

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Белл

Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ



"30" августа 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.



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР
Светлана Д.

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг							
ГУЛЯШ	100	12,47	14,36	2,93	190,99	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	280	2017					
КОРБИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУДЕНЧЬИМ	180	4,44	7,03	46,58	267,96	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	88,45	0,91	0,04	0,03	304	2017					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	200	2,10	2,47	16,15	99,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,96	0,06	140,10	2,10	0,06	0,01	ТК9	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНИЙ	40	4,38	4,63	29,54	177,15	0,30	0,06	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	58,47	1,26	0,01	0,01	424	2017					
Итого за прием пищи:	572	3,00	1,16	20,56	164,80	0,30	0,04	0,01	0,00	0,06	7,60	26,08	5,20	0,40	36,90	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
ОУП С МАКРОНУМЕИ ИДЕПРИИИИ С МЯСОН	250,5	25,38	29,65	115,78	836,65	1,59	0,19	0,26	0,12	0,21	142,69	323,61	67,67	2,70	449,89	8,97	0,03	0,13	ГОСТ						
КОТЕЛЕТА МОСКОВСКАЯ	250,5	3,08	5,90	15,30	126,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,15	0,03	0,01	111						
КАША ГРЕНЦЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	11,07	26,97	12,89	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,82	1,48	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017					
СТРУЦЕЦ ОВЕСНЫЙ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,67	224,78	150,67	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017					
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	20	0,16	0,02	0,49	2,72	0,80	0,00	0,01	0,00	0,00	4,14	7,96	2,82	0,18	28,20	0,60	0,00	0,00	71	2017					
ХЛЕБ РЖАКОИ	200	9,00	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	ГОСТ	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНИЙ	25	1,96	0,22	10,60	50,99	0,06	0,05	0,02	0,00	0,00	4,90	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	389	2017					
Итого за прием пищи:	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,89	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Всего за день:	800	27,64	41,39	106,63	999,05	1,56	0,62	0,29	0,23	0,09	80,88	408,62	190,97	8,73	697,27	10,22	0,00	0,00	ГОСТ						
		54,03	71,04	222,36	1744,70	3,18	0,81	0,54	0,35	0,30	223,37	792,03	298,64	11,43	1137,16	19,19	0,03	0,07							

Второй день первая неделя

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, Мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг									
																			В3, мг	В6, мг	В12, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В5, мг		
Сыр (голландский)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2017							
Каша вязкая молочная из пшениной крупы со сливочным маслом	250/5	10,51	9,52	55,69	351,45	0,65	0,23	0,16	0,04	0,08	151,67	222,90	61,66	1,84	315,72	14,06	0,00	0,02	173	2017							
КОФЕ РАЖЖ	200/15	0,19	0,00	14,83	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	376	2017							
Итого за прием пищи:	605	2,40	1,20	14,40	80,00	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									
Суп картофельный с горохом пюревым	250	5,80	5,39	19,22	148,35	4,80	0,18	0,08	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	494,55	4,46	0,00	0,03	102	2017							
КОФЕ РАЖЖ	100	12,57	31,01	13,12	392,38	6,28	0,27	0,11	0,02	0,04	45,54	147,17	29,47	2,02	322,74	7,00	0,00	0,05	455	2006							
ХЛЕБ РУЖАНО	200	3,82	6,52	25,66	177,19	12,48	0,15	0,13	0,04	0,09	63,79	102,96	35,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	0,00	0,00	19,38	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	128	2017							
Итого за прием пищи:	800	27,14	44,25	110,21	949,02	22,52	0,70	0,34	0,26	0,13	161,97	383,41	112,36	7,20	1,805,34	23,67	0,00	0,12									
Всего за день:		45,22	69,98	205,50	1,547,93	24,32	0,96	0,57	0,35	0,21	461,62	704,73	187,54	10,13	2,178,46	37,73	0,00	0,15									

Третий день первая неделя

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, Мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг									
																			В3, мг	В6, мг	В12, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В5, мг		
КОФЕ РАЖЖ	180	14,06	17,01	14,44	287,03	4,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	139,93	22,19	1,84	175,87	3,53	0,01	0,08	294	2017							
ХЛЕБ НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	200/15	0,28	0,04	16,33	69,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,86	0,26	0,62	27,36	0,00	0,00	0,00	202	2017							
Итого за прием пищи:	33	3,28	9,67	23,33	142,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,61	7,86	0,26	0,62	27,36	0,00	0,00	0,00	202	2017							
Суп из свежей капусты с картофелем со сметаной	555	26,44	33,40	114,28	807,73	13,71	0,10	0,13	0,10	0,09	64,22	159,79	39,10	3,03	233,08	3,33	0,01	0,03									
КОФЕ РАЖЖ	300	1,89	5,77	8,95	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	98	2017							
ХЛЕБ РАЖАНО	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	41,65	270,49	66,67	2,71	489,12	10,11	0,01	0,11	296	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,69	0,22	10,60	50,69	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	71	2017							
Итого за прием пищи:	830	26,50	54,18	108,28	1,011,62	21,95	0,25	0,25	0,21	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	112	2017							
Всего за день:		53,04	87,58	219,56	1,839,55	35,27	0,98	0,38	0,71	0,09	175,05	526,94	138,67	8,22	1,888,21	20,98	0,02	0,21									

