

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"
Осет
 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 7-11 лет 1175 - 1410 ккал

Первый день первая неделя

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептура	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧ. МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧ. КРУПЫ С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	280g	10.51	5.52	55.68	351.45	0.65	0.23	0.16	0.04	0.08	151.67	222.90	61.68	1.84	315.72	14.00	0.03	0.02	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНАД	200/150г	0.29	0.31	15.13	62.77	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.70	8.80	6.97	0.80	37.21	0.00	0.03	0.00	372	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5.85	2.90	20.10	136.05	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	8.17	27.95	5.59	0.43	39.56	0.00	0.03	0.00	5	2008
БАТОН НАРЕЗКИ МОДИФИЦИРОВАННОЙ	20	1.50	0.58	10.28	52.40	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.80	13.00	2.69	0.20	18.40	0.00	0.03	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	557	18.13	13.01	103.19	694.67	1.81	0.30	0.19	0.04	0.08	178.34	272.65	76.24	3.27	410.89	14.06	0.09	0.02		
Обед																				
СУП С МАКАРОНИМИ И КОДЕЛЬЯМИ С МЯСОМ	250g	3.08	5.90	15.32	126.74	0.71	0.03	0.02	0.20	0.00	26.92	27.47	10.31	0.50	88.22	1.15	0.03	0.01	111	2017
КОТЛЕТА МЯСНО-ОВОЩНАЯ	90	9.97	24.24	11.44	301.83	0.64	0.22	0.07	0.00	0.00	13.96	102.58	17.93	1.31	189.45	3.84	0.03	0.04	270	2017
РИС ОВЯДЕНСКИЙ	150	3.70	5.89	38.81	223.04	0.00	0.00	0.02	0.03	0.18	12.19	74.73	25.35	0.53	59.38	0.76	0.01	0.02	304	2017
НЕЙТРАЛ ФРУКТОВЫЙ	20g	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 ПШЕНИЧ.	25	1.86	0.22	10.80	50.99	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.59	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	720	18.41	36.25	87.40	745.24	0.75	0.33	0.13	0.23	0.18	56.97	226.54	68.34	3.44	157.06	7.20	0.07	0.07		
Всего за день:		36.54	49.26	190.59	1352.91	2.56	0.63	0.32	0.27	0.18	235.31	499.19	134.58	6.71	767.95	21.26	0.21	0.09		

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, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУПЫ																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	11,08	12,52	2,75	167,85	1,11	0,04	0,09	0,05	0,20	17,48	97,99	13,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	202	2017
КОФЕ ИЛИ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	10,17	7,79	46,02	263,68	0,62	0,21	0,15	0,03	0,09	26,52	224,78	150,81	5,29	316,86	1,74	0,02	0,02	171	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,49	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,07	0,02	59,69	59,13	10,98	0,05	110,10	2,18	0,00	0,01	176-99	2017
НАПИТОК НАРЕЗНОЙ ИЛИ ФРУКТОВЫЙ	30	2,25	0,81	15,42	76,60	0,00	0,02	0,01	0,00	0,09	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,03	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	26,60	23,64	80,34	635,58	1,45	0,26	0,34	0,05	0,13	140,80	401,80	178,95	6,69	614,74	9,61	0,01	0,10		
Обед																				
СОЛЯНИКА ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,21	5,40	14,99	124,49	7,07	0,11	0,07	0,02	0,00	35,36	70,01	26,26	1,20	550,09	5,72	0,00	0,03	158	2004
ГОРЮЩИЕ ЛЕВНИЧЬЕ	90	7,34	17,09	5,36	303,70	7,71	0,12	0,09	0,00	0,00	22,88	79,99	17,33	1,09	221,91	4,49	0,00	0,03	300	2608
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	3,42	4,89	23,33	151,48	11,90	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,89	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,09	0,03	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	0,09	179-27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,96	0,22	10,66	50,99	0,00	0,02	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	15,63	27,56	73,64	708,07	27,04	0,48	0,26	0,05	0,07	117,98	264,00	82,59	4,62	1640,68	20,79	0,00	0,10		
Всего за день:		41,23	51,10	153,98	1343,65	28,49	0,81	0,60	0,14	0,18	258,80	665,82	261,54	11,31	2250,42	29,80	0,01	0,20		

