

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"
 Л.Н. ОСИПЕНКО
 "20" марта 2024 года

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР
 А.И. К.И.
 25 марта 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

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ГУЛЯШ	50/50	12,3	14,4	3,9	190,9	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	257,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,51	0,01	0,02	304	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,05	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	3,20	0,40	30,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
ПЕЧЕНЬЕ	15	4,4	4,6	22,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,21	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,31	0,21	424	2017	
Итого за прием пищи:	550	24,5	27,2	114,5	600,8	1,51	0,18	0,17	0,11	0,19	63,86	271,80	62,31	3,39	305,59	6,87	0,03	0,12			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,1	3,1	15,2	191,2	0,71	0,03	0,02	0,20	0,09	25,04	27,42	10,23	0,60	68,19	1,15	0,00	0,01	111	2017	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,1	27,0	12,7	337,9	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,39	113,96	19,82	1,46	221,57	4,23	0,00	0,04	270	2017	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	48,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,61	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017	
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	11,2	44,6	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	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	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	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
Итого за прием пищи:	800	29,0	39,0	115,5	927,7	0,76	0,64	0,28	0,23	0,09	75,66	416,11	191,57	9,05	667,84	16,18	0,00	0,07			
Всего за день:		53,5	66,2	230,0	1728,5	2,27	0,82	0,45	0,34	0,28	143,74	687,91	253,88	12,44	1347,43	17,05	0,03	0,19			

Второй день первая неделя

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВИШНЯЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИНОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	9,1	9,2	46,2	304,8	0,55	0,19	0,15	0,04	0,06	149,27	196,56	52,20	1,49	289,50	13,33	0,00	0,01	173	2017	
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СРЕДНЕЙ ЖИРНОСТИ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	50,99	50,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТК9	2017	
ЙОГУРТ БИЖИ	100	2,4	1,2	14,4	80,0	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	2013	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,63	22,75	4,15	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
Итого за прием пищи:	580	16,2	13,9	94,8	571,9	0,77	0,24	0,25	0,05	0,10	246,91	278,44	67,63	1,80	431,80	15,63	0,00	0,02			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУЧЕНЬЕМ	250	5,8	2,6	19,2	123,8	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	40,34	79,98	33,11	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017	
БАТОНЧИК КРЕКЕРЫ	100	11,6	12,8	13,4	215,1	1,26	0,04	0,04	0,01	0,16	21,98	62,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	ТК10	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	192,96	38,37	1,46	917,05	19,25	0,00	0,04	128	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,05	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
Итого за прием пищи:	805	25,7	23,1	101,3	716,2	18,56	0,45	0,27	0,25	0,25	139,38	298,32	99,12	6,85	1599,67	19,76	0,00	0,08			
Всего за день:		41,9	37,0	196,1	1288,1	19,33	0,69	0,53	0,30	0,35	386,30	576,76	166,95	8,74	2031,47	34,39	0,00	0,10			