Четвертый день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур							
		Белки, г		Жиры, г			Углевод. Са, г		Витамин А			Витамин В1			Витамин В2			Витамин В6			Витамин С			Витамин Е			Витамин Р				Витамин К			Витамин Р			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	С, мг	Е, мг	Р, мг	К, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Р, мг	К, мг	Р, мг	К, мг	Р, мг	К, мг			Р, мг	К, мг	Р, мг	К, мг	Р, мг	К, мг	Р, мг
ПЕЩЕДЫ ОСОБЕА В СОУСЕ	100	9,65	17,47	11,67	242,78	1,74	0,11	0,07	0,07	0,03	0,09	21,61	96,45	15,07	1,16	200,98	4,22	0,01	0,05	ТК 82	2017																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛЕНАТА	180	10,17	7,70	48,02	283,66	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,67	224,78	190,87	5,29	316,68	2,74	0,00	0,02	ТК 82	2017																	
ВУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	200	1,95	1,55	12,58	72,50	0,00	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	ТК 14	2017																
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫИ	502	4,38	4,63	29,94	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	58,47	1,28	0,01	0,01	ТК 14	2018																	
Итого за прием пищи:	20	1,50	1,50	10,28	52,40	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	ТК 21	2017																	
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШЕНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОИ	652	27,65	31,93	110,09	639,52	1,74	0,45	0,28	0,11	0,16	62,49	37,13	175,79	7,09	592,73	8,22	0,02	0,08	ГОСТ	2017																	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕНЕМУ	230/65	3,21	5,40	14,99	124,48	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,56	70,01	28,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	ГОСТ	2004																	
ЧАЙ С САХАРОМ	300	13,21	15,47	45,78	373,75	22,72	0,28	0,17	0,23	0,00	50,28	159,48	64,24	2,80	1.589,58	14,72	0,00	0,08	ГОСТ	2017																	
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	25,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017																	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫИ	25	1,66	0,22	10,60	50,98	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	2017																	
Итого за прием пищи:	20	1,50	0,58	10,28	52,40	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	2017																	
Всего за день:	820	19,77	21,67	96,58	652,09	30,73	0,44	0,28	0,25	0,00	106,72	271,96	103,46	5,94	2.227,67	21,84	0,00	0,11	ГОСТ																		
		47,42	53,60	206,67	1.600,61	32,47	0,69	0,54	0,36	0,16	169,21	643,01	279,25	13,03	2.820,60	30,06	0,02	0,19																			

Пятый день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур							
		Белки, г		Жиры, г			Углевод. Са, г		Витамин А			Витамин В1			Витамин В2			Витамин В6			Витамин С			Витамин Е			Витамин Р				Витамин К			Витамин Р			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	С, мг	Е, мг	Р, мг	К, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Р, мг	К, мг	Р, мг	К, мг	Р, мг	К, мг			Р, мг	К, мг	Р, мг	К, мг	Р, мг		
БЫР (ПОРЦИЯИ)	20	4,64	5,50	0,00	72,90	0,14	0,01	0,00	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2017																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫИ	185	18,87	20,97	3,37	277,59	0,28	0,08	0,48	0,28	3,10	126,05	256,10	18,82	2,91	276,07	32,99	0,03	0,06	210	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	25,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017																	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫИ	100	6,39	8,77	55,05	332,35	0,00	0,10	0,06	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	4,55	107,66	2,34	0,02	0,02	415	2017																	
Итого за прием пищи:	35	2,63	1,02	17,89	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017																	
БОРЩ С КАПУСТОИ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОИ	655	34,71	38,66	91,37	835,31	0,40	0,23	0,63	0,35	3,23	339,80	456,71	49,11	5,04	458,27	35,33	0,05	0,09	ГОСТ																		
ТУШЕН	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	7,79	0,04	0,05	0,21	0,00	48,18	45,45	22,89	1,13	325,65	5,70	0,00	0,02	82	2017																	
СТАВЕТИ	100	10,78	25,58	2,83	288,65	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	108,82	18,09	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	250	2017																	
ПОМИДОР СВЕЖИИ	180	6,56	5,91	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	15,02	2,93	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017																	
ЧАЙ С ШИШОВИЧКОМ	30	0,33	0,03	1,14	7,20	7,50	0,03	0,01	0,05	0,00	4,20	7,88	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	ГОСТ	2017																	
ХЛЕБ РЖАНОИ	200/15	0,28	0,04	16,33	69,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,52	27,36	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017																	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫИ	40	2,55	0,35	18,93	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,85	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ТК 21	2017																	
Итого за прием пищи:	20	1,50	0,59	10,28	52,40	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	2017																	
Всего за день:	840	23,93	38,55	101,34	858,98	29,58	0,41	0,20	0,32	0,00	107,53	219,73	64,98	5,38	777,93	14,09	0,00	0,00	ГОСТ																		
		58,64	75,22	192,71	1.684,30	30,04	0,64	0,33	0,67	3,32	447,33	678,44	114,09	10,40	1.286,20	49,42	0,05	0,18																			