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, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ПИЩЕВЫХ	90	12,68	15,22	13,00	240,42	0,42	0,00	0,09	0,04	0,00	18,69	126,01	19,56	1,00	198,38	3,54	0,01	0,07	294	2017
СПАГЕТТИ	150	5,44	4,84	34,99	206,92	0,00	0,00	0,02	0,08	0,08	12,55	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,06	202	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,20	14,93	60,49	0,04	0,00	0,31	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	35,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЛИ ДЛИННОУГОЛЬНЫЙ	25	1,88	0,72	12,85	65,50	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,50	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ЕРСИКА "БАНТИК"	30	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	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	22,39	27,23	61,15	678,45	0,46	0,00	0,11	0,08	0,08	46,31	152,17	30,17	2,72	208,47	3,54	0,01	0,07		
Обед																				
ДИ. ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,69	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	48,43	44,11	21,02	0,88	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
ПЮРЕ	200	14,15	31,67	38,79	497,07	1,25	0,20	0,10	0,24	0,00	27,56	180,33	44,44	1,81	332,89	6,74	0,01	0,07	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	7,25	0,00	1,53	0,20	1,11	0,00	0,00	0,00	179-12	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,69	0,22	10,66	50,99	0,00	0,02	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 ИЛИ ДЛИННОУГОЛЬНЫЙ	20	1,53	0,58	10,23	52,40	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	3,80	13,00	2,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	700	19,20	38,24	67,79	776,77	13,44	0,11	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:		41,59	65,47	128,94	1446,26	13,90	0,20	0,26	0,51	0,08	140,95	411,36	104,51	6,71	910,28	16,02	0,02	0,16		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕЧЕНАЯ КАЛОРИЙНАЯ СО СЛИВЕННЫМ МАЙОНЕЗ	1500	9,59	24,38	81,55	584,26	0,19	0,09	0,17	0,04	0,28	113,24	133,32	21,55	0,91	223,16	7,78	0,01	0,03	ТК 55	2017
МАС 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
МЫЛО	130	0,52	6,52	12,74	51,10	13,05	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,95	361,40	2,60	0,03	0,01	328	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,49	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,00	0,20	16,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	535	12,18	25,16	114,26	738,14	0,23	0,11	0,19	0,04	0,28	129,22	155,74	29,77	1,85	297,36	7,78	0,01	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ	250	5,90	5,30	19,22	148,93	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,06	33,52	1,97	484,55	4,46	0,03	0,03	102	2017
ЖАРКОЕ ПОДОМАЩНЕМУ	250	11,01	12,92	38,15	450,60	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,54	2,33	1332,96	12,27	0,03	0,03	259	2017
МАС 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
КЛБЬ РЖАНОЙ	25	1,95	0,22	10,63	52,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,03	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	740	16,66	16,53	82,95	711,00	23,77	0,44	0,23	0,40	0,00	99,88	242,17	97,43	6,04	1877,31	18,13	0,00	0,10		
Всего за день:		30,84	43,69	197,16	1446,14	24,00	0,55	0,42	0,44	0,28	229,10	297,91	127,20	7,89	2144,67	25,91	0,01	0,13		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18,67	20,87	3,37	277,99	0,28	0,08	0,48	0,28	3,10	125,65	256,10	19,82	2,91	275,07	32,99	0,03	0,06	210	2017
МАС 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
БЛАНШИР С ЯБЛОКОМ	70	2,45	7,25	15,90	136,04	0,95	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	35	2,53	1,02	17,98	81,70	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	
Итого за прием пищи:	505	24,14	29,24	52,18	588,15	0,32	0,12	0,51	0,28	3,10	144,48	286,27	29,92	4,30	333,07	32,99	0,03	0,06		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/9	1,83	5,74	11,97	109,66	7,78	0,84	0,56	0,21	0,30	49,18	48,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,20	0,02	82	2017
КУРА ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯБЛО	80	15,55	20,29	5,59	320,89	0,44	0,08	0,16	0,09	0,53	25,14	142,86	14,42	1,64	172,66	8,94	0,02	0,09	ТК 48	2017
ОМЛЕТ ТРИ	150	5,46	4,84	34,85	236,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,58	12,52	2,49	1,32	0,07	1,28	0,00	0,00	0,00	202	2017
МАС С ЦВЕТНЫМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,81	7,88	6,26	0,92	27,36	0,00	0,00	0,00	ТК 11	2017
КЛБЬ РЖАНОЙ	30	1,95	0,26	12,72	61,19	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	3,40	26,10	5,70	1,29	40,80	1,69	0,03	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	740	25,12	37,17	81,46	788,36	21,50	0,15	0,26	0,34	6,81	106,86	225,78	50,58	4,78	508,06	15,37	0,02	0,11		
Всего за день:		49,26	66,41	133,65	1336,50	21,82	0,27	0,70	0,62	3,71	251,33	512,05	80,57	8,79	901,13	49,31	0,03	0,17		

