

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

И. П. Е. ОСИНЕВСКАЯ

" 24 " марта 2025 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. вид, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, 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	Г, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250г	10,51	9,32	55,68	351,45	0,69	0,23	0,16	0,04	0,38	111,67	222,20	61,69	1,64	315,72	14,00	0,00	0,02	173	2317
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	1,18	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,40	6,57	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2317
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,68	2,90	22,10	138,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,58	0,43	39,58	0,00	0,00	0,00	5	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННОЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	557	16,19	13,01	103,19	604,67	1,87	0,30	0,19	0,04	0,38	178,34	272,65	76,24	3,27	410,89	14,00	0,00	0,02		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250г	3,08	5,99	15,30	136,74	0,71	0,93	0,02	0,20	0,00	25,32	27,47	10,31	0,60	60,22	1,10	0,00	0,01	111	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,80	0,94	9,37	0,97	0,80	0,90	13,36	102,59	17,53	1,51	199,45	3,89	0,00	0,04	270	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	5,70	5,69	38,31	223,04	0,90	0,02	0,02	0,03	0,10	12,18	74,73	25,39	0,53	55,39	0,76	0,01	0,02	394	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	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 РЖАНОМ	25	1,06	0,22	10,60	50,90	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,70	4,70	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	720	19,81	36,25	87,40	749,24	2,75	10,33	1,03	0,23	0,10	66,97	226,54	58,34	3,44	357,06	7,20	0,01	0,07		
Всего за день:		36,54	49,26	190,59	1353,91	4,62	10,63	2,06	0,27	0,16	235,31	499,19	134,58	6,71	767,95	21,20	0,01	0,09		

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, 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	Л, мг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
СУШИ	90	11,99	12,50	2,75	167,35	1,33	0,34	0,09	0,35	0,05	17,59	97,99	12,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	280	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССОЛЕНАЯ	160	10,17	7,70	45,62	293,53	0,00	0,27	0,19	0,03	0,09	26,51	224,78	150,87	0,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
КОФЕЯНЫЙ БАТОН С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	200	2,19	2,47	16,15	93,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,00	90,90	58,13	10,88	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 99	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННОЙ	30	2,23	0,87	15,42	76,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	9,70	19,90	3,90	0,30	27,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	508	25,98	23,54	80,34	616,93	1,45	0,35	0,34	0,09	0,11	140,82	461,46	179,95	6,69	615,74	9,01	0,01	0,10		
Обед																				
СОРЯНКА ПО-ДРАМАШЕМУ С АВОКАДО СО СМЕТАНОЙ	200,55	3,21	5,40	14,85	122,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	33,99	70,01	26,29	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	169	2004
ШАКОДЕЛЬ	90	11,51	27,20	12,45	344,97	19,89	0,19	0,07	0,01	0,06	24,64	89,89	20,48	1,31	255,10	5,47	0,00	0,04	268	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,43	6,01	14,63	128,00	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,80	1,33	833,59	9,16	0,00	0,04	261	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	1,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,56	0,22	10,00	50,99	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,90	21,70	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	725	19,87	38,83	72,93	728,96	27,04	0,46	0,26	0,05	0,07	117,96	264,02	82,89	4,62	1.640,69	20,79	0,00	0,10		
Всего за день:		45,47	62,37	153,27	1.345,89	29,49	0,81	0,60	0,14	0,18	258,80	665,42	261,94	11,31	2.256,42	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
		Белок, 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	Л, мг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЦОВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,68	15,32	13,00	240,42	0,42	0,00	0,09	0,04	0,00	18,80	126,01	19,99	1,68	154,38	3,54	0,01	0,07	294	2017
СПАГЕТТИ	130	5,40	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	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	0,74	24,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННОЙ	25	1,95	0,73	12,85	65,36	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	
СЛОЙКА "БАНТИК"	20	2,16	6,44	12,00	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	ТТК 99	2017
Итого за прием пищи:	346	22,39	27,33	67,63	676,49	0,46	0,00	0,11	0,05	0,00	48,31	152,17	30,17	2,72	208,47	3,54	0,01	0,07		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250,5	1,89	5,77	8,88	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	316,50	4,34	0,00	0,00	89	2017
ПЛОВ	200	14,15	31,67	38,70	487,00	1,25	0,29	0,16	0,24	0,20	27,69	190,33	44,44	1,81	332,80	8,74	0,01	0,07	265	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ 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	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,00	50,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	21,70	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННОЙ	20	1,52	0,58	10,24	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,89	13,00	2,66	0,26	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	790	19,20	38,24	67,78	775,77	13,44	0,41	0,18	0,45	0,20	140,95	411,35	104,01	6,71	910,29	18,02	0,02	0,16		
Всего за день:		41,59	65,57	135,41	1.452,26	13,90	0,80	0,29	0,59	0,20	299,26	573,52	206,18	13,42	3.166,71	37,82	0,03	0,26		

