

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"



Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ

"20" марта 2024 года



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

Александр К. Н.

25 марта 2024 года

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтрака, обеда для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 - 1410 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	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																				
ГУЛЯШ	50/50	12,5	14,4	2,9	150,9	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,15	180,07	4,70	0,01	0,08	250	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	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	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	23,80	0,00	0,00	0,00	376	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	5,20	0,40	35,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,8	2,4	17,9	100,1	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	
Итого за прием пищи:	528	21,2	23,9	95,1	679,3	1,51	0,17	0,16	0,10	0,17	61,58	256,89	57,26	3,29	354,52	6,72	0,03	0,11		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,1	3,1	15,3	101,5	0,71	0,03	0,62	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	98,19	1,15	0,00	0,01	111	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	10,0	24,2	11,4	304,0	0,04	0,22	0,07	0,00	0,02	13,97	102,64	17,94	1,31	199,58	3,90	0,00	0,04	270	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	0,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,12	0,03	22,14	187,30	125,73	4,41	284,08	2,28	0,00	0,01	171	2017
СЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	11,3	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	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,8	51,0	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,56	21,76	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	729	23,3	33,9	87,2	745,8	0,75	0,52	0,77	0,22	0,04	66,55	338,13	158,65	7,32	865,85	8,73	0,00	0,06		
Всего за день:		47,1	58,0	182,3	1425,1	2,26	0,69	0,93	0,32	0,21	128,13	596,02	215,90	10,61	920,37	15,45	0,03	0,17		

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	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																				
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	9,1	9,2	45,2	304,8	0,65	0,19	0,15	0,04	0,08	140,27	196,56	52,30	1,49	299,50	13,53	0,00	0,01	173	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,1	2,5	19,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,07	30,99	59,13	10,58	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТК 9	2013
ДОГУРТ БИЖИ	100	2,4	1,2	14,4	86,0	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	
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:	575	15,1	13,5	87,1	532,6	0,77	0,22	0,26	0,05	0,10	244,06	268,69	65,88	1,74	418,00	15,63	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным	250	5,8	2,6	19,2	123,8	4,80	0,18	0,09	0,20	0,00	40,34	79,98	33,31	1,87	484,25	4,46	0,00	0,03	102	2017
БИТОНЕЧК "КРЕПЫШ"	90	10,3	11,5	12,0	245,7	1,13	0,04	0,04	0,21	0,14	19,82	96,10	12,78	1,06	93,83	2,13	0,00	0,01	ТК 10	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,21	1,22	754,25	8,55	0,00	0,03	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	2015	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	23,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	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	1,5	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:	745	22,5	20,3	86,3	670,7	16,35	0,46	0,24	0,24	0,22	124,50	256,72	88,42	5,99	1413,03	16,20	0,00	0,07		
Всего за день:		47,6	33,4	173,4	1425,3	17,12	0,62	0,50	0,29	0,32	266,66	528,41	194,30	7,73	1831,53	31,89	0,00	0,09		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,7	15,3	13,0	240,3	0,42	0,06	0,09	0,04	0,00	18,65	125,96	19,98	1,66	158,32	3,54	0,01	0,07	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	214,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,38	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	2017
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	30	0,6	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 ШИГОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,86	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,50	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	510	22,2	21,6	89,1	645,6	13,66	0,10	0,12	0,08	0,08	61,44	182,16	34,64	2,95	224,39	3,54	0,01	0,07		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	8,6	70,9	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
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	14,0	20,3	43,9	415,2	2,64	0,09	0,11	0,47	0,00	45,89	183,79	47,66	1,88	285,45	6,23	0,02	0,11	70	2010
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	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	ТТК 13	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	1,88	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:	715	20,1	24,4	100,9	703,3	13,05	0,22	0,18	0,68	0,00	108,45	271,20	78,10	4,27	853,36	11,95	0,02	0,13		
Всего за день:		42,3	45,9	189,1	1 348,9	26,71	0,32	0,30	0,76	0,08	169,89	433,36	112,74	7,22	877,75	15,49	0,03	0,20		