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	Na, мг	Cl, мг			Se, мг
Завтрак																				
РАЦА БЕЛОЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РАЦА СО СМЯТОЧНЫМ МАСЛОМ	250г	7,08	8,47	52,48	315,71	0,65	0,07	0,15	0,04	0,00	143,08	156,74	29,99	0,07	238,94	12,02	0,01	0,00	174	2017
РАЦА НАВЯТОК УВЛОДАТ НА СЛУШЕНОМ МОЛОКЕ	200г	1,95	1,55	12,58	72,50	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45г	5,56	5,14	14,86	75,20	0,34	0,03	0,04	0,03	0,00	117,33	77,55	7,71	0,39	49,80	0,00	0,00	0,00	3	2017
Итого за прием пищи:	500г	14,79	16,18	80,92	517,41	0,66	0,10	0,19	0,07	0,00	261,01	244,25	47,69	1,00	279,74	12,02	0,01	0,00		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250г	3,08	1,90	15,33	125,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,00	27,47	10,31	0,69	69,22	1,16	0,03	0,01	111	2017
СУПОВ	50г	11,08	12,50	2,75	200,32	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,56	87,99	13,20	1,05	101,16	4,17	0,01	0,07	246	2017
КАВИТЕНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150г	8,48	6,42	30,35	244,74	0,00	0,27	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,29	0,03	0,01	121	2017
НАВЯТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200г	3,00	0,30	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	0,00	0,00	1,20	6,00	0,00	0,00	116	2017	
КЛЕБ РЖАНОЙ	20г	1,32	0,18	8,48	45,78	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:	715г	23,96	25,00	84,24	710,00	2,04	0,33	0,24	0,27	0,08	78,08	330,18	154,84	6,66	521,66	6,72	0,01	0,09		
Всего за день:		38,75	40,18	164,26	1 227,41	2,73	0,43	0,43	0,34	0,16	339,09	574,43	202,53	7,92	801,50	20,74	0,02	0,11		