Четвертый день первая неделя

Приним пищи, 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	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	9,89	24,38	81,55	584,28	0,19	0,09	0,17	0,04	0,29	113,24	135,32	21,55	0,91	229,10	7,79	0,01	0,03	ГТХ 95	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	230/15	0,19	0,05	14,63	60,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	26,80	0,00	0,00	0,00	ГТХ 95	2017
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,84	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	381,40	+ 2,50	0,00	0,01	ГТХ 95	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,20	0,03	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:	535	11,99	25,49	119,80	756,24	0,23	0,11	0,19	0,04	0,28	129,22	155,74	29,77	1,85	287,30	7,78	0,01	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	250	5,90	3,39	19,22	148,99	4,90	0,18	0,06	0,20	0,00	41,25	80,08	33,62	1,97	484,95	4,48	0,00	0,03	102	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,01	12,90	38,15	480,80	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,54	2,33	1 332,06	12,27	0,00	0,07	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,63	60,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	26,80	0,00	0,00	0,00	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,96	0,22	10,50	50,99	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:	740	18,86	16,53	62,90	711,09	23,77	0,44	0,23	0,40	0,00	99,88	242,17	97,43	6,04	1 877,31	18,13	0,00	0,10		
Всего за день:		39,56	44,01	202,40	1 489,24	26,00	0,55	0,42	0,44	0,28	229,10	397,91	127,20	7,89	2 144,67	25,91	0,01	0,13		

Пятый день первая неделя

Приним пищи, 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	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18,87	20,97	3,37	277,89	0,38	0,08	0,49	0,28	3,10	125,65	256,10	19,82	2,91	275,07	32,98	0,03	0,08	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,63	60,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	26,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	70	2,43	7,25	15,90	139,00	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 ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,93	1,02	11,59	61,70	0,00	0,01	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:	605	24,43	29,24	32,49	569,15	0,32	0,12	0,51	0,28	3,10	144,48	286,27	24,89	4,00	333,07	32,99	0,03	0,08		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,87	109,68	7,79	0,24	0,05	0,21	0,00	49,18	46,48	22,88	1,13	326,96	5,70	0,00	0,02	82	2017
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯИЦЕ	90	15,55	26,29	5,59	320,88	0,48	0,06	0,16	0,08	0,53	25,14	142,80	14,47	1,54	172,08	8,54	0,02	0,09	ГТХ 98	2017
САЛЕТТИ	100	5,48	4,84	34,85	209,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,62	2,49	1,32	0,82	1,29	0,00	0,00	0,00	232	2017
ЧАЙ С ШАУРНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,81	7,88	6,28	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ГТХ 11	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,28	12,72	61,15	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:	740	25,12	37,17	61,46	749,25	21,30	0,35	0,23	0,34	0,61	108,85	228,78	50,89	4,70	569,06	16,32	0,02	0,11		
Всего за день:		49,28	66,41	133,65	1 338,50	21,82	0,27	0,26	0,62	3,71	253,33	512,05	80,57	8,76	901,13	49,31	0,05	0,17		

