

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"
 [Подпись] Е.Н.ОСИНЕВСКАЯ

"30" августа 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

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	So, мг			F, мг
Завтрак																				
Гуляш	100	12,47	14,38	2,93	190,69	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,06	350	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,69	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,34	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	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	
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,99	2,35	17,86	100,00	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	
Итого за прием пищи:	629	21,16	22,76	96,09	679,27	1,51	0,12	0,13	0,09	0,10	51,27	216,77	50,90	2,65	298,05	5,48	0,02	0,10		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,09	15,30	129,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,80	68,22	1,15	0,00	0,01	111	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	29,97	12,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,95	16,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	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	187,30	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,15	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	44,52	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	1,56	0,22	10,69	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	0,56	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:	776	26,95	40,11	98,96	860,11	1,56	0,57	0,25	0,22	0,08	76,25	371,06	165,83	7,85	634,47	9,75	0,00	0,08		
Всего за день:		47,11	62,87	194,05	1 539,38	3,07	0,69	0,38	0,31	0,18	127,52	588,83	216,73	10,70	932,52	15,23	0,02	0,18		

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	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША вязкая молочная из пшеницы крупы со сливочным маслом	250г	10,51	6,52	55,64	351,45	0,65	0,23	0,16	0,04	0,08	151,67	222,90	61,68	1,84	315,72	14,09	0,00	0,02	173	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК на сгущенном молоке	200	2,10	2,47	16,15	95,46	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	16,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТК 9	2017
ЙОГУРТ бэби	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		
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	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	676	16,51	13,77	96,51	679,30	0,77	0,28	0,27	0,05	0,10	248,46	295,03	75,26	2,09	444,22	16,19	0,00	0,03		
Обед																				
СУП картофельный с горохом луценым	250	5,80	5,39	19,22	148,93	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	60,08	33,52	1,97	484,05	4,40	0,00	0,03	102	2017
КОТЛЕТЫ рубленные с белочанной 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	6,33	0,00	0,04	455	2009
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	45,18	62,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	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	50,69	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	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	750	23,86	38,96	96,16	806,12	21,83	0,63	0,31	0,24	0,11	149,20	346,91	165,85	7,06	1 886,74	21,34	0,00	0,11		
Всего за день:		40,39	52,72	186,67	1 387,42	22,60	0,89	0,58	0,28	0,21	396,46	641,94	181,11	9,15	2 130,69	37,50	0,00	0,14		

2

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	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ рубленные из птицы	100	14,08	17,01	14,44	267,03	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	139,63	22,18	1,84	175,87	3,93	0,01	0,09	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные	150	5,63	4,86	35,64	214,26	0,09	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 ШИПОВНИКОМ	200г	0,28	0,54	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,58	6,25	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТК 11	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	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	55,50	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	635	24,46	24,64	114,49	785,41	13,71	0,13	0,14	0,09	0,08	65,23	188,13	38,75	3,33	250,04	3,93	0,01	0,08		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250г	1,89	5,77	8,83	97,57	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	0,34	0,00	27,69	180,33	44,44	1,81	332,80	6,74	0,01	0,07	265	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,60	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТК 12	2017
ХЛЕБ ржаной	25	1,66	0,22	10,60	50,69	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	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	700	19,20	38,24	87,79	776,77	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:		43,66	63,08	202,28	1 562,18	27,15	0,54	0,32	0,54	0,08	157,87	447,32	113,09	7,32	960,85	16,41	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
АЗУ	90	7,98	21,47	1,25	230,89	0,55	0,19	0,06	0,00	0,00	6,30	78,45	12,73	0,87	187,82	3,96	0,00	0,00	260	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,30	125,72	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017
КАКАО - НАПИТОК "ВИТША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,85	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	TK 14	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,00	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	22,16	30,89	77,99	678,13	0,55	0,47	0,20	0,02	0,08	37,94	298,27	144,96	5,78	487,70	6,24	0,00	0,04		
Обед																				
СОПЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,21	5,40	14,99	124,49	7,67	0,11	0,07	0,02	0,00	35,96	70,01	26,25	1,20	560,08	5,72	0,00	0,00	158	2004
КАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,01	12,82	38,15	447,11	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
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	TK 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:	735	16,88	18,64	63,10	700,00	26,90	0,37	0,23	0,22	0,00	80,89	224,69	86,34	4,53	1 918,24	19,39	0,00	0,10		
Всего за день:		38,04	49,43	141,09	1 378,13	27,45	0,84	0,43	0,24	0,08	126,83	522,95	231,30	10,31	2 415,94	25,63	0,00	0,14		