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	Na, мг	Cl, мг			Se, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ СТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200г	10,53	9,90	41,41	302,88	0,69	0,00	0,02	0,08	0,00	159,92	74,79	8,91	0,23	17,96	0,00	0,00	0,01	204	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ДВУХКОМ	200/15г	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,76	8,80	6,37	0,82	37,21	0,00	0,00	0,00	372	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50г	5,88	3,80	22,10	138,09	0,02	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	2008
БАТОН НАРЕЗАНИИ КОДИРОВАНЫМ	40г	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	9,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	522г	19,67	13,99	89,20	608,50	1,21	0,09	0,07	0,08	0,00	190,28	137,54	25,07	1,66	131,52	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП ПАРТОН С ДВУХКОМ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250г	5,90	5,09	19,22	149,95	4,80	0,18	0,28	0,20	0,00	41,23	80,98	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
КОПЕЦА МОСКОВСКАЯ	80г	9,91	24,24	11,44	333,85	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,86	102,59	17,93	1,31	196,46	3,89	0,00	0,04	270	2017
РАК ИЗ ОВОЩЕЙ	150г	2,70	7,20	16,10	145,14	11,50	0,08	0,08	0,47	0,00	42,39	67,14	29,23	1,30	514,45	9,50	0,00	0,03	143	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200г	0,00	0,00	19,30	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,50	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	342	2017
КЛЕБ РЖАНОЙ	20г	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:	710г	19,85	37,87	74,60	716,14	16,74	0,50	0,23	0,67	0,00	111,48	267,21	86,03	5,38	1 226,78	15,97	0,00	0,10		
Всего за день:		39,50	61,06	173,80	1 324,64	17,95	0,61	0,36	0,77	0,08	301,77	404,75	112,10	7,24	1 358,30	15,97	0,00	0,11		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БЕЗКИ МЯСНЫЕ	130	10.81	20.80	13.94	286.45	0.09	0.20	0.07	0.01	0.10	20.80	107.24	19.55	1.03	165.41	4.77	0.00	0.04	64	2016
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.42	4.89	23.23	151.48	17.36	0.13	0.11	0.03	0.07	40.18	92.77	32.86	1.33	833.59	5.16	0.03	0.04	126	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200г/л	5.19	0.00	14.03	60.46	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.10	7.42	5.62	0.74	25.80	0.00	0.00	0.00	376	2017
БАТОН НАЛЕЗНОЙ ИДИРОВАННЫЙ	30	2.26	0.87	15.42	75.60	0.90	0.03	0.01	0.00	0.00	5.20	19.50	3.80	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи	615	16.67	26.56	67.62	576.99	17.78	0.36	0.10	0.10	0.18	86.96	224.21	63.51	3.47	1080.63	14.22	0.00	0.08		
Обед																				
РАСОПЫЛКИ ПЕНЯГРАДСКИИ СО СМЕТАНОЙ	200г/л	2.35	5.99	16.57	132.30	6.73	0.08	0.06	0.21	0.00	34.61	66.39	25.75	1.04	493.15	4.88	0.00	0.00	93	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	9.80	10.47	3.19	238.71	1.28	0.02	0.02	0.31	0.30	16.30	17.64	8.79	0.34	76.30	1.41	0.00	0.01	289	2017
КАША ТРЕХНЕВАЯ РАСТИТЕЛЬНО-ОБЕД	150	6.48	6.42	39.39	244.74	0.00	0.27	0.12	0.02	0.00	22.14	197.32	125.73	4.41	264.08	2.20	0.00	0.01	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200г/л	0.19	0.00	14.03	60.46	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.10	7.42	5.62	0.74	25.80	0.00	0.00	0.00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.19	6.49	40.79	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.80	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи	736	22.14	23.02	81.58	718.00	8.05	0.36	0.23	0.54	0.30	89.12	238.37	109.03	3.33	865.59	9.66	0.00	0.05		
Всего за день:		38.81	49.58	149.38	1294.99	19.83	0.72	0.43	0.64	0.26	178.08	522.58	233.56	10.82	1976.44	23.88	0.00	0.13		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУРГУШ	80	11.06	12.50	2.75	167.80	1.33	0.04	0.09	0.05	0.00	17.90	87.99	12.20	1.09	161.16	4.17	0.01	0.07	260	2017
РАС ОТВАРНОМ	150	3.70	5.89	38.91	223.04	0.07	0.02	0.02	0.03	0.10	12.39	74.73	25.35	0.53	35.38	0.76	0.01	0.02	354	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200г/л	0.29	0.04	10.33	68.72	0.02	0.00	0.02	0.00	0.00	14.61	7.88	6.29	0.82	27.35	0.00	0.00	0.00	ТН-11	2017
БАТОН НАЛЕЗНОЙ ИДИРОВАННЫЙ	45	3.36	1.31	23.13	117.90	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	8.56	29.26	5.89	0.45	11.40	0.00	0.00	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи	500	18.45	19.74	81.02	577.51	13.24	0.34	0.13	0.05	0.10	51.15	234.45	60.89	3.53	359.74	5.16	0.01	0.06		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4.19	6.39	19.25	151.73	9.67	0.11	0.09	0.20	0.00	27.61	70.12	29.21	1.09	676.97	6.43	0.00	0.04	18	2017
ШНИЦЛЬ	50	11.57	27.20	13.45	344.97	0.00	0.26	0.09	0.00	0.00	15.60	126.59	23.40	1.73	234.60	4.40	0.00	0.04	288	2017
САЛАТ ИЗ	190	5.46	4.64	34.85	206.92	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	12.50	2.49	1.32	0.07	1.29	0.00	0.00	0.00	202	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	13.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.03	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	ТН-27	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	5.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи	726	23.64	38.74	101.76	854.41	11.92	0.20	0.14	0.31	0.08	71.73	130.03	47.40	3.66	807.98	9.57	0.00	0.05		
Всего за день:		41.99	58.48	182.77	1431.92	25.10	0.64	0.27	0.36	0.18	122.88	368.48	108.29	7.19	1956.82	14.73	0.01	0.11		

