

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"  
  
 /П.Е.ОСИНЕВСКАЯ/

СОГЛАСОВАНО  
 ДИРЕКТОР  
  
 А.К. КУЗНЕЦОВ  
 2025 года

"10" марта 2025 года

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ в период каникул.  
 Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175-1410 ккал

Первый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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	Cl, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
БЕФСТОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	12,06	28,03	3,45	320,26	0,60	0,28	0,03	0,08	0,00	21,16	116,91	19,20	1,26	273,88	6,86	0,00	0,05	95	2018
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	8,42	38,35	244,74	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
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,03	14,61	7,88	6,26	0,52	27,36	0,03	0,00	0,00	ТТК 21	2017
БУТЕРБРОДЫ ГОРЧИЧЕ С СЫРОМ	50	5,59	9,64	15,00	172,74	0,04	0,03	0,04	0,06	0,09	117,94	78,46	7,71	0,40	41,70	0,00	0,00	0,00	7	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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:	545	28,67	45,30	88,56	885,06	13,78	0,56	0,28	0,16	0,17	161,55	412,07	182,80	7,19	634,62	9,14	0,00	0,06		
<b>Обед</b>																				
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	48,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,08	15,32	13,00	240,42	0,42	0,06	0,00	0,04	0,00	16,88	126,01	18,98	1,05	158,38	3,94	0,01	0,07	284	2017
СПАГЕТТИ	150	5,48	4,84	34,85	208,62	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01	71	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	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2017
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,20	11,20	23,20	204,00	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	49,80	1,88	0,03	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	0,90	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	810	23,76	26,80	99,81	948,61	15,61	0,19	0,16	0,27	0,08	104,16	224,31	65,35	4,41	577,78	10,46	0,01	0,10		
Всего за день:		52,43	72,10	188,37	1 627,57	29,39	0,75	0,45	0,43	0,25	285,71	636,38	248,15	11,60	1 212,40	19,60	0,01	0,16		

Второй день

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, мг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	28,01	18,56	35,64	425,29	0,44	0,07	0,37	0,10	0,24	274,31	325,16	39,78	1,06	290,25	4,47	0,03	0,05	229	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	0,05	0,00	0,03	377	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,03	0,01	0,00	0,06	5,70	18,60	3,90	0,30	27,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,66	361,40	2,80	0,00	0,01	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>31,04</b>	<b>19,90</b>	<b>70,93</b>	<b>628,76</b>	<b>14,60</b>	<b>0,14</b>	<b>0,42</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>315,52</b>	<b>367,76</b>	<b>60,45</b>	<b>5,05</b>	<b>716,46</b>	<b>7,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,15	3,03	18,28	103,70	6,85	0,06	0,00	0,22	0,00	46,46	58,72	27,29	1,29	476,95	6,90	0,00	0,03	10	2017
БИТОНЧИ РЫБНЫЕ	90	13,89	5,38	13,45	318,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	10,55	38,92	10,54	0,82	44,75	0,00	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,85	1,33	833,56	9,18	0,00	0,04	128	2017
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00	5,75	5,00	3,50	0,16	35,26	0,00	0,00	0,00	70	2017
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,35	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	342	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	25,10	5,70	1,20	40,80	1,69	0,00	0,00	ГОСТ	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21,44</b>	<b>13,59</b>	<b>85,67</b>	<b>715,03</b>	<b>19,46</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,07</b>	<b>117,14</b>	<b>235,01</b>	<b>82,49</b>	<b>4,99</b>	<b>1449,44</b>	<b>17,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,48</b>	<b>33,49</b>	<b>166,50</b>	<b>1343,79</b>	<b>34,06</b>	<b>0,44</b>	<b>0,64</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>432,66</b>	<b>602,77</b>	<b>142,94</b>	<b>10,04</b>	<b>2165,90</b>	<b>24,89</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>		

