

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

И.П.Е.ОСИНЕВСКАЯ

"24" марта 2025 года



ООО "МАКСИМУМ"

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

Первый день первая неделя

Примечание, 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			Ca, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЛКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ ВРУТЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250г	10,51	9,52	55,88	351,43	0,63	0,23	0,16	0,04	0,08	181,67	222,90	61,68	1,84	315,72	14,08	0,00	0,02	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200г15г	0,26	0,01	15,13	62,77	1,18	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 МЯКОМ И ГАЛЕТНЫМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,86	3,95	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,08	5,65	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2008
БАТОН НАРЕЗКИ ИЗДИРОВАННЫЙ	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:	657	18,13	13,01	103,19	604,67	1,81	0,30	0,19	0,04	0,08	178,34	272,65	75,24	3,27	416,89	14,08	0,00	0,02		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250г	3,28	5,90	15,30	126,74	0,71	0,23	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,15	0,00	0,01	111	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	25,97	12,88	337,59	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	13,35	113,98	19,92	1,46	221,67	4,33	0,00	0,04	270	2017
РИС ОПАРИШИ	180	4,44	7,00	46,56	257,36	0,00	0,54	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	65,45	0,91	0,01	0,03	354	2017
ПЕКАРИ-ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	15,25	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 РИЖСКИЙ	45	2,98	0,40	15,08	61,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,19	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗКИ ИЗДИРОВАННЫЙ	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:	696	23,07	49,85	115,15	929,89	0,76	0,62	0,17	0,24	0,12	66,06	383,29	71,78	4,69	455,94	8,31	0,01	0,08		
Всего за день:		41,26	62,86	218,37	1534,57	2,57	0,92	0,36	0,28	0,20	244,40	655,97	147,03	7,96	846,73	22,37	0,01	0,10		

Второй день первая неделя

Прим 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУПЫ	100	12,41	14,36	2,83	100,89	1,41	0,05	0,05	0,08	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,00	269	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,30	8,55	51,12	326,25	0,00	0,30	0,16	0,03	0,11	29,51	249,69	167,50	5,87	352,00	3,24	0,00	0,02	171	2017
МОЗЕЧНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЖИМНЫМ	200	2,10	2,47	16,19	35,43	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	50,99	59,13	10,98	0,03	110,10	2,10	0,00	0,01	178 99	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,74	1,45	25,70	131,00	0,04	0,08	0,02	0,00	0,00	8,50	32,90	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	29,52	26,83	95,90	743,59	1,59	0,42	0,21	0,10	0,13	149,30	451,74	199,81	7,80	668,17	5,84	0,01	0,11		
<b>Обед</b>																				
СОЛЕНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250%В	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,00	70,61	25,29	1,29	550,08	5,72	0,00	0,00	198	2004
ЦЫПЛЕЦ	150	8,64	20,72	7,90	300,09	12,10	0,16	0,08	0,01	0,07	38,65	89,87	22,78	1,45	232,59	0,00	0,00	0,04	209	2008
НАПИТОК ТУШЕНАЯ	180	3,62	6,82	26,68	177,19	12,46	0,10	0,13	0,04	0,09	83,79	80,98	30,37	1,40	917,05	10,25	0,00	0,04	321	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	1,30	0,00	0,00	0,00	178 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,99	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	8,30	30,45	6,84	1,40	47,60	1,95	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,01	0,03	0,01	0,00	0,00	4,79	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	19,87	33,68	86,52	816,86	32,53	0,36	0,32	0,07	0,16	148,09	316,54	97,10	5,77	1 822,52	24,01	0,00	0,11		
Всего за день:		49,49	60,51	191,42	1 559,59	34,12	0,86	0,68	0,17	0,29	297,39	770,48	296,91	13,37	2 410,69	33,85	0,01	0,22		

Третий день первая неделя

Прим 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,08	17,01	14,44	267,00	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	139,83	22,19	1,84	175,87	3,93	0,01	0,00	294	2017
СПАГЕТТИ	150	5,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,88	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200%В	0,18	0,00	14,93	60,86	0,04	0,00	0,61	0,30	0,00	12,19	7,42	0,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,83	1,02	17,99	91,70	0,01	0,04	0,01	0,00	0,00	8,85	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
СЛОИКА "БАНТИК"	20	2,18	6,44	15,62	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	178 86	2017
Итого за прием пищи:	550	26,83	30,28	104,71	745,12	0,51	0,11	0,12	0,36	0,00	54,75	173,06	33,94	3,02	235,41	3,93	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	220%В	1,89	5,77	6,65	97,97	12,19	0,05	0,08	0,21	0,00	48,43	44,11	21,00	0,98	315,30	4,34	0,00	0,00	86	2017
ПЛОД	300	21,22	47,55	88,05	745,85	1,37	0,44	0,16	0,35	0,00	41,65	270,49	85,67	2,71	498,12	10,11	0,01	0,11	385	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ САМ	200	0,00	0,00	19,26	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,03	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	178 12	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,89	0,22	10,60	59,99	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	21,75	4,75	1,09	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,29	62,43	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,90	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	26,27	54,12	107,14	1 024,62	14,30	0,55	0,24	0,56	0,00	106,25	349,35	96,57	4,89	868,13	15,85	0,01	0,13		
Всего за день:		51,80	84,40	211,85	1 769,74	14,57	0,67	0,36	0,64	0,00	161,42	522,43	130,51	7,91	1 103,54	19,78	0,02	0,21		