Пятый день вторая неделя

Прим. блюда, 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	С, мг	Na, мг	Cl, мг			
Завтрак																					
СУФЛЕ ТЕОРОННОЕ С МИРОНОВ ОГУЩЕННЫМ	12000	19,89	14,31	36,91	339,56	0,31	0,06	0,29	0,08	0,11	216,54	230,20	27,81	0,59	235,73	9,88	0,03	0,04	6,7	2018	
НАДО С САХАРОМ	20016	6,19	0,00	14,93	60,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,30	72,18	7,42	5,62	0,79	22,90	0,00	0,00	0,00	0,00	2017	
ВЕЛОКО	130	6,52	9,52	12,74	61,80	0,30	0,04	0,03	0,01	0,70	20,80	14,20	10,40	2,86	301,40	2,80	0,00	0,01	1,58	2017	
БАТОН НАРЕЗКИ ИСКОРОВАМОННОЙ	25	98	0,73	12,86	65,63	0,31	0,03	0,01	0,00	0,00	4,73	6,25	3,25	0,25	23,00	0,50	0,03	0,08	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	616	22,48	13,56	71,03	526,62	13,41	0,12	0,34	0,09	0,11	254,69	274,17	47,05	4,84	645,53	0,03	0,03	0,05			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И ХАРТОНЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	2495	1,43	0,74	11,97	139,69	2,78	0,04	0,05	0,21	0,20	45,18	46,44	26,88	1,13	325,85	0,70	0,00	0,02	80	2017	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,32	5,99	14,54	126,51	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	8,88	0,35	13,26	11,72	0,91	46,73	0,00	0,00	0,00	2017	
КАРТОНЕ ЛАНДЕ ПИЩЕ	150	3,42	4,89	23,13	151,48	11,35	0,13	0,11	0,03	0,03	40,18	32,21	32,86	1,32	434,56	9,18	0,00	0,04	128	2017	
НАДО С САХАРОМ И ПИЩОМ	20016	0,26	0,01	13,19	62,71	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,76	8,60	6,31	0,80	37,71	0,60	0,00	0,00	177	2017	
ХЛЕБ РИЖАКОВ	40	2,65	0,35	16,30	81,58	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	7,28	34,85	7,60	1,60	14,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	767	23,48	16,96	62,33	712,06	20,30	0,29	0,22	0,24	2,97	124,01	225,37	81,43	6,77	1300,89	17,12	0,00	0,06			
Всего за день:		45,96	32,54	133,36	1238,62	33,71	0,40	0,56	0,33	0,38	383,69	499,74	128,51	10,21	1947,41	25,17	0,00	0,11			

ООО "Максим"

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	С, мг	Na, мг	Cl, мг		
Итого за весь период	264,47	507,79	1577,09	13448,04	190,15	5,46	4,38	4,38	5,35	2440,99	4855,01	1493,70	84,74	14228,23	242,78	0,16	1,32		
Среднее значение за период	40,46	59,78	187,77	1344,80	19,02	0,55	0,44	0,44	0,54	344,19	485,59	149,58	8,47	1422,80	24,28	0,02	0,13		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	35,1	52,5																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	511	730

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3.12.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дельта плюс" 2017г. Москва по редакции М.Д.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродолинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Липиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г Санкт-Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дельта плюс" 2011г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.80 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.01.79-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений"
- МР 2.4.01.7-19 "Обеспечение организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)."

Директор ООО "Максим" *Осеев* П.Е. Осеевская