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	Углеводь, 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			
Завтрак																					
КОГЕЛЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ СЛИВОК	100	14.1	17.0	14.4	267.0	0.47	0.07	0.10	0.68	0.00	20.84	139.93	22.18	1.84	175.87	3.93	0.01	0.08			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ	180	8.9	5.8	43.1	257.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.46	2.78	3.84	0.08	2.29	0.00	6.60	0.00	202	2017	
БУКУРУЗА ОТВАРЕНАЯ	30	0.9	0.1	3.3	16.9	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	306	2017	
ЧАЙ С ПИТЬЕВЫМ ВОДОМ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.00	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАНЫЙ	40	3.0	1.2	29.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	14.61	7.88	0.26	0.82	27.38	0.00	0.00	0.00	0.00	11	2017
Итого за прием пищи:	550	24.8	24.1	97.7	714.6	0.47	0.11	0.13	0.10	0.00	67.61	178.56	37.49	3.14	242.32	3.93	0.01	0.08			
Обед																					
ЧЕРНОСМОКОВЫЙ КАРАМЕЛЬ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/20	1.8	2.9	8.6	70.9	0.04	0.06	0.04	0.21	0.00	44.21	41.81	19.31	0.89	288.40	4.04	0.00	0.02	88	2017	
ПЛОД С ПИТЬЕВОЙ ВОДОЙ	200	19.6	26.4	61.5	581.3	3.70	0.12	0.15	0.65	0.00	64.25	257.31	66.73	2.63	399.82	8.72	0.03	0.15	70	2010	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.25	0.00	1.53	0.00	1.11	0.00	0.00	0.00	112	2017	
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.88	0.00	0.00	0.00	11	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАНЫЙ	35	2.0	1.0	18.0	61.7	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.05	22.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11	2017
Итого за прием пищи:	800	26.0	32.6	120.2	882.6	14.11	0.26	0.22	0.86	0.00	127.70	347.97	97.82	5.07	772.13	14.44	0.03	0.17			
Всего за день:		50.8	56.7	217.9	1 597.1	27.82	0.37	0.35	0.95	0.00	195.37	524.56	135.31	8.21	1 014.45	18.37	0.04	0.25			

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	Углеводь, 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			
Завтрак																					
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	50/50	7.4	13.6	10.1	193.4	1.62	0.09	0.08	0.08	0.00	18.99	74.73	14.16	0.35	180.23	3.50	0.01	0.04	113	2017	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	7.7	46.0	293.7	0.00	0.27	0.15	0.03	0.00	29.57	224.78	150.87	5.30	316.88	2.74	0.00	0.02	171	2017	
КАРАД - НАПИТОК "ВИТОНА" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2.5	1.5	12.6	72.5	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	14	2018	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАНЫЙ	70	1.5	0.8	10.3	52.4	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	0.00	14	2018
Итого за прием пищи:	550	21.6	28.1	108.6	789.2	1.62	0.43	0.25	0.13	0.16	59.67	350.63	173.98	6.80	571.96	7.53	0.02	0.07			
Обед																					
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/200	4.0	1.7	20.3	112.4	0.02	0.04	0.02	0.20	0.00	32.33	34.09	11.87	0.59	73.82	0.81	0.00	0.01	60/21	2017/2010	
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	300	11.7	13.7	45.9	352.8	22.86	0.26	0.17	0.23	0.00	50.45	160.42	64.61	2.81	1 609.81	14.81	0.00	0.08	259	2017	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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	349	2017	
ХЛЕБ РЖАНОМ	25	1.7	0.2	10.0	51.0	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	0.00	11	2017
Итого за прием пищи:	800	17.4	15.6	96.2	693.6	23.48	0.35	0.21	0.43	0.00	95.74	216.26	83.03	4.40	1 718.83	17.02	0.00	0.09			
Всего за день:		42.9	43.7	204.7	1 382.8	25.30	0.78	0.46	0.56	0.16	155.41	566.89	257.01	11.28	2 290.81	24.55	0.02	0.16			

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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,4	22,7	3,6	306,5	0,30	0,02	0,53	0,31	3,36	136,03	275,85	21,43	3,15	297,33	35,66	0,04	0,07	219	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,02	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	375	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	85	8,8	9,3	59,1	354,3	0,00	0,11	0,00	0,01	0,15	29,62	75,23	12,70	0,89	112,93	2,51	0,02	0,02	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02	0,04	0,01	0,00	0,00	8,65	27,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	32,0	33,0	95,6	807,0	0,34	0,23	0,61	0,32	3,51	175,48	383,25	44,30	5,13	469,26	38,17	0,06	0,09		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	45,36	22,58	1,12	325,72	5,76	0,00	0,02	82	2017
ГУЛЯШ	50/50	9,4	22,7	2,8	253,5	1,06	0,23	0,07	0,01	0,00	12,91	93,49	16,11	1,08	234,32	4,87	0,00	0,04	260	2017
СПАГЕТТИ	180	5,5	5,8	41,8	250,8	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,1	0,0	0,4	2,1	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,49	8,30	2,18	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	71	2017
ЧАЙ С ВИТОННИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,00	0,00	14,01	7,89	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,05	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	3,80	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	21,4	31,8	94,8	761,4	23,58	0,36	0,19	0,27	0,09	102,83	262,51	58,13	5,25	678,09	13,82	0,00	0,08		
Всего за день:		53,4	64,8	190,4	1 568,4	23,92	0,59	0,80	0,59	3,60	278,31	545,76	102,43	10,38	1 146,35	51,99	0,06	0,15		