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	60/90	8,4	15,8	11,5	222,6	1,56	0,10	0,06	0,06	0,00	18,94	82,08	14,12	1,01	179,08	3,69	0,01	0,05	ТТК 13	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОНА" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,0	1,8	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	ТТК 14	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	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:	510	22,7	25,3	88,2	670,8	1,56	0,38	0,22	0,09	0,15	55,19	320,52	148,80	6,06	518,03	7,23	0,02	0,07		
Обед																				
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	4,0	1,7	20,3	112,4	0,62	0,04	0,02	0,20	0,00	32,33	34,09	11,87	0,59	73,82	0,81	0,00	0,01	80/31	2017/2018
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,0	12,9	38,1	429,2	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,54	2,33	1 332,96	12,27	0,00	0,07	269	2017
КОМПОТ 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	346	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
Итого за прием пищи:	710	16,7	14,8	88,4	670,0	19,55	0,30	0,18	0,40	0,00	87,26	168,76	71,96	3,92	1 441,98	14,48	0,00	0,08		
Всего за день:		39,4	40,1	176,6	1 340,8	21,11	0,69	0,40	0,49	0,15	142,45	509,28	220,76	9,98	1 960,01	21,71	0,02	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	Углевод, 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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	15,3	17,0	2,7	225,4	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	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	5,52	0,74	25,80	0,00	0,00	0,76	2017	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	3,8	3,5	10,3	88,8	0,00	0,11	0,05	0,01	0,15	20,62	76,23	12,70	0,89	112,93	2,51	0,02	0,02	3	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,7	1,4	25,7	131,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	500	26,9	27,3	94,7	505,7	0,26	0,21	0,48	0,24	2,67	141,43	314,08	38,55	4,34	394,00	29,26	0,05	0,07		
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	5,70	0,00	0,02	82	2017
ГУЛЯШ	100/50	8,1	18,8	2,4	225,0	0,89	0,19	0,06	0,01	0,00	13,10	80,81	14,08	0,94	200,93	4,19	0,00	0,04	250	2017
СПАГЕТТИ	150	5,5	4,8	34,8	206,9	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,37	1,29	0,00	0,00	0,00	203	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,1	0,0	0,4	2,1	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	5,30	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	71	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,51	7,88	6,29	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,29	34,80	7,60	1,50	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	750	18,4	27,7	82,9	671,8	23,41	0,30	0,17	0,26	0,08	98,72	179,64	53,94	4,70	630,85	12,98	0,00	0,00		
Всего за день:		45,3	55,0	177,6	1 177,3	23,67	0,51	0,65	0,50	2,75	240,15	492,72	92,89	9,04	1 024,85	41,84	0,05	0,13		

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	Углевод, 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																				
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	90	11,8	18,4	13,6	257,8	0,07	0,01	0,06	0,00	0,10	224,10	109,78	11,19	0,29	25,80	0,00	0,00	0,01	ТТК 15	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	214,3	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	202	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,8	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	1,18	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	6,80	6,37	0,60	37,21	0,00	0,00	0,00	377	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	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	522	23,8	27,7	80,3	712,3	1,23	0,07	0,09	0,08	0,10	250,20	157,58	25,36	1,69	118,21	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	8,5	70,9	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	86	2017
БИТОЧЕК "КРЕПЫШ"	90	10,5	11,6	12,0	245,7	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	19,82	56,10	12,78	1,06	93,63	2,13	0,00	0,01	ТТК 10	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,79	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017
КОМПЛОТ 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	348	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	81,2	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	
Итого за прием пищи:	725	18,0	20,6	91,4	678,2	11,54	0,17	0,12	0,25	0,24	90,06	198,74	64,94	3,68	499,41	8,61	0,01	-0,05		
Всего за день:		41,8	48,3	181,8	1 390,5	12,77	0,24	0,21	0,33	0,34	340,26	356,32	90,30	5,37	607,92	8,61	0,01	0,06		