Первый день вторая неделя

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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	L, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	230,9	7,23	8,41	52,48	315,71	0,65	0,07	0,14	0,04	0,08	143,68	166,70	36,66	0,67	238,84	12,02	0,01	0,02	174	2017
САЛАД - СЛАДОК "ВИТОНА" НА ГОЩЕНОМ МЯГКОЕ	200	1,95	1,55	12,58	72,50	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	ТК 14	2018
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	3,50	5,14	14,36	129,20	0,04	0,03	0,04	0,03	0,00	117,33	77,55	7,71	0,39	40,80	0,00	0,00	0,00	3	2017
БАТОН НАРЕЗКИ РОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,50	10,20	52,40	0,02	0,02	0,01	0,02	0,00	3,80	13,00	2,60	0,10	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	520	15,20	15,60	89,62	561,81	0,69	0,10	0,19	0,07	0,08	261,01	244,25	47,66	1,06	279,74	12,02	0,01	0,02		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250,5	3,08	5,90	18,30	126,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,16	0,00	0,01	111	2017
ГУЛЯШ	90	11,00	12,50	2,75	251,14	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,36	57,99	13,80	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	280	2017
САЛАТЫ	160	3,49	4,84	34,95	204,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	6,00	0,00	0,00	202	2017
НАЧИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	20	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	6,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,78	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:	715	20,34	23,42	89,74	785,60	2,04	0,33	0,24	0,27	0,09	78,08	330,18	154,84	6,88	321,86	8,72	0,01	0,08		
Всего за день:	1235	37,23	39,10	179,36	1274,81	2,73	0,43	0,34	0,16	0,17	339,09	574,43	262,53	7,92	601,60	20,74	0,02	0,11		

