11		
Всего за день:		38,44	54,58	172,28	1 341,66	21,90	0,79	0,45	0,32	0,22	283,12	520,95	149,78	8,04	1 959,26	32,05	0,00	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	90	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	11,50	125,71	23,14	1,70	234,48	4,40	0,00	0,04	268	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,89	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК.21	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	68,59	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	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017	
Итого за прием пищи:	527	19,94	37,76	98,13	813,88	20,24	0,33	0,34	0,22	156,74	321,57	85,29	4,13	1 722,64	16,37	0,01	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	27,51	70,12	29,25	1,69	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017	
ТЕФТЕЛКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,76	231,06	0,75	0,03	0,01	0,09	13,49	20,67	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	ТТК.36	2017	
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	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	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,12	0,02	0,38	2,10	1,50	0,00	0,01	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	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	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
Итого за прием пищи:	745	19,79	20,64	95,08	712,00	11,92	0,20	0,14	0,31	80,69	129,81	49,03	3,26	805,70	8,73	0,00	0,05			
Всего за день:		39,73	68,40	193,21	1 525,88	32,16	0,53	0,48	0,53	237,43	451,38	134,32	7,39	2 528,34	25,10	0,01	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 ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	11,51	10,89	42,97	308,78	0,00	0,26	0,08	0,00	11,50	125,71	23,14	1,70	234,48	4,40	0,00	0,04	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	ГОСТ	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	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	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	101,84	626,39	18,24	0,33	0,14	0,08	46,80	233,02	62,65	3,55	402,82	5,56	0,01	0,06			
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	35,23	77,66	27,11	1,14	512,27	5,32	0,00	0,03	96	2017	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,80	10,47	3,19	181,66	1,28	0,02	0,02	0,31	16,39	17,84	8,75	0,34	76,36	1,41	0,00	0,01	289	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	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	0,00	376	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
Итого за прием пищи:	750	26,12	25,43	87,92	715,00	8,05	0,43	0,26	0,54	96,04	333,69	176,46	8,23	944,51	10,97	0,00	0,05			
Всего за день:		44,60	42,15	189,76	1 341,39	26,29	0,76	0,40	0,62	142,84	566,71	239,11	11,78	1 347,33	16,53	0,01	0,11			

Пятый 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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/20	24,42	11,28	29,96	0,27	0,05	0,23	0,05	0,14	165,75	189,04	24,32	0,68	195,33	3,86	0,02	0,03	ТК 18	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	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		
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	13,00	0,04	0,03	0,04	0,01	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	0,00	0,01	338	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	505	27,38	12,67	73,05	13,31	0,15	0,29	0,06	0,14	208,23	243,26	46,84	4,78	628,53	6,46	0,02	0,04			
Завтрак																				
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	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	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,50	5,99	14,94	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	234	2017		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	15,48	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	377	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	767	19,66	16,98	82,33	713,20	0,31	0,23	0,24	0,07	134,72	245,07	85,33	6,07	1 328,48	17,12	0,00	0,06			
Всего за день:		47,04	29,65	155,38	1 199,13	0,46	0,52	0,30	0,21	342,95	488,33	132,17	10,85	1 957,01	23,58	0,02	0,10			

12

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	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
Итого за весь период	332,67	493,53	1 821,35	283,12	7,60	5,48	5,64	4,92	3 088,52	6 313,70	1 944,22	110,03	18 943,71	287,86	0,20	1,61
Среднее значение за период	33,27	49,35	182,14	23,59	0,63	0,46	0,47	0,41	257,38	526,14	162,02	9,17	1 578,64	23,99	0,02	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	34,7	53,4													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	530	728

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3./2.4.3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лалшино
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижел-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт- Петербург
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией 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.Н.Осинева