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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Минеральные вещества											
											Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг					
<b>Завтрак</b>																						
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	8,09	24,38	81,55	884,29	0,19	0,09	0,17	0,04	0,28	113,24	135,32	21,50	0,91	223,16	7,78	0,01	0,03	ТК 95	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	80,48	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	378	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,02	0,01	0,00	20,86	14,30	10,40	2,80	36,10	2,80	0,00	0,01	338	2017		
Итого за прием пищи:	350	2,63	1,02	17,90	97,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,55	22,75	4,53	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
<b>Обед</b>																						
СИТКАР ГОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным	250	5,90	5,36	19,22	146,90	4,80	0,18	0,09	0,20	0,00	41,23	60,00	33,33	1,97	484,65	4,46	0,00	0,03	102	2017		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	13,2	15,47	45,78	335,25	22,72	0,36	0,17	0,23	0,00	59,28	159,48	64,24	2,80	1 699,59	14,72	0,00	0,08	259	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	80,48	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	378	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,64	71,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	30,45	9,83	1,40	47,80	1,98	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	805	21,82	21,17	94,77	618,09	27,56	0,50	0,27	0,43	0,00	109,69	277,43	110,03	6,91	2 157,54	21,14	0,00	0,11				
Всего за день:		34,85	47,05	221,98	1 619,94	40,78	0,67	0,48	0,48	0,28	262,65	457,22	152,15	11,77	2 800,10	31,82	0,01	0,15				

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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Минеральные вещества											
											Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг					
<b>Завтрак</b>																						
ОМЛЕТ ПАТРИСТИЧЬИЙ	185	18,87	20,87	3,37	277,99	0,23	0,08	0,49	0,28	3,10	125,65	258,10	10,82	2,91	275,07	32,99	0,03	0,05	210	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	80,48	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	140	4,90	14,50	31,80	218,00	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:	549	23,44	36,05	60,38	566,85	0,32	0,10	0,51	0,28	3,10	141,63	276,62	26,04	3,65	319,27	32,99	0,03	0,05				
<b>Обед</b>																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,65	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	45,45	22,88	1,12	325,90	5,70	0,00	0,02	82	2017		
КУРА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ЯЙЦЕ	130	17,28	25,18	6,22	356,23	0,63	0,08	0,18	0,10	0,59	27,30	198,71	19,82	1,71	191,83	9,93	0,02	0,10	ТК 46	2017		
СЛАДКИЙ	130	6,55	8,81	41,93	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,88	1,98	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	232	2017		
ЧАЙ С ВАНИЛИНЫМ	200/15	0,29	0,04	18,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,35	0,00	0,00	0,00	ТК 11	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,28	12,72	61,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	19,28	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,80	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	880	29,44	41,61	99,35	838,97	21,55	0,17	0,28	0,38	0,69	115,90	253,12	95,04	5,15	605,88	17,31	0,02	0,12				
Всего за день:		54,99	77,66	159,73	1 567,82	21,87	0,27	0,76	0,84	3,78	257,55	531,64	83,08	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	
		Белок, 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250g	7,20	6,41	52,48	218,71	0,69	0,07	0,15	0,34	0,00	143,58	166,70	36,68	0,67	238,94	12,02	0,01	0,02	174	2017
КАКЕНО - НАПИТОК "ВИТОЛА" НА СЛИВЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,54	72,50	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	11К14	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАНЫЙ	60	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,02	0,02	0,02	0,00	9,58	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,56	6,14	14,98	126,20	0,04	0,03	0,04	0,03	0,00	117,25	77,25	7,74	0,30	42,80	0,00	0,00	0,00	3	2017
Итого за прием пищи:	550	18,54	16,55	105,74	648,41	0,89	0,10	0,21	0,07	0,08	270,51	276,75	54,18	1,46	329,74	12,02	0,01	0,02		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250g	3,68	5,99	19,30	126,74	0,71	0,03	6,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,18	0,00	0,01	111	2017
ГУЛЯШ	100	12,47	14,35	3,63	160,89	1,47	0,05	0,60	0,05	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017
САЛАТ "СЕНЬ"	100	11,30	5,55	57,12	326,25	0,30	0,30	0,18	0,63	0,11	29,51	249,69	167,69	5,87	352,00	3,04	0,00	0,02	262	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,48	0,00	1,89	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТК27	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,32	0,31	14,84	73,26	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	5,30	20,45	0,69	1,40	47,90	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАНЫЙ	30	1,88	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,50	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	600	30,67	29,78	113,81	645,08	2,18	0,46	0,31	0,29	0,11	93,59	431,20	203,99	9,26	867,49	10,85	0,01	0,11		
Всего за день:		49,21	46,26	219,55	1 493,49	2,87	0,82	0,52	0,35	0,19	364,20	707,96	267,98	10,81	893,23	22,87	0,02	0,13		