Второй день вторая неделя

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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	L, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	16,83	9,82	41,41	302,88	0,66	0,00	0,04	0,00	0,08	169,82	74,79	8,91	0,23	17,92	0,00	0,00	0,01	234	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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	50	5,85	2,59	22,10	138,06	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	30,55	0,00	0,00	0,00	5	2008
БАТОН НАРЕЗКИ РОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,50	10,20	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,10	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	502	19,15	13,41	89,32	566,10	1,21	0,02	0,07	0,06	0,08	190,25	137,54	26,07	1,05	131,52	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,09	5,59	15,22	148,99	4,80	0,19	0,06	0,20	0,00	41,20	60,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	162	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	80	9,87	24,24	13,44	303,69	0,04	0,23	0,07	0,00	0,00	13,96	109,59	17,93	1,34	190,46	3,69	0,00	0,04	270	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,76	7,25	16,10	145,14	11,90	0,08	0,00	0,47	0,00	45,36	67,14	28,23	1,30	114,45	6,50	0,00	0,03	143	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	6,00	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	342	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,78	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:	718	19,85	37,07	74,60	716,14	15,74	0,52	0,23	0,47	0,00	111,48	267,21	86,03	5,39	1226,78	16,97	0,00	0,10		
Всего за день:	1220	38,00	50,48	163,92	1272,24	17,95	0,61	0,30	0,73	0,08	301,77	404,75	112,10	7,84	1358,30	16,97	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	Na, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	130	10,81	20,60	13,94	286,43	0,09	0,00	0,07	0,01	0,10	20,85	101,27	19,55	1,03	185,41	4,77	0,00	0,04	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	3,42	4,89	23,32	151,76	11,36	0,13	0,31	0,03	0,07	48,18	92,27	32,85	1,33	433,95	9,18	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	12,18	7,42	5,82	0,74	29,80	* 0,00	0,00	0,00	378	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	30	2,26	0,87	15,47	78,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	525	16,67	25,56	67,62	576,65	11,78	0,26	0,20	0,10	0,16	88,96	224,21	63,91	3,47	1'000,85	14,22	0,00	0,08		
Обед																				
РАССОЛЫ И КЛЕНЕЦ ГАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/6	2,35	5,99	16,81	132,30	6,70	0,00	0,09	0,21	0,00	34,81	68,30	25,75	1,54	450,15	4,86	0,00	0,03	95	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	80	9,80	10,47	3,10	230,71	1,28	0,52	0,02	0,31	0,00	16,39	17,84	8,75	0,34	76,30	1,41	0,00	0,01	299	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	107,32	125,73	4,61	384,08	3,28	0,00	0,01	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	12,18	7,42	5,82	0,74	29,80	0,00	0,00	0,00	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,92	0,18	8,48	40,79	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,00	27,30	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	730	22,14	23,02	81,56	718,09	8,05	0,36	0,23	0,54	0,00	69,12	288,07	169,65	7,30	885,09	9,66	0,00	0,05		
Всего за день:		38,81	48,58	149,18	1'294,74	19,83	0,72	0,43	0,64	0,26	178,08	522,28	233,56	10,60	1'976,44	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	Na, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ПЛИШ	90	11,00	12,50	2,70	167,83	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,58	97,99	13,20	1,08	161,10	4,17	0,01	0,07	250	2017
РЫС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,80	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	6,78	0,01	0,02	354	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	69,77	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	45	3,39	1,31	23,13	117,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,59	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	520	18,45	19,74	81,02	677,54	13,24	0,34	0,13	0,08	0,10	61,15	238,45	60,88	3,53	358,74	5,16	0,01	0,08		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	19,26	151,72	9,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,19	29,25	1,69	676,97	8,43	0,00	0,04	19	2017
ВИТЧЕКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,29	11,43	13,45	219,39	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	15,80	126,59	23,40	1,73	234,60	4,40	0,00	0,04	295	2017
МАКAROНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,63	4,88	35,84	214,29	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,67	1,29	0,00	0,00	0,00	292	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	5,82	0,74	29,80	0,00	0,00	0,00	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	6,30	30,40	6,65	1,40	47,60	1,90	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	749	25,56	22,99	98,41	717,45	11,92	0,29	0,14	0,31	0,00	71,73	130,03	47,40	3,68	807,08	9,57	0,00	0,05		
Всего за день:		44,01	42,73	179,43	1'394,96	25,16	0,54	0,27	0,36	0,16	122,88	368,48	108,26	7,16	1'166,82	14,73	0,01	0,11		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	19,88	14,31	35,81	339,66	0,37	0,09	0,29	0,08	0,17	216,93	236,20	27,81	0,59	235,33	5,49	0,03	0,04	67	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,48	0,04	0,00	0,01	0,03	0,00	19,18	7,42	5,62	0,74	29,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
РВТОР	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	0,03	0,01	0,00	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	36,40	0,00	0,01	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	25	1,89	0,79	12,80	65,95	0,09	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:	510	22,48	15,68	71,88	528,62	13,47	0,12	0,34	0,09	0,17	254,69	274,17	47,09	4,44	345,53	8,05	0,03	0,05		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/6	1,03	5,74	11,97	109,69	7,78	0,68	0,05	0,24	0,00	49,16	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,32	5,99	14,64	308,51	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	150	3,42	4,89	23,23	151,40	11,36	0,13	0,11	0,00	0,00	46,16	92,27	32,86	1,33	833,59	0,18	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ ИЛИМОНОМ	200/15/7	0,28	0,01	15,13	62,71	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	6,80	6,37	0,89	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
АЛБЕЯ РИЗНОЙ	40	2,85	0,35	16,95	81,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	787	23,48	16,98	82,33	712,09	20,33	0,28	0,22	0,24	0,07	120,02	225,57	81,43	5,77	1300,88	17,12	0,00	0,04		
Всего за день:		45,96	32,64	164,26	1238,62	33,71	0,40	0,56	0,32	0,24	383,69	499,74	128,51	10,21	1946,41	25,17	0,03	0,11		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	407,43	602,06	1675,38	13340,00	190,13	5,48	4,35	4,38	5,35	2440,99	4855,91	1493,76	84,74	14229,02	242,79	0,16	1,32
Среднее значение за период	40,74	60,21	167,54	1334,00	19,01	0,55	0,44	0,44	0,54	244,10	485,59	149,38	8,47	1422,90	24,28	0,02	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	35,1	62,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	511	730

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Галшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вьюки-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 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".
- 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"

Олеся П.Е. Осиневская