

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

"27" декабря 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 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	Л, мг	So, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЖАЯ, МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250g	10.51	9.52	55.60	351.45	0.03	0.23	0.19	0.04	0.08	151.67	222.90	51.50	1.54	315.72	14.00	0.00	0.02	173	2017
МАД С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	300g/5/7	0.26	0.01	15.43	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
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	27.55	5.59	0.43	39.56	0.00	0.00	0.00	5	2006
БАТОН НАРЕЗКИ И СДВИРОВАННЫЙ	20	1.50	0.56	10.28	52.40	0.03	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:	557	18.13	13.01	103.18	604.67	1.81	0.30	0.19	0.04	0.08	178.34	272.65	70.24	3.27	410.89	14.00	0.00	0.02		
Обед																				
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250g	3.08	5.90	15.30	126.74	0.71	0.00	0.02	0.20	0.00	26.32	27.47	10.31	0.60	68.22	1.15	0.00	0.21	111	2017
КОФЛЕТА МОСКОВСКАЯ	150	11.07	26.97	12.69	337.90	0.05	0.25	0.07	0.00	0.00	15.35	113.96	19.92	1.48	321.57	4.33	0.00	0.04	270	2017
РИС ОТВАРНОЙ	160	4.44	7.03	45.58	257.36	0.03	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
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0.00	0.00	11.25	44.62	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.98	0.43	19.05	91.78	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	0.10	38.15	6.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ И СДВИРОВАННЫЙ	20	1.50	0.56	10.28	52.40	0.03	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	23.07	40.89	115.18	920.80	0.79	0.47	0.17	0.24	0.12	68.06	283.22	71.79	4.69	435.94	3.91	0.00	0.05		
Всего за день:		41.20	53.89	218.37	1525.47	2.57	0.72	0.36	0.28	0.20	246.40	555.87	148.03	7.96	846.73	22.97	0.00	0.10		

Второй день первая неделя

Приним 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	С, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУПЧИ	100	12,47	14,36	2,59	199,85	1,47	0,05	0,05	0,56	0,00	19,30	172,62	14,72	1,18	169,07	4,70	0,01	0,08	264	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,39	8,95	51,12	326,75	0,00	0,30	0,15	0,03	0,11	29,51	249,09	167,60	5,87	352,00	3,04	0,00	0,02	171	2017
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,16	2,47	16,13	95,42	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	119,10	2,10	0,00	0,01	118,99	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,29	25,70	131,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	5,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	550	29,62	26,93	95,99	743,68	1,59	0,42	0,37	0,10	0,12	149,30	451,94	199,81	7,50	588,17	6,84	0,01	0,11		
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/50	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,01	0,00	0,00	35,96	70,01	25,25	1,20	590,00	5,72	0,00	0,03	156	2004
ГОБУШКИ ЛЕНИВЫЕ	100	8,64	20,72	7,80	253,07	12,19	0,18	0,08	0,01	0,07	38,83	98,87	22,76	1,48	283,26	6,08	0,00	0,04	305	2009
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	3,92	6,52	25,88	177,19	12,48	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,56	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	6,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	118,27	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАННЫЙ	25	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	2017
Итого за прием пищи:	800	19,87	33,88	95,62	769,08	32,53	0,53	0,32	0,07	0,10	148,09	318,54	97,10	5,71	1.622,50	24,01	0,00	0,11		
Всего за день:		48,49	60,81	191,42	1.512,64	34,12	0,95	0,69	0,17	0,22	297,39	770,48	296,91	13,21	2.510,69	33,85	0,01	0,22		