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, 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
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,63	19,43	47,65	405,62	0,69	0,01	0,07	0,10	0,12	258,66	131,69	13,40	0,36	30,95	0,00	0,01	0,01	204	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/150г	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
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,98	2,90	22,10	138,69	0,60	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,99	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАНЫЙ	45	3,00	1,10	20,56	104,89	0,03	0,04	0,01	0,00	0,00	7,65	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	662	23,76	23,50	106,24	709,24	1,25	0,10	0,10	0,10	0,12	289,13	194,24	30,59	1,89	144,50	0,00	0,01	0,01		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным	250	6,80	5,30	19,22	148,95	4,80	0,18	0,08	0,20	0,00	41,23	80,98	33,52	1,97	494,85	4,48	0,02	0,03	102	2017
КОУЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,80	0,05	0,28	0,07	0,30	0,00	15,35	113,95	19,82	1,45	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	190	3,30	8,71	19,36	174,29	14,28	6,10	0,10	0,58	0,00	54,31	80,57	35,07	1,56	617,45	7,88	0,00	0,04	143	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,60	0,60	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,85	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	342	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,32	0,31	14,84	73,26	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	5,30	20,45	0,69	1,40	47,80	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАНЫЙ	30	2,63	1,02	17,99	91,76	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,69	22,78	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	888	25,72	42,40	103,45	901,34	19,13	0,63	0,27	0,76	0,00	151,17	327,81	101,26	6,73	1 404,49	18,55	0,00	0,11		
Всего за день:		49,87	62,99	206,70	1 610,88	20,38	0,73	0,37	0,88	0,12	430,30	822,15	131,82	8,72	1 548,99	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, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
БЖЖИ МЯСНЫЕ	130	11,07	22,12	25,84	307,20	1,30	0,23	0,03	0,01	0,11	37,82	128,23	25,51	1,42	258,83	6,20	0,00	0,05	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,82	6,32	25,68	177,19	12,40	0,16	0,13	0,30	0,00	63,79	102,39	38,31	1,46	817,05	10,25	0,00	0,04	126	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,03	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,92	0,02	0,14	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	30	2,35	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	16,50	3,00	0,30	27,30	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	17,33	29,61	81,91	623,50	14,09	0,41	0,24	0,11	0,21	107,30	261,65	73,30	3,69	1 247,33	16,72	0,00	0,09		
Обед																				
РАССОЛЫ ИК ЛЕВАНТРАДСКИИ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,35	5,99	18,81	132,30	6,73	0,08	0,08	0,21	0,00	34,81	68,39	25,75	1,04	492,16	4,85	0,00	0,03	96	2017
РАДУИЗ ПТИЦЕЙ	100	10,89	11,64	3,53	205,77	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,23	19,76	0,70	0,08	84,46	1,56	0,00	0,01	299	2017
ШАШЛЫК ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	10,17	7,30	43,02	293,68	0,00	0,27	0,19	0,03	0,05	29,07	224,73	153,87	5,25	518,88	2,34	0,00	0,02	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,03	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	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,30	0,20	0,05	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,85	1,40	47,60	1,90	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	20	1,51	0,59	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	13,00	2,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	660	27,42	26,19	106,21	616,00	6,18	0,40	0,23	0,56	0,00	101,06	383,93	201,15	9,05	955,29	11,11	0,00	0,00		
Всего за день:		44,75	56,69	178,12	1 439,50	22,27	0,86	0,50	0,70	0,30	208,19	635,64	274,67	13,04	2 032,62	27,83	0,00	0,18		

