

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

*Осет*



"30" августа 2024 года



ООО "МАКСИМУМ"

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

Первый 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
<b>Завтрак</b>																				
ГУЛЯШ	100	12,47	14,36	2,93	190,89	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	260	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	297,96	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,03	66,45	0,51	0,01	0,03	304	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,06	14,93	50,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,50	376	2017
ПЕЧЕНЬЕ	24	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	36,12	8,36	0,44	56,47	1,28	0,01	0,01	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	35,80	0,50	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>559</b>	<b>26,39</b>	<b>29,85</b>	<b>116,76</b>	<b>836,65</b>	<b>1,56</b>	<b>0,18</b>	<b>0,20</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>142,69</b>	<b>323,61</b>	<b>67,67</b>	<b>2,70</b>	<b>449,89</b>	<b>8,97</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>		
<b>Обед</b>																				
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	28,32	27,47	10,31	0,60	69,22	1,16	0,00	0,01	111	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,93	0,05	0,26	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,69	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	160,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,49	2,72	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,14	7,55	2,52	0,18	28,20	0,60	0,00	0,00	71	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	1,56	0,22	10,50	50,99	0,04	0,05	0,02	0,00	0,00	4,59	21,76	4,75	1,50	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	3,90	13,00	2,60	0,20	18,40	0,60	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,64</b>	<b>41,39</b>	<b>106,63</b>	<b>909,05</b>	<b>1,56</b>	<b>0,62</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>60,69</b>	<b>408,52</b>	<b>190,97</b>	<b>8,73</b>	<b>687,27</b>	<b>10,22</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,03</b>	<b>71,04</b>	<b>222,39</b>	<b>1744,70</b>	<b>3,15</b>	<b>0,81</b>	<b>0,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>223,37</b>	<b>732,03</b>	<b>258,64</b>	<b>11,43</b>	<b>1137,16</b>	<b>19,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>		

Второй 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,51	9,52	55,68	351,45	0,65	0,23	0,10	0,04	0,09	151,67	222,90	61,08	1,84	315,72	14,06	0,00	0,02	173	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,31	0,10	0,01	0,02	60,99	55,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	118 9	2017
ЙОГУРТ БЗМОК	100	2,46	1,20	14,40	80,00	0,00	0,30	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	10,20	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>16,06</b>	<b>16,73</b>	<b>96,23</b>	<b>698,91</b>	<b>0,80</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>299,65</b>	<b>316,32</b>	<b>75,15</b>	<b>2,83</b>	<b>373,12</b>	<b>14,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПИЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,08	0,20	0,00	41,23	80,00	33,52	1,97	494,55	4,48	0,00	0,03	102	2017
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ С БЕЛОКОНЧАНОЙ КАПУСТОЙ	100	12,57	31,01	13,12	383,38	6,28	0,27	0,11	0,03	0,04	45,94	147,17	29,47	2,02	322,74	7,00	0,00	0,05	455	2006
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,88	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,40	617,05	16,25	0,00	0,04	129	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,80	60,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	3,62	0,74	25,00	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	6,69	1,40	47,60	1,98	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	6,66	22,75	4,50	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>27,14</b>	<b>44,25</b>	<b>116,21</b>	<b>549,02</b>	<b>23,52</b>	<b>0,70</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>0,13</b>	<b>161,97</b>	<b>383,41</b>	<b>112,36</b>	<b>7,20</b>	<b>1 805,34</b>	<b>23,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,22</b>	<b>59,98</b>	<b>205,56</b>	<b>1 547,93</b>	<b>24,32</b>	<b>0,96</b>	<b>0,57</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>481,62</b>	<b>701,73</b>	<b>187,51</b>	<b>10,13</b>	<b>2 178,46</b>	<b>37,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>		