Третий день первая неделя

Приним 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	С, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,08	17,01	14,44	267,00	0,47	0,07	0,10	0,08	0,00	20,84	139,93	22,19	1,84	175,87	3,93	0,01	0,08	294	2017	
САГАЕТТИ	180	5,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,99	15,02	2,96	1,58	0,99	1,54	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	0,14	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАННЫЙ	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	2017	
СЛОЖКА "БАНТИК"	20	2,18	6,44	15,52	96,19	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118,86	2017	
Итого за прием пищи:	550	25,63	30,28	104,71	785,12	0,51	0,11	0,12	0,08	0,04	54,79	173,08	33,94	3,82	235,41	3,93	0,01	0,08			
Обед																					
ДИВ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	9,85	97,97	12,19	0,05	0,00	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017	
ПЮРЕ	300	21,22	47,55	53,05	748,95	1,87	0,44	0,16	0,35	0,20	41,95	270,48	86,27	2,71	499,12	10,11	0,01	0,11	265	2017	
НАПИТОК ИЗ КОМПЛОТНОМ СМЕСИ СМ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	0,00	1,63	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	118,12	2017	
ХЛЕБ РЖАНОМ	25	1,69	0,22	10,90	59,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,02	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,56	10,28	62,47	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,90	13,00	2,60	0,20	18,40	0,30	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
Итого за прием пищи:	800	26,27	64,12	107,14	1.024,62	14,06	0,50	0,24	0,56	0,00	105,63	348,35	95,57	4,95	868,13	15,85	0,01	0,13			
Всего за день:		51,90	84,40	211,85	1.789,74	14,57	0,67	0,36	0,64	0,09	161,42	522,43	133,51	7,91	1.603,54	19,76	0,02	0,21			

Четвертый 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	Na, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	15000	9.59	34.38	61.55	584.26	2.19	0.09	0.17	0.34	0.26	113.34	135.30	21.55	0.21	223.95	7.78	0.01	0.03	ТН 55	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200015	0.19	0.00	14.93	60.45	0.34	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
ХЛЕБОД	130	6.52	0.62	12.74	61.10	13.00	0.04	0.00	0.01	0.00	26.40	14.36	10.48	2.88	361.40	0.00	0.00	0.01	328	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	35	2.63	1.02	17.99	91.70	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	8.65	22.75	4.54	0.35	30.20	0.00	0.00	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	13.03	25.97	127.21	797.54	13.23	0.17	0.22	0.35	0.26	152.92	173.79	42.12	4.90	542.56	10.38	0.01	0.04		
Обед																				
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С ГОРШКОМ ЛУЦЕНЦЫМ	250	5.90	5.39	19.22	145.95	4.80	0.16	0.00	0.20	0.00	41.27	80.06	33.62	1.93	484.55	4.40	0.00	0.03	102	2017
КАРЮБЕ ПО ДОМАШНЕМУ	300	13.21	15.47	45.78	373.72	22.72	0.26	0.17	0.23	0.00	50.28	109.46	54.24	2.80	1586.59	14.72	0.00	0.08	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200015	3.19	0.00	14.93	60.45	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	6.55	1.40	47.60	1.96	0.03	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	805	21.52	21.17	94.77	664.55	27.56	0.50	0.27	0.43	0.00	109.94	277.43	110.23	6.91	2157.54	21.14	0.00	0.11		
Всего за день:		34.55	47.09	221.98	1462.09	40.79	0.67	0.49	0.86	0.26	262.86	457.22	152.15	11.77	2800.10	31.52	0.01	0.15		

Пятый 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	Na, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18.87	20.67	33.7	277.99	0.28	0.04	0.49	0.29	3.10	125.69	256.10	19.62	2.21	275.07	32.99	0.03	0.06	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200015	0.19	0.00	14.93	60.45	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
БЛАНШИР С БЕЛОКОМ	140	4.90	14.50	31.80	272.00	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 МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	20	1.60	0.58	10.38	52.40	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.60	13.00	2.60	0.20	18.40	0.60	0.00	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	25.46	36.05	60.38	663.84	0.32	0.10	0.51	0.29	3.10	141.63	276.92	28.64	3.85	316.27	32.99	0.03	0.06		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	25005	1.83	5.14	11.97	109.60	7.76	0.04	0.05	0.21	0.00	46.19	46.45	22.84	1.13	325.95	5.70	0.00	0.02	82	2017
КУРА ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯИЦЕ	100	17.26	29.18	6.22	356.23	0.53	0.06	0.18	0.10	0.00	27.80	156.71	16.02	1.71	191.63	5.93	0.02	0.10	ТН 54Б	2017
СПАГЕТТИ	180	6.55	5.81	41.80	250.77	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	2.98	1.58	0.09	1.54	0.00	0.00	202	2017
ЧАЙ С ЦИТРУСОВЫМ	200015	0.29	0.04	16.33	68.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.61	7.58	6.26	0.82	27.36	0.00	0.00	0.00	ТН 11	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.96	0.26	12.72	81.19	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.15	5.72	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	20	1.54	0.48	10.28	52.40	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.60	13.00	2.60	0.20	18.40	0.60	0.00	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	29.44	41.81	99.36	898.87	21.59	0.17	0.26	0.30	0.00	112.83	285.12	55.04	5.15	605.88	17.31	0.02	0.12		
Всего за день:		54.90	77.86	159.73	1562.72	21.87	0.27	0.75	0.64	3.10	257.56	531.64	83.68	9.00	925.15	50.30	0.05	0.18		