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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БИТОНЕК АППЕТИТНЫЙ	100	14,6	18,4	47,5	403,6	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	269,69	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	ТТК 15	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	43,0	257,2	1,18	0,00	0,01	0,00	0,00	14,79	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	202	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,2	3,5	10,3	88,8	0,00	0,11	0,06	0,01	0,15	20,62	76,23	12,70	0,89	112,93	2,51	0,02	0,02	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	5,33	35,19	5,82	0,41	51,83	1,21	0,01	0,01	377	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,98	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	562	27,7	28,7	131,3	881,0	1,26	0,09	0,12	0,11	0,19	298,39	195,07	29,49	1,87	147,57	1,21	0,02	0,02		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	8,6	79,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	298,40	4,04	0,00	0,02	88	2017
БИТОНЕК "КРЕПЫШ"	100	11,6	12,8	13,4	215,1	1,26	0,04	0,04	0,01	0,18	21,98	62,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	ТТК 10	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	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
КОМБОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,86	1,89	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,20	8,85	32,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	22,4	24,0	118,7	783,7	11,67	0,22	0,14	0,26	0,28	101,19	242,66	79,99	4,25	543,12	9,00	0,01	0,06		
Всего за день:		50,1	60,7	250,0	1 674,7	12,92	0,31	0,26	0,37	0,47	389,50	437,73	102,42	6,12	690,69	10,21	0,03	0,08		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БЛАНД ДРОЖЖАБ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,4	8,7	41,8	275,7	0,69	0,12	0,15	0,04	0,08	142,54	164,66	40,71	0,93	251,48	12,56	0,00	0,01	190	2008
БАКАЛА - НАБИТОК ШИКОМ НА СЛИВОЧНОМ МОЛОКЕ	250	2,0	1,6	12,6	72,4	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	ТТХ 14	2018
БАВРИЧКА С ВЕДОКОМ	10	3,0	0,3	23,0	103,0	0,60	0,05	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДРОЖЖАНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,21	0,03	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	315	13,7	11,5	80,2	529,8	0,69	0,15	0,15	0,04	0,08	148,24	184,38	44,61	1,23	279,08	12,56	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОТОВОМ ПУЩЕНЫМ	250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,05	0,20	0,00	40,34	79,96	33,31	1,57	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017
КОФЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,1	27,0	12,7	337,8	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,95	19,92	1,46	221,67	4,33	0,00	0,04	270	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,98	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,08	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	31	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,03	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДРОЖЖАНЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	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	
Итого за прием пищи:	600	24,8	37,1	88,1	625,9	17,35	0,56	0,30	0,24	0,09	131,81	340,67	104,17	7,08	1 712,57	20,72	0,00	0,11		
Всего за день:		38,5	48,6	178,3	1 355,7	16,00	0,81	0,46	0,28	0,17	280,05	531,05	146,78	8,31	1 961,65	33,28	0,00	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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	309	11,2	12,6	44,2	335,2	22,07	0,26	0,23	0,38	0,00	54,97	212,08	70,15	3,50	1 563,74	14,52	0,00	0,08	259	2017
КОФЕЛЬНИ НАБИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,10	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТХ 9	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДРОЖЖАНЫЙ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	559	17,7	19,7	89,9	607,8	22,19	0,32	0,35	0,39	0,09	158,27	309,34	87,48	3,99	1 830,31	17,88	0,01	0,10		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,1	4,3	19,3	128,6	9,63	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,42	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017
ТЕФТЕЛЬНИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	50/50	7,4	7,8	11,2	144,8	0,70	0,02	0,01	0,09	0,00	12,39	18,26	5,78	0,21	54,19	0,68	0,00	0,01	ТТХ 16	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	5,8	43,1	257,2	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	24,46	2,78	3,84	0,08	2,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,5	2,8	2,90	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	8,40	2,80	0,20	28,20	0,50	0,00	0,00	71	2017
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	0,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТХ 12	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	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 ИСДРОЖЖАНЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	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	
Итого за прием пищи:	800	21,1	18,4	117,0	727,3	12,33	0,22	0,13	0,32	0,09	80,69	137,56	51,47	3,26	819,65	9,11	0,00	0,05		
Всего за день:		38,8	38,6	206,9	1 335,1	34,52	0,54	0,48	0,70	0,18	242,93	446,90	138,95	7,25	2 650,16	26,99	0,01	0,15		