Третий день

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, мг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,19	10,48	3,11	155,74	0,94	0,01	0,01	0,01	0,00	5,41	8,48	3,08	0,18	46,97	0,61	0,00	0,00	290	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,89	38,81	223,04	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	0,19	0,00	14,93	60,46	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	18,50	3,90	0,30	27,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
МАНДАРИН	100	0,78	0,19	7,28	36,85	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	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>19,11</b>	<b>17,43</b>	<b>79,55</b>	<b>654,70</b>	<b>0,98</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,10</b>	<b>35,48</b>	<b>111,13</b>	<b>37,95</b>	<b>1,78</b>	<b>155,75</b>	<b>1,37</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,35	5,95	16,61	132,30	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,81	88,99	25,75	1,04	492,15	4,85	0,00	0,03	96	2017
ЩИЩЕЛЬ	90	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	15,90	126,59	23,40	1,73	234,60	4,40	0,00	0,04	258	2017
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,43	6,01	14,53	128,09	31,64	0,05	0,07	0,08	0,00	63,04	56,99	28,66	1,78	369,64	5,82	0,00	0,00	321	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,35	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	0,00	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,69	0,00	0,00	ГОСТ	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,90	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>20,84</b>	<b>40,00</b>	<b>86,86</b>	<b>796,36</b>	<b>45,87</b>	<b>0,48</b>	<b>0,25</b>	<b>0,34</b>	<b>0,00</b>	<b>155,51</b>	<b>296,87</b>	<b>93,91</b>	<b>6,22</b>	<b>1240,79</b>	<b>17,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,95</b>	<b>57,43</b>	<b>166,50</b>	<b>1351,06</b>	<b>48,85</b>	<b>0,55</b>	<b>0,30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,10</b>	<b>180,99</b>	<b>410,00</b>	<b>131,86</b>	<b>7,98</b>	<b>1396,54</b>	<b>18,72</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>		



Четвертый день

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	180	18,45	23,30	2,54	294,99	0,29	0,08	0,41	0,27	2,40	237,82	269,78	20,38	2,32	222,07	24,51	0,03	0,05	211	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	0,83	11,63	56,79	366,61	0,00	0,10	0,05	0,02	0,19	19,89	73,78	12,27	0,86	109,41	2,37	0,02	0,02	ТТК 2	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	66,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,89	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 21	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	95	2,25	0,87	15,42	76,80	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>29,84</b>	<b>35,84</b>	<b>81,08</b>	<b>809,12</b>	<b>13,50</b>	<b>0,19</b>	<b>0,50</b>	<b>0,31</b>	<b>2,59</b>	<b>277,99</b>	<b>389,04</b>	<b>42,49</b>	<b>4,30</b>	<b>386,44</b>	<b>29,88</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	6,67	12,32	19,43	215,79	9,99	0,21	0,11	0,19	0,04	39,05	112,14	35,84	1,70	764,69	8,75	0,00	0,08	104	2017
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	90	15,55	25,29	5,59	320,88	0,48	0,08	0,16	0,09	0,53	25,14	142,89	14,42	1,54	172,96	8,94	0,02	0,09	ТТК99	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,89	35,94	214,29	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,38	2,32	3,20	0,07	1,81	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ САМ	200	0,00	0,00	19,39	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,09	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,59	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>31,34</b>	<b>44,31</b>	<b>163,32</b>	<b>841,91</b>	<b>13,17</b>	<b>0,35</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>0,65</b>	<b>104,92</b>	<b>309,02</b>	<b>67,49</b>	<b>5,01</b>	<b>1041,77</b>	<b>20,27</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,18</b>	<b>80,15</b>	<b>194,40</b>	<b>1751,03</b>	<b>26,67</b>	<b>0,54</b>	<b>0,81</b>	<b>0,61</b>	<b>3,23</b>	<b>382,60</b>	<b>678,06</b>	<b>109,66</b>	<b>9,31</b>	<b>1428,21</b>	<b>47,15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>		

Пятый день

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,40	12,69	41,82	311,95	0,65	0,12	0,18	0,06	0,16	143,05	165,62	40,71	0,84	252,23	12,58	0,00	0,01	190	2008
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,58	72,60	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
ЯБЛОКО	130	0,52	0,62	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,60	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,59	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>11,37</b>	<b>15,33</b>	<b>77,42</b>	<b>497,99</b>	<b>3,71</b>	<b>0,28</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>276,49</b>	<b>339,66</b>	<b>86,84</b>	<b>2,61</b>	<b>511,31</b>	<b>17,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/5	3,45	2,89	15,25	101,16	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	69,19	1,15	0,00	0,01	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	10,88	11,47	40,09	468,63	20,12	0,23	0,20	0,20	0,00	47,84	166,32	62,76	3,24	1419,27	13,01	0,00	0,07	259	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	15	2,20	11,20	23,20	204,00	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>779</b>	<b>18,62</b>	<b>26,82</b>	<b>102,51</b>	<b>879,60</b>	<b>29,33</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>0,45</b>	<b>0,00</b>	<b>94,51</b>	<b>272,64</b>	<b>89,84</b>	<b>5,54</b>	<b>1734,78</b>	<b>16,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,99</b>	<b>41,15</b>	<b>179,93</b>	<b>1377,59</b>	<b>32,04</b>	<b>0,60</b>	<b>0,53</b>	<b>0,59</b>	<b>0,20</b>	<b>369,99</b>	<b>612,29</b>	<b>155,66</b>	<b>8,16</b>	<b>2246,09</b>	<b>33,44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>		