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПИКА С СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250,0	7,26	9,41	52,48	315,71	0,65	0,67	0,15	0,04	0,08	143,68	366,70	39,58	6,67	238,04	1,00	0,01	0,00	174	2017
КАФЕ - НАПИТОК "ВУЛГА" НА СЛИВОЧНОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,95	12,59	72,50	0,09	0,09	0,00	0,00	0,00	6,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	178,14	2018	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	121,03	0,07	0,06	0,02	0,00	0,00	9,80	32,50	6,58	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,99	5,14	14,90	129,20	0,04	0,03	0,04	0,03	0,02	117,33	77,55	7,74	0,35	40,80	0,00	0,00	0,00	3	2017
Итого за прием пищи:	550	18,54	16,65	105,72	648,41	0,89	0,85	0,21	0,07	0,08	278,51	776,75	54,19	1,66	325,74	1,00	0,01	0,00		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250,0	3,08	5,90	15,30	125,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	28,32	27,47	10,21	0,60	68,22	1,15	0,00	0,01	111	2017
ГУЛЯШ	100	12,47	14,36	2,93	190,89	1,41	0,05	0,09	0,66	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,97	4,70	0,01	0,08	200	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,30	8,55	51,12	325,29	0,03	0,30	0,16	0,03	0,11	29,51	249,69	187,00	5,87	352,96	0,94	0,00	0,02	171	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,95	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	0,00	1,82	0,02	1,20	0,00	0,00	0,00	178,22	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,36	30,45	6,65	1,40	47,60	1,90	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	62,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,83	13,00	2,40	0,20	18,40	0,01	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	810	30,67	29,70	113,83	845,08	2,16	0,46	0,31	0,29	0,11	93,68	451,23	203,69	9,26	907,49	10,95	0,01	0,11		
Всего за день:		49,21	46,26	219,55	1493,49	2,87	0,62	0,52	0,58	0,19	364,25	707,98	257,88	10,91	953,23	22,87	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, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,53	16,43	47,46	403,62	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	269,66	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	204	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ВАНИЛИНОМ	200*15/7	0,29	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
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,86	2,95	22,10	138,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2000
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,59	104,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	38,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	552	23,75	20,55	105,24	708,44	1,25	0,10	0,10	0,12	0,12	299,13	194,34	30,56	1,99	144,50	0,00	0,01	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРХОМ ЛУЦНЫМ	250	5,80	5,39	19,27	148,65	4,80	0,10	0,66	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
КОЛБАСА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	17,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,30	113,90	19,90	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
РАГУ ИЗ СВОДЕЙ	180	3,59	8,71	19,36	174,29	14,28	0,10	0,10	0,56	0,00	54,31	80,57	35,07	1,55	617,45	7,80	0,09	0,04	143	2017
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,30	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	342	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,36	30,45	6,65	1,40	47,60	1,90	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	35	4,63	1,92	17,99	91,70	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:	800	26,42	42,40	103,46	901,64	19,13	0,63	0,27	0,78	0,00	131,17	327,81	101,26	6,73	1484,49	18,55	0,00	0,11		
Всего за день:		48,87	62,90	208,70	1610,08	20,38	0,73	0,37	0,96	0,12	430,30	522,15	131,82	8,72	1548,98	18,55	0,01	0,12		