2

Третий 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,09	17,01	1,44	267,00	0,47	0,07	0,10	0,00	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	6,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	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	0,00	0,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	118 21	2017
ПРЯНИК	50	3,28	9,67	23,33	142,97	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 ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>26,44</b>	<b>33,40</b>	<b>111,28</b>	<b>807,73</b>	<b>13,71</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>64,22</b>	<b>169,79</b>	<b>36,10</b>	<b>3,03</b>	<b>233,08</b>	<b>3,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>		
<b>Обед</b>																				
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	86	2017
ПЮРЕ	300	21,23	47,55	58,05	745,85	1,87	0,44	0,16	0,35	0,00	41,66	270,49	66,67	2,71	499,12	10,11	0,01	0,11	265	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,26	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	118 12	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,00	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	10,20	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>26,69</b>	<b>54,18</b>	<b>109,28</b>	<b>1 021,82</b>	<b>21,59</b>	<b>0,58</b>	<b>0,25</b>	<b>0,61</b>	<b>0,00</b>	<b>116,83</b>	<b>307,15</b>	<b>102,57</b>	<b>5,19</b>	<b>995,13</b>	<b>16,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,04</b>	<b>87,58</b>	<b>219,56</b>	<b>1 835,56</b>	<b>35,27</b>	<b>0,68</b>	<b>0,38</b>	<b>0,71</b>	<b>0,09</b>	<b>175,05</b>	<b>526,94</b>	<b>138,67</b>	<b>8,22</b>	<b>1 188,21</b>	<b>20,38</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>		

Четвертый день первая неделя

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг					
<b>Завтрак</b>																							
АЗУ	120	9,65	17,47	11,67	242,75	1,74	0,11	0,07	0,07	0,00	21,81	95,45	15,97	1,16	200,85	4,22	0,01	0,05	ТК 62	2017			
КАША ГРЕНЕВАЯ 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	316,89	2,74	0,00	0,02	171	2018			
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОЛА" 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	ГОСТ	2018			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27,65</b>	<b>31,93</b>	<b>110,09</b>	<b>638,62</b>	<b>1,74</b>	<b>0,45</b>	<b>0,26</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>62,48</b>	<b>371,35</b>	<b>175,79</b>	<b>7,09</b>	<b>592,73</b>	<b>9,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>					
<b>Обед</b>																							
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			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	13,21	15,47	45,78	373,75	22,72	0,26	0,17	0,23	0,00	50,28	159,49	64,24	2,80	1 599,59	14,72	0,00	0,08	259	2017			
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	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	ТК 27	2017			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,96	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	0,58	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>19,77</b>	<b>21,47</b>	<b>95,58</b>	<b>662,09</b>	<b>30,73</b>	<b>0,44</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>103,72</b>	<b>271,60</b>	<b>103,45</b>	<b>5,84</b>	<b>2 227,87</b>	<b>21,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>47,42</b>	<b>53,60</b>	<b>206,67</b>	<b>1 500,61</b>	<b>32,47</b>	<b>0,89</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>0,18</b>	<b>169,21</b>	<b>643,01</b>	<b>279,25</b>	<b>13,03</b>	<b>2 820,60</b>	<b>30,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>					

4

Пятый день первая неделя

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг					
<b>Завтрак</b>																							
ОМПЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	230	16,87	20,97	3,37	277,95	0,28	0,08	0,45	0,28	3,10	125,65	256,10	19,82	2,01	275,07	32,99	0,03	0,00	210	2017			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,16	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			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	8,36	6,77	55,06	332,35	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	416	2017			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	55	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,85	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>34,71</b>	<b>36,66</b>	<b>91,37</b>	<b>835,31</b>	<b>0,46</b>	<b>0,23</b>	<b>0,63</b>	<b>0,36</b>	<b>3,23</b>	<b>339,80</b>	<b>458,71</b>	<b>49,11</b>	<b>5,04</b>	<b>458,27</b>	<b>38,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>					
<b>Обед</b>																							
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	45,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017			
ГУЛЯШ	100	10,78	25,98	2,83	288,66	1,66	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	100,82	18,06	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	290	2017			
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,68	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,35	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	ТК 21	2017			
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	66,72	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	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				
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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>23,93</b>	<b>38,66</b>	<b>101,34</b>	<b>858,99</b>	<b>29,98</b>	<b>0,41</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>0,08</b>	<b>107,53</b>	<b>219,73</b>	<b>64,96</b>	<b>5,36</b>	<b>777,93</b>	<b>14,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>58,64</b>	<b>75,22</b>	<b>192,71</b>	<b>1 694,30</b>	<b>30,04</b>	<b>0,64</b>	<b>0,83</b>	<b>0,67</b>	<b>3,32</b>	<b>447,33</b>	<b>678,44</b>	<b>114,09</b>	<b>10,40</b>	<b>1 236,20</b>	<b>49,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>					