4

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15,29	16,99	2,74	225,27	0,22	0,06	0,40	0,23	2,51	101,94	207,54	16,07	2,36	222,94	26,73	0,00	0,06	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,63	60,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	29,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,14	6,48	10,28	126,20	0,14	0,03	0,07	0,06	0,00	179,80	113,00	9,80	0,40	36,00	0,00	0,00	0,01	3	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	2,63	1,02	17,69	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,89	22,75	4,59	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	515	24,25	24,49	45,34	603,63	0,40	0,13	0,48	0,29	2,51	300,57	350,71	35,84	3,85	316,94	26,73	0,00	0,06		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,09	0,21	0,00	49,18	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017
ГУЛЯШ	100	10,78	25,98	2,83	268,66	1,06	0,28	0,08	0,01	0,00	13,52	166,82	18,06	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	260	2017
СЛАДЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	206,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
ГОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,03	0,00	4,20	7,80	6,60	0,30	87,90	0,60	0,00	0,00	71	2017
ЧАЙ С ЦИТРОНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,68	8,20	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	TK 21	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	10,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,90	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,59	10,28	52,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,80	13,60	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	810	22,84	37,59	94,39	817,14	29,58	0,41	0,20	0,31	0,08	105,03	218,24	64,72	5,34	777,68	14,08	0,00	0,07		
Всего за день:		47,09	62,08	140,30	1 318,77	29,90	0,54	0,69	0,60	2,59	405,60	568,95	100,56	9,19	1 094,62	40,82	0,00	0,13		

Первый день вторая 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,99	10,48	41,41	209,94	0,06	0,01	0,05	0,08	0,08	174,78	62,79	9,47	0,25	10,71	0,00	0,00	0,01	204	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	80	5,96	2,90	22,19	132,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,03	8,37	27,95	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2017
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША"	200	1,94	1,55	12,56	72,56	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,86	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,90	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	21,80	16,10	86,64	625,29	0,06	0,10	0,07	0,08	0,08	190,55	136,74	20,26	1,06	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	97,67	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	40,43	44,11	21,02	0,68	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
БИТОНЕК "ХРЕПЫШ"	100	11,83	12,76	13,37	215,33	1,26	0,04	0,04	0,01	0,16	32,05	62,80	14,24	1,18	104,26	2,40	0,00	0,01	ТТК 65	2017
РЫС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,88	36,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	56,38	0,76	0,01	0,02	304	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,44	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,16	8,46	40,70	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,00	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,56	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	16,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	745	28,04	26,20	99,16	706,94	13,45	0,18	0,14	0,26	0,28	99,53	211,84	68,81	3,89	521,98	8,82	0,01	0,05		
Всего за день:		41,84	41,30	185,80	1 332,23	13,51	0,28	0,21	0,31	0,34	290,08	348,58	89,07	4,77	1 018,00	8,82	0,01	0,08		

6

Второй день вторая 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,40	12,68	41,82	311,95	0,05	0,12	0,15	0,09	0,15	143,05	165,82	40,71	0,94	252,23	12,56	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,63	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БЛИНЧИКИ С ВЕЛОКОМ	140	0,00	1,94	0,00	270,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
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:	665	10,69	16,78	77,31	765,21	0,09	0,16	0,17	0,09	0,15	162,83	199,06	51,53	2,06	314,83	12,56	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	250	5,80	5,36	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,06	33,52	1,97	484,56	4,40	0,00	0,03	107	2017
ГУЛЯШ	100	10,78	25,98	2,83	288,66	1,05	0,26	0,08	0,01	0,00	10,52	106,82	16,08	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	250	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,63	0,07	46,18	82,27	32,86	1,33	633,56	9,18	0,00	0,04	128	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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	0,16	8,46	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,56	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	16,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	740	22,82	37,02	83,60	769,69	17,22	0,63	0,26	0,24	0,07	115,66	309,57	82,36	5,52	1 626,14	20,31	0,00	0,12		
Всего за день:		33,41	52,80	160,91	1 514,80	17,91	0,79	0,45	0,30	0,22	278,49	508,65	143,82	7,80	1 942,97	32,87	0,00	0,13		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	10,88	11,47	40,09	307,43	20,12	0,23	0,20	0,20	0,00	47,84	198,32	62,76	3,24	1 519,27	13,01	0,00	0,07	259	2017
КОМЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,10	2,47	16,15	66,45	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
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	3,16	0,02	0,49	2,72	0,50	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	7,56	2,52	0,18	28,20	0,60	0,00	0,00	71	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	49	3,00	1,10	20,56	104,60	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,50	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	539	16,14	15,12	77,29	516,40	21,04	0,28	0,32	0,21	0,02	150,57	291,01	81,48	3,87	1 664,37	15,71	0,00	0,08		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,30	19,20	151,72	9,67	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,69	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	100	5,65	17,47	11,67	242,79	1,74	0,11	0,07	0,07	0,00	21,81	95,45	16,97	1,16	200,89	4,22	0,01	0,05	ТК 82	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,86	35,94	214,29	0,00	0,00	0,02	0,02	0,06	20,38	2,32	3,20	0,07	1,51	0,69	0,00	0,00	202	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОХРУСТОВ	200	0,00	0,00	19,30	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	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	
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	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	740	22,29	29,48	104,98	779,40	11,41	0,28	0,19	0,28	0,08	85,56	196,29	56,62	3,92	926,66	11,77	0,01	0,08		
Всего за день:		38,43	44,80	182,27	1 295,80	32,45	0,56	0,51	0,50	0,10	236,13	497,30	138,08	7,79	2 621,03	27,48	0,01	0,17		