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
БИШКИ МЯСНЫЕ	130	11.01	22.12	25.80	307.25	1.20	0.23	0.05	0.01	0.11	21.52	128.22	25.51	1.42	258.01	6.20	0.00	0.05	№	2010
КАРТОННО-ПЕНОЕ ПЮРЕ	180	3.80	5.52	25.88	177.16	12.45	0.15	0.13	0.04	0.09	32.79	102.96	36.37	1.46	917.05	16.25	0.00	0.04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.19	0.00	14.93	60.46	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.76	7.42	5.62	0.74	25.80	0.00	0.00	0.00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	20	3.25	0.87	15.42	78.60	0.00	0.03	0.01	0.00	0.06	5.76	19.56	3.60	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	555	17.33	29.51	81.91	623.50	14.09	0.41	0.24	0.11	0.21	107.33	261.85	73.38	3.99	1247.53	16.72	0.00	0.09		
Обед																				
РАСОЛЫЧК ДЕНЕВГРАДСКИ СО СМЕТАНОМ	250/5	2.35	0.99	16.61	132.30	6.73	0.08	0.05	0.21	0.00	34.81	68.39	25.70	1.04	492.18	4.93	0.00	0.03	95	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10.99	11.64	3.53	162.60	1.41	0.02	0.02	0.35	0.00	16.20	19.79	9.70	0.38	84.46	1.94	0.00	0.01	289	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЧАТАЯ	150	10.17	7.70	46.00	203.68	0.00	0.27	0.15	0.03	0.09	20.57	224.78	150.07	5.29	316.86	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	12.76	7.42	5.62	0.74	25.80	0.00	0.00	0.00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2.32	0.37	12.84	71.39	0.00	0.06	0.03	0.00	0.09	6.30	30.45	6.65	1.48	47.60	1.98	0.00	0.00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	20	1.90	0.58	10.28	52.46	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.60	13.06	2.60	0.20	14.40	0.00	0.00	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	895	27.42	26.19	106.21	773.13	8.19	0.45	0.26	0.59	0.09	101.86	363.83	201.19	9.05	985.29	11.11	0.00	0.06		
Всего за день:		44.75	55.69	178.12	1396.63	22.27	0.86	0.52	0.70	0.30	209.19	625.68	274.57	13.04	2232.82	27.83	0.00	0.15		

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
ГУРЯШ	100	10.83	25.59	2.83	294.21	1.06	0.26	0.08	0.01	0.00	13.54	107.32	18.11	1.20	294.33	5.57	0.00	0.05	260	2017
РЫБ ОТВАРНОЙ	150	4.44	7.01	46.58	267.05	0.00	0.04	0.03	0.04	0.17	14.29	89.64	30.41	0.02	86.85	0.91	0.01	0.03	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	12.76	7.42	5.62	0.74	25.80	0.00	0.00	0.00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	20	3.13	1.60	28.27	144.10	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.45	35.75	7.15	0.58	50.60	0.00	0.00	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	556	19.69	35.26	84.01	774.49	14.70	0.36	0.15	0.07	0.17	53.09	240.59	61.65	3.22	498.74	6.48	0.01	0.08		
Обед																				
СУП КАРТОННЫМ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4.16	6.39	19.25	151.72	9.67	0.11	0.09	0.20	0.00	27.51	70.12	29.25	1.99	676.97	6.43	0.00	0.04	18	2017
ШНЯЦЕЛЬ	100	12.89	30.22	14.94	383.31	0.00	0.39	0.09	0.00	0.00	12.77	136.68	25.71	1.99	260.43	4.88	0.00	0.05	268	2017
СПАГЕТТИ	180	9.55	5.81	41.80	250.77	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	16.02	2.99	1.58	0.09	1.20	0.00	0.00	0.00	202	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	174	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2.32	0.37	12.84	71.39	0.00	0.06	0.03	0.00	0.09	6.30	30.45	6.65	1.48	47.60	1.98	0.00	0.00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	35	2.65	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:	860	28.84	43.76	126.21	1026.30	9.67	0.50	0.27	0.23	0.09	76.71	265.98	59.54	5.47	1020.64	13.27	0.00	0.09		
Всего за день:		48.23	79.01	222.22	1800.79	23.97	0.86	0.37	0.30	0.21	129.80	506.57	121.49	8.64	1428.76	19.75	0.01	0.17		