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
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,63	15,43	47,45	403,62	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	268,66	131,59	13,40	0,36	30,83	0,00	0,01	0,01	204	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,86	2,90	22,10	136,05	0,00	0,09	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2008
КАКАО "ВИТОША"	200	1,95	1,55	12,88	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	15	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,19</b>	<b>22,33</b>	<b>107,83</b>	<b>745,17</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>266,33</b>	<b>192,04</b>	<b>25,49</b>	<b>1,29</b>	<b>116,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,97	0,19	0,09	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
БИТЧЕК "КРЕПЫШ"	100	11,61	12,77	13,37	215,10	1,26	0,04	0,04	0,01	0,16	21,96	62,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	ТТК 10	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	297,36	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	9,91	0,01	0,03	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	6,48	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,36	81,54	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,67	15,42	78,60	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>22,84</b>	<b>26,79</b>	<b>120,64</b>	<b>816,02</b>	<b>13,45</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>107,26</b>	<b>250,41</b>	<b>78,98</b>	<b>4,69</b>	<b>599,22</b>	<b>9,85</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,03</b>	<b>49,12</b>	<b>228,37</b>	<b>1 563,19</b>	<b>13,54</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>0,36</b>	<b>0,40</b>	<b>393,59</b>	<b>442,45</b>	<b>104,44</b>	<b>5,98</b>	<b>695,71</b>	<b>9,85</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		

7

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
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,40	12,68	41,82	311,95	0,85	0,12	0,15	0,06	0,19	143,05	165,62	40,71	0,94	252,23	12,56	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2017
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	140	4,90	14,50	31,80	278,00	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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>15,49</b>	<b>28,34</b>	<b>109,11</b>	<b>755,21</b>	<b>0,89</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,19</b>	<b>162,63</b>	<b>199,04</b>	<b>51,53</b>	<b>2,08</b>	<b>314,83</b>	<b>12,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,60	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,57	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
ГУЛЯШ	100	10,78	25,69	2,83	286,66	1,06	0,26	0,09	0,01	0,00	13,52	106,82	18,06	1,22	283,28	5,56	0,00	0,05	290	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	26,64	177,19	12,48	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
КОМПЛОТ 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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	40	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>24,73</b>	<b>39,89</b>	<b>103,99</b>	<b>871,74</b>	<b>21,96</b>	<b>0,47</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>129,99</b>	<b>343,25</b>	<b>103,31</b>	<b>6,49</b>	<b>1 731,59</b>	<b>21,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,22</b>	<b>68,24</b>	<b>212,20</b>	<b>1 626,95</b>	<b>21,75</b>	<b>0,83</b>	<b>0,47</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>292,78</b>	<b>542,29</b>	<b>154,84</b>	<b>8,57</b>	<b>2 046,42</b>	<b>33,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>		

## Третий 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	300	11,24	12,56	44,16	335,22	22,07	0,26	0,22	0,36	0,00	54,97	212,09	70,15	3,90	1 663,74	14,52	0,00	0,08	259	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	50,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТК 9	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	4,38	4,63	29,54	177,16	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	8,35	0,44	56,47	1,28	0,01	0,01	71	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,10	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:	596	20,72	20,82	110,43	712,82	22,19	0,36	0,36	0,38	0,09	163,87	335,34	92,88	4,39	1 867,11	17,88	0,01	0,10		
<b>Обед</b>																				
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	676,87	6,43	0,00	0,04	18	2017
ТЕФТЕЛЬИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	6,70	9,21	12,76	168,94	0,75	0,03	0,01	0,09	0,00	13,49	20,67	6,29	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	ТК 16	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,61	41,76	250,44	0,50	0,05	0,00	0,03	0,00	22,97	2,48	3,76	0,07	2,25	0,00	0,00	0,00	202	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,39	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,90	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,78	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,69	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	30	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	23,04	22,27	116,61	764,29	11,92	0,21	0,14	0,32	0,09	85,98	138,07	51,48	3,66	819,94	9,29	0,00	0,05		
Всего за день:		43,76	43,09	229,04	1 476,82	34,11	0,57	0,50	0,70	0,16	249,85	474,01	144,16	8,05	2 686,75	27,17	0,01	0,15		