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	350/10	7,4	12,7	41,8	311,9	0,65	0,12	0,15	0,00	0,15	143,05	165,82	40,71	0,94	252,23	12,56	0,00	0,01	190	2006
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,0	1,6	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	ТТК 14	2018
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	70	2,0	0,3	23,0	103,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,8	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,50	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	570	14,4	15,8	98,0	592,2	0,65	0,16	0,16	0,00	0,15	150,55	191,84	45,91	1,34	289,03	12,56	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	250	5,8	2,8	19,2	123,6	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	40,34	79,98	33,31	1,97	484,36	4,46	0,00	0,00	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	10,0	24,2	11,4	304,0	0,04	0,22	0,67	0,00	0,00	13,97	102,64	17,94	1,31	199,58	3,90	0,00	0,04	370	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,16	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	50,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,60	0,00	0,00	0,60	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	726	20,5	32,4	76,4	676,6	15,26	0,56	0,26	0,23	0,09	114,95	293,26	90,96	6,04	1 501,18	18,03	0,00	0,10		
Всего за день:		34,9	48,2	173,4	1 288,8	15,91	0,72	0,42	0,29	0,23	265,90	484,90	136,89	7,38	1 790,21	30,59	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	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ	270	10,9	11,5	40,1	307,4	20,12	0,23	0,20	0,20	0,00	47,84	198,32	62,76	3,24	1 519,27	13,01	0,00	0,07	259	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	19,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 9	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,8	104,8	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	36,12	6,35	0,44	56,47	1,29	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	520	16,0	15,2	76,9	507,6	20,24	0,29	0,33	0,22	0,09	149,14	295,57	80,09	3,73	1 685,84	16,37	0,01	0,09		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,1	4,3	19,3	128,6	9,83	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,42	676,97	5,43	0,00	0,04	18	2017
ТЕФТЕЛКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	60/50	8,7	9,2	12,9	168,9	0,75	0,03	0,01	0,09	0,00	13,49	20,57	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	ТТК 16	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,9	214,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,38	2,32	3,26	0,07	1,91	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	3,45	6,30	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	71	2017
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ САМ	290	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	ТТК 12	2017
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,60	27,20	1,12	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:	725	20,3	19,2	106,6	684,5	11,68	0,20	0,13	0,31	0,09	76,49	129,81	48,76	2,99	805,61	8,73	0,00	0,05		
Всего за день:		37,7	37,8	192,4	1 264,5	32,12	0,49	0,46	0,53	0,17	225,62	425,38	128,85	6,72	2 491,45	25,10	0,01	0,14		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ШНИЦЕЛЬ	90	11,7	27,8	14,3	355,4	0,54	0,28	0,08	0,00	0,00	14,86	132,47	24,71	1,82	257,42	4,79	0,00	0,04	268	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017
ЧАЙ С ЦИТРОНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ГТК 11	2017
ПЕЧЕНЬЕ	15	0,9	1,2	8,9	50,0	0,00	0,04	0,02	0,01	0,00	8,35	30,74	5,11	0,36	45,49	1,02	0,01	0,01	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	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:	500	20,0	36,2	101,6	815,0	13,78	0,36	0,15	0,06	0,10	54,76	262,07	64,68	3,78	408,65	6,57	0,02	0,07		
Обед																				
РАССОЛЫ ИЛИ ПЛОВ ИЛИ ПУДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	3,1	16,8	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,96	68,32	25,78	1,04	492,09	4,85	0,00	0,03	96	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	80	9,8	10,5	3,2	187,0	1,28	0,02	0,02	0,31	0,00	16,39	17,64	6,75	0,54	78,00	1,41	0,00	0,01	788	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	167,32	125,73	4,41	284,08	2,28	0,00	0,00	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	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	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,50	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	745	23,2	20,3	87,9	670,6	8,05	0,38	0,24	0,54	0,08	91,97	311,35	172,53	7,93	905,93	10,50	0,00	0,05		
Всего за день:		44,3	56,6	194,0	1485,6	21,83	0,74	0,38	0,60	0,24	146,73	573,42	237,21	11,71	1314,58	17,07	0,02	0,12		

Пятый 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, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/20	15,2	11,3	30,0	285,7	0,27	0,05	0,23	0,05	0,14	165,73	188,97	24,32	0,88	195,27	3,85	0,02	0,03	ГТК 16	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,96	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	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	27,90	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	595	18,2	12,7	73,0	485,9	13,31	0,12	0,28	0,06	0,14	204,41	230,19	44,24	4,58	610,07	6,45	0,02	0,04		
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	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	10,4	5,4	13,4	285,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	10,59	36,82	10,55	0,82	44,76	0,00	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	178,0	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,66	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,90	6,37	0,60	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	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	
Итого за прием пищи:	747	17,7	14,0	74,6	671,3	19,32	0,24	0,19	0,24	0,08	129,39	206,00	75,51	5,16	1212,74	15,93	0,00	0,05		
Всего за день:		35,9	26,7	147,6	1157,2	32,63	0,36	0,47	0,30	0,22	327,60	436,19	119,75	9,74	1822,81	22,38	0,02	0,09		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	406,3	454,3	1799,0	13 138,5	206,13	5,38	4,19	4,41	4,75	2 358,31	4 836,00	1 509,00	85,50	14 641,28	230,13	0,19	1,26
Среднее значение за период	40,6	45,4	180,0	1 313,9	20,61	0,54	0,42	0,44	0,48	235,83	483,60	150,90	8,55	1 464,13	23,01	0,02	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,4	26,0	47,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	524	738

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 "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лашкиной
- 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 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.Осиповская