8

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ШНЯДЕЛЬ	60	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,20	0,06	0,00	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	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,75	0,01	0,02	304	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,22	0,04	0,70	4,80	0,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	71	2017
ЧАЙ С ШИШОВНИКОМ	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	ТК 21	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,80	2,35	17,89	100,06	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	
Итого за прием пищи:	544	20,96	36,83	119,34	899,51	18,24	0,35	0,14	0,08	0,10	49,85	242,77	64,60	3,70	416,62	5,56	0,01	0,06		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/95	3,33	8,23	16,61	156,76	6,73	0,11	0,07	0,21	0,00	35,23	77,60	27,11	1,14	512,27	5,32	0,00	0,03	86	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	30	9,40	10,47	3,19	146,65	1,29	0,02	0,02	0,31	0,00	16,39	17,84	8,75	0,34	76,36	1,41	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	36,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,09	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	14,93	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 РЖАНОМ	30	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	
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	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	766	24,62	26,88	81,84	701,79	8,05	0,41	0,25	0,54	0,08	83,34	320,04	173,61	7,63	924,11	10,13	0,00	0,05		
Всего за день:		45,58	62,71	202,18	1 601,30	26,29	0,76	0,39	0,82	0,18	142,99	593,41	238,21	11,33	1 340,73	15,69	0,01	0,11		

Пятый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг			Г, мг
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "КОСМИК" С МОЛОКОМ СТУДЕННЫМ	110,00	15,16	11,28	28,08	285,77	0,27	0,06	0,23	0,05	0,14	165,78	188,04	24,32	0,58	195,33	3,88	0,02	0,03	ТТК 18	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200,00	0,10	0,00	14,93	58,40	0,04	0,02	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
РЕПЛО	130	0,92	0,92	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,60	14,30	10,40	2,56	36,140	2,00	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,42	25,70	131,09	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	8,50	32,50	0,50	0,50	46,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	528	19,93	13,28	83,33	636,33	13,31	0,15	0,26	0,06	0,14	206,33	243,26	40,84	1,78	323,93	6,46	0,02	0,04		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250,00	1,83	5,24	11,97	109,06	7,70	0,04	0,03	0,21	0,00	46,18	46,45	22,88	1,13	325,90	5,20	0,00	0,02	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,50	5,59	14,94	180,20	0,50	0,04	0,02	0,00	0,00	11,78	43,25	11,72	0,91	42,72	0,00	0,00	0,00	234	2017
САЛАТ С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ	150	3,42	4,89	23,32	151,40	13,20	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	62,27	32,86	1,33	855,59	9,18	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	1,10	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,86	17,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
КЛЕБ РЖАЧНЫЙ	40	2,85	0,35	16,06	81,24	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	797	21,91	17,85	92,76	784,42	20,30	0,28	0,22	0,24	0,07	131,00	229,87	82,13	5,57	1 305,90	16,90	0,00	0,06		
Всего за день:		41,83	31,18	181,08	1 242,75	33,61	0,43	0,51	0,30	0,21	338,25	473,13	128,97	16,35	1 934,21	23,62	0,02	0,10		

ООО "МАКСИМУМ"

10

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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг
Итого за весь период	419,56	603,56	1 772,79	13 350,10	244,20	6,08	4,43	4,69	4,10	2 511,15	5 074,42	5 578,65	15 904,73	249,67	0,12	1,27
Среднее значение за период	41,96	60,36	177,28	1 335,01	24,42	0,61	0,44	0,47	0,41	251,12	507,44	557,87	1 590,47	24,97	0,01	0,13
Среднее значение меню за период в % от энергетичности	12,3	33,9	53,6													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	540	758

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3.2/4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции 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.Дашинцевой
- 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 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"

Осет Е.Н. Осинская