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	I, мкг	Se, мг			F, мг
ГУЛЯШ	100	10,83	28,59	2,83	284,31	1,00	0,26	0,06	0,91	0,00	13,54	107,32	18,13	1,29	284,33	5,51	0,00	0,05	260	2017
РИЗ ОТВАРНОЙ	160	4,44	7,03	46,58	267,36	0,00	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
ЧАЙ С ШИШОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	0,04	0,00	0,02	0,02	0,00	14,51	7,80	0,25	0,82	27,35	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	35	4,13	1,50	28,27	144,10	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	16,45	35,75	7,15	0,55	80,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	19,69	37,25	94,01	774,49	14,30	0,36	0,19	0,07	0,12	54,99	240,51	61,95	3,22	409,74	6,48	0,01	0,09		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,30	15,25	151,72	9,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	29,28	1,69	676,97	5,43	0,00	0,04	18	2017
БИТОНЕК ИЗ ПТИЦЫ	100	12,83	30,22	14,84	393,31	0,00	0,29	0,09	0,00	0,00	12,77	139,68	29,71	1,98	280,63	4,86	0,00	0,00	206	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,55	5,81	47,83	250,77	0,00	0,04	0,00	0,03	0,09	18,02	2,88	1,58	0,99	1,50	0,00	0,00	0,00	232	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	35	2,32	0,31	14,84	71,30	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,85	1,40	47,60	1,90	0,00	0,00	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,63	1,02	17,99	81,70	0,20	0,04	0,01	0,00	0,00	6,30	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	20	1,51	0,59	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	13,00	2,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	600	28,54	43,79	128,21	1 628,30	9,67	0,50	0,22	0,21	0,09	78,71	255,96	88,54	5,42	1 020,04	13,27	0,00	0,00		
Всего за день:		48,23	75,01	222,22	1 806,79	22,97	0,86	0,37	0,30	0,21	129,80	506,57	151,49	8,64	1 428,78	19,75	0,01	0,17		

Пятый день второй недели

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	Ф, мг		
<b>Завтрак</b>																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160,00	29,71	18,81	59,45	439,12	0,48	0,07	0,37	6,11	0,22	280,47	356,42	35,85	0,77	304,40	7,05	0,03	0,05	67	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200,15	6,19	0,00	14,83	60,48	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	375	2017
ЯЙЦО	195	6,82	6,42	12,74	81,10	13,00	0,34	0,03	0,61	0,00	20,80	14,30	10,40	2,80	301,40	2,00	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	19,85	85,50	0,05	0,03	0,01	0,03	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>563</b>	<b>23,30</b>	<b>18,75</b>	<b>79,07</b>	<b>576,18</b>	<b>13,52</b>	<b>0,14</b>	<b>0,45</b>	<b>6,72</b>	<b>0,22</b>	<b>319,20</b>	<b>370,35</b>	<b>55,22</b>	<b>4,62</b>	<b>711,60</b>	<b>9,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ БО СМЕТАНОЙ	259,5	1,83	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,05	6,21	0,00	46,18	46,45	22,80	1,13	329,94	6,70	0,00	0,02	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,32	5,99	14,94	332,40	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,75	43,25	19,72	0,91	49,73	0,00	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНЫЕ БЮРЕ	180	3,82	6,52	25,98	177,19	12,48	0,15	0,13	0,04	0,00	53,79	102,60	38,37	1,46	617,05	10,25	0,00	0,04	128	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН	200,15/7	6,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	6,83	6,37	0,60	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ХЛЕБ РИСАННЫЙ	40	2,65	0,33	18,58	81,58	0,30	0,01	0,03	0,00	0,00	7,20	36,83	7,60	1,60	56,46	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,90	0,68	19,28	53,40	0,20	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	13,60	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>817</b>	<b>25,32</b>	<b>18,19</b>	<b>84,66</b>	<b>816,80</b>	<b>21,40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>6,25</b>	<b>0,00</b>	<b>140,43</b>	<b>249,20</b>	<b>87,64</b>	<b>6,10</b>	<b>1 409,74</b>	<b>18,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,68</b>	<b>38,95</b>	<b>174,53</b>	<b>1 442,18</b>	<b>34,92</b>	<b>0,46</b>	<b>0,87</b>	<b>0,37</b>	<b>0,31</b>	<b>458,63</b>	<b>620,05</b>	<b>142,70</b>	<b>10,72</b>	<b>2 117,34</b>	<b>27,84</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</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, мг	Se, мг	Ф, мг
Итого за весь период	476,78	600,35	2 005,87	15 845,00	210,33	6,91	5,14	4,80	5,77	2 617,75	5 792,67	1 748,20	101,94	16 507,37	270,26	0,17	1,55
Среднее значение за период	47,68	60,04	200,59	1 584,50	21,03	0,68	0,51	0,48	0,58	261,76	579,27	174,82	10,19	1 650,74	27,03	0,02	0,16
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от энергетичности	12,4	35,4	52,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	654	803

Нормативная документация:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2009г. Под редакцией Т.В.Лалчиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижан-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией 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".
- МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"

Директор ООО "Максимум"

*Осет*

П.Е. Осиевская