Пятый день, вторая неделя

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						% от нормы	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Сa, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг			
Завтрак																				
СУПЕ ПЛОДОВОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	169,90	2,71	18,51	38,85	439,12	0,48	0,07	0,37	0,11	0,22	280,47	30,42	35,95	0,77	304,40	7,65	0,33	0,05	87	2018
ШАР С САЛАТОМ	230,15	2,18	2,03	14,33	65,46	0,34	0,06	0,21	0,35	0,50	12,18	7,42	5,52	0,74	25,86	0,09	0,01	0,20	376	2017
ЯЙЦО	1,53	0,52	0,52	12,74	67,19	1,536	0,04	0,03	0,21	0,20	20,20	14,28	10,49	2,89	30,49	2,94	0,01	0,21	139	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСХОДЯЩИЙ	26	1,81	0,73	12,90	65,58	0,50	0,05	0,03	0,05	0,28	4,75	16,23	2,25	23,28	0,80	0,01	0,08	ГОСТ		
Итого за завтрак	540	28,34	19,78	79,97	626,16	1,552	0,14	0,42	0,12	0,22	318,20	343,39	55,22	4,92	714,69	0,68	0,03	0,58		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СЛАВЯНОМ	250,5	7,81	5,74	11,97	109,69	7,78	0,04	0,03	0,21	0,20	45,18	46,45	22,81	1,13	325,95	5,78	0,01	0,32	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	199	15,32	5,91	14,94	174,68	0,30	0,04	0,02	0,02	0,20	11,79	43,25	11,72	9,91	49,72	0,09	0,00	0,38	234	2017
МАТОМОНАНОЕ ЯЙЦО	180	3,82	4,52	26,88	177,18	2,46	0,15	0,13	0,34	0,79	33,78	182,04	36,27	1,40	917,20	16,25	0,01	0,24	126	2017
ШАР С САЛАТОМ И ЯЙЦОМ	202,167	0,26	0,01	15,13	62,77	1,76	0,00	0,01	0,20	0,20	14,70	8,50	6,21	8,68	37,21	0,60	0,00	0,20	157	2017
КЛЕБ РАДКОР	48	0,93	0,23	16,90	81,54	0,30	0,07	0,03	0,05	0,38	7,28	34,99	7,63	1,66	54,40	2,24	0,03	0,08	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСХОДЯЩИЙ	26	1,53	0,51	19,29	52,49	0,50	0,02	0,01	0,09	0,20	3,68	13,99	2,50	0,20	18,49	0,00	0,03	0,50	ГОСТ	
Итого за обед	817	25,31	19,13	94,96	684,84	21,40	0,32	0,25	0,25	0,98	140,43	248,28	87,54	6,10	1402,74	18,19	0,03	0,96		
Всего за день		53,65	38,91	174,93	1284,74	34,92	0,46	0,67	0,37	0,31	458,63	591,67	142,76	10,72	2117,34	27,84	0,03	1,12		

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	Сa, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг			
Итого за день, период	475,74	600,35	2006,87	15434,29	218,33	0,87	1,14	4,80	1,77	2517,75	5179,87	1349,20	101,94	16507,37	275,26	0,17	1,55		
Среднее значение за период	47,57	60,04	200,69	1543,43	21,83	0,08	0,11	0,48	0,18	251,78	517,99	134,92	10,19	1650,74	27,53	0,02	0,16		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	35,4	52,2																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	534	807

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3.2.4.3590-20.
- Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакции Н.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебобулочные" 2008г. Под редакцией Т.В.Лавицкой
- Меню разработана с применением программного обеспечения ООО "Викон-Софт" - Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакции Н.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 115 от 26.12.86 Министерства торговли СССР
- МР 2.4.01.79-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений"
- МР 2.4.0152-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"

Директор ООО "Максимум" *Овечко* П.Е. Овечко