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	Углевод, 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																				
ШРИЦЦЕЛЬ	100	13,0	30,8	15,1	394,3	0,00	0,29	0,09	0,00	0,00	16,51	147,13	27,45	2,02	265,89	5,31	0,03	0,05	267	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	257,4	0,03	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,94	30,41	0,63	65,45	0,91	0,01	0,03	304	2017
ЧАЙ С ЦИТРОНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	88,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,30	0,00	0,00	0,00	ТК 11	2017
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,8	2,4	16,0	100,0	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	55,47	1,26	0,01	0,01	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	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:	554	21,8	41,1	112,4	909,0	13,84	0,41	0,18	0,07	0,16	61,62	302,27	74,37	4,21	463,77	7,48	0,02	0,06		
Обед																				
РАССОЛЫВК ПЕЧЕНЬЕ РАДОВИТ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	3,1	16,0	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,96	68,32	25,78	1,04	482,00	4,85	0,00	0,03	95	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,9	11,6	3,5	162,9	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	1,56	0,00	0,01	289	2017
ШАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	28,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,00	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	80,5	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	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,85	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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:	616	28,3	23,6	111,2	774,1	8,18	0,46	0,29	0,59	0,09	103,91	370,26	202,52	9,15	594,43	11,11	0,00	0,06		
Всего за день:		50,1	64,7	223,6	1 683,1	22,02	0,87	0,46	0,66	0,26	165,53	872,53	276,89	13,36	1 458,20	18,59	0,02	0,15		

Пятый день вторая 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, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/45	16,9	13,3	43,4	366,3	0,37	0,00	0,31	0,06	0,15	234,80	236,26	31,97	0,72	286,52	5,80	0,02	0,04	ТК 18	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	80,5	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
ХЛЕБОК	150	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,60	14,30	10,46	2,96	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	558	21,4	16,3	96,7	617,9	13,41	0,16	0,37	0,07	0,15	277,28	292,47	54,46	4,82	719,72	8,20	0,02	0,05		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,79	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,30	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,5	6,0	14,9	150,3	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	45,73	0,00	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,86	917,06	10,25	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	82,8	1,18	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,89	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,6	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,76	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	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:	802	20,6	16,2	80,6	585,0	21,40	0,30	0,24	0,25	0,09	136,39	236,12	84,39	5,49	1 382,11	17,35	0,00	0,06		
Всего за день:		42,0	31,6	185,3	1 205,9	34,81	0,46	0,61	0,32	0,24	413,67	528,59	138,88	10,31	2 101,83	25,55	0,02	0,11		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	456,3	500,0	2 074,5	14 667,0	220,91	6,24	4,86	5,08	5,82	2 660,89	5 556,68	1 724,56	96,41	16 423,04	260,97	0,23	1,56
Среднее значение за период	45,6	50,0	207,5	1 466,7	22,09	0,62	0,49	0,51	0,58	266,01	555,70	172,50	9,90	1 642,30	26,09	0,02	0,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,3	25,3	47,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	560	802

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией 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.Лашин
- 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 "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.01.79-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Оси́невская