9

## Четвертый 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ШРИЦЕЛЬ	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	4,66	0,00	0,05	268	2017
РЫС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	267,30	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	65,45	0,91	0,01	0,03	304	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,22	0,04	0,75	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 ЛИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,68	6,36	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТК 21	2017
ПЕЧЕНЬЕ	24	3,28	9,67	23,33	142,97	0,00	0,30	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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:	569	23,33	47,87	117,36	945,76	16,24	0,37	0,16	0,09	0,12	60,37	261,90	70,28	3,84	439,94	6,19	0,01	0,08		
<b>Обед</b>																				
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/6	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	612,27	5,32	0,00	0,03	96	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,89	11,04	3,53	162,90	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,29	19,79	9,70	0,36	84,46	1,56	0,00	0,01	289	2017
НАША ГРЕЧЕВАЯ 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	0,00	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	14,64	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,90	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	810	28,40	28,46	105,21	797,88	8,19	0,48	0,29	0,59	0,09	102,28	373,10	202,56	9,15	1 005,41	11,58	0,00	0,06		
Всего за день:		51,73	76,33	223,67	1 743,34	26,42	0,85	0,45	0,68	0,21	162,65	635,00	272,89	12,99	1 445,35	17,77	0,01	0,14		

Пятый день вторая неделя

Примы 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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	110,45	16,90	13,34	43,42	365,31	0,37	0,08	0,31	0,04	0,16	234,62	238,31	31,87	0,73	280,58	5,61	0,02	0,04	ТТК 18	2017
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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БЛЮДО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	301,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	90	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,00	0,02	0,06	0,00	6,58	32,66	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за примы пищи:</b>	<b>558</b>	<b>21,36</b>	<b>15,31</b>	<b>96,79</b>	<b>617,87</b>	<b>13,41</b>	<b>0,11</b>	<b>0,37</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>277,38</b>	<b>292,53</b>	<b>54,49</b>	<b>4,03</b>	<b>739,78</b>	<b>8,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,86	7,78	0,04	0,95	0,21	0,00	48,18	46,45	22,89	1,13	326,90	5,70	0,00	0,02	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,36	5,99	14,94	166,33	0,00	0,04	0,03	0,00	0,03	11,78	43,25	11,72	0,81	49,73	0,00	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	160	3,82	0,52	25,68	177,18	12,40	0,15	0,13	0,04	0,00	43,78	102,96	36,37	1,48	317,06	10,25	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/97	0,28	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,33	18,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,30	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	30	2,28	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за примы пищи:</b>	<b>827</b>	<b>23,21</b>	<b>18,44</b>	<b>100,10</b>	<b>676,13</b>	<b>21,40</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>142,33</b>	<b>255,76</b>	<b>88,84</b>	<b>6,20</b>	<b>1 411,84</b>	<b>18,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,87</b>	<b>34,79</b>	<b>196,89</b>	<b>1 288,00</b>	<b>34,81</b>	<b>0,49</b>	<b>0,62</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>419,80</b>	<b>548,29</b>	<b>143,33</b>	<b>11,63</b>	<b>2 131,72</b>	<b>26,49</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>		

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, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	488,76	618,86	2 134,80	18 025,39	302,87	8,41	5,18	6,39	5,78	3 460,10	7 034,38	2 175,25	120,60	20 681,67	317,91	0,21	1,82		
Средняя энергия за период	48,69	61,90	213,48	1 802,54	30,27	0,04	0,62	0,54	0,58	348,01	703,44	217,53	12,00	2 068,17	31,79	0,02	0,18		
Содержание белка, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	34,8	53,3																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	576	814

13

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3./2.4 3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели 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 "Хлебпродформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Ланшиной
- 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 "Дели 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.Осипенкина