Первый день вторая неделя

Прим. 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																							
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,63	16,43	47,45	403,62	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	268,66	131,50	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	204	2017							
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,86	2,90	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,85	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2008							
КАКАО "ВИТОША"	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	15	2018							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	5,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	550	25,19	22,33	107,83	745,17	0,09	0,12	0,10	0,10	0,12	286,33	192,04	25,49	1,29	116,49	0,00	0,01	0,01									
Обед																											
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	2505	1,89	6,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017							
БИТОЧЕК "КРЕПЫШ"	100	11,61	12,77	13,37	215,10	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	ТТК 10	2017							
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	287,36	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							
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	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,85	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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:	805	22,84	26,79	120,54	818,02	13,45	0,23	0,16	0,25	0,28	107,26	250,41	78,95	4,69	569,22	9,86	0,01	0,06									
Всего за день:		49,03	49,12	228,37	1 563,19	13,54	0,35	0,26	0,36	0,40	393,59	442,45	104,44	5,98	685,71	9,86	0,02	0,07									

Второй день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур														
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	S0, мг	F, мг	№ рецеп-туры																								
																				В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	С, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг			P, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Br, мг	Li, мг	Ba, мг	Сr, мг	Мn, мг	Zn, мг	Сu, мг	В, мг	Мо, мг	Сd, мг
Каша "Пурпур" с маком сливочным																				Завтрак																							
Чай с сахаром	250 г	7,40	12,68	41,82	311,95	0,65	0,12	0,15	0,06	-0,15	143,09	165,62	40,71	0,94	252,23	12,56	0,03	0,01	190	2008																							
Ванильки с яблочком	200 г	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	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017																							
Батон нарезной поджаренный	140	4,90	14,50	31,80	278,00	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	0,00	ГОСТ																							
Итого за прием пищи:	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,01	7,60	28,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ																								
Суп картофельный с горохом ячменным																				Обед																							
Котлета московская	250 г	5,80	5,39	18,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	60,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	182	2017																							
Картофельное пюре	180	11,07	26,87	12,89	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,82	1,46	221,67	4,33	0,00	0,04	270	2017																							
Помидор свежий	160	3,92	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017																							
Компот из свежих плодов	15	0,17	0,03	0,57	3,80	3,75	0,01	0,01	0,02	0,00	2,10	3,90	3,00	0,15	43,50	0,30	0,00	0,00	71	2017																							
Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	0,57	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																							
Батон нарезной поджаренный	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																								
Итого за прием пищи:	25	1,88	0,73	12,85	65,50	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																								
Батон нарезной поджаренный	800	24,73	39,90	103,09	871,74	21,06	0,67	0,30	0,26	0,09	129,95	343,25	103,31	6,48	1731,59	21,02	0,00	0,11	ГОСТ																								
Итого за день:		40,22	68,24	212,20	1 626,95	21,75	0,83	0,47	0,32	0,24	282,78	542,29	154,84	8,57	2 046,42	33,58	0,00	0,12																									

Третий день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур														
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	S0, мг	F, мг	№ рецеп-туры																								
																				В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	С, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг			P, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Br, мг	Li, мг	Ba, мг	Сr, мг	Мn, мг	Zn, мг	Сu, мг	В, мг	Мо, мг	Сd, мг
Жаркое под-домашнему																				Завтрак																							
Копченый напикот на стуженном молоке	300	11,24	12,56	44,18	335,22	22,07	0,26	0,22	0,36	0,00	54,97	212,09	70,15	3,50	1 693,74	14,52	0,00	0,08	259	2017																							
Булочка домашняя с сахаром	200	2,10	2,47	15,15	95,43	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	10,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТК 9	2017																							
Батон нарезной поджаренный	502	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	58,47	1,29	0,01	0,01	424	2017																							
Итого за прием пищи:	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ																								
Суп картофельный с рыбой консервами																				Обед																							
Тельежки нежесткая в соусе	250	4,19	6,39	19,25	151,72	0,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,69	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017																							
Макаронные изделия отварные	110	6,70	9,21	12,78	169,94	0,75	0,03	0,01	0,09	0,00	13,48	20,67	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	ТК 16	2017																							
Оливье свежий	180	6,54	5,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	0,00	0,00	0,00	202	2017																							
Напикот из смеси сукобуркетов	15	0,12	0,02	0,38	2,10	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																							
Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	0,57	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТК 27	2017																							
Батон нарезной поджаренный	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																								
Итого за прием пищи:	20	1,50	0,59	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ																								
Батон нарезной поджаренный	805	23,04	22,27	116,51	764,20	11,92	0,21	0,14	0,32	0,09	65,08	138,67	51,48	3,66	819,84	9,29	0,00	0,00	ГОСТ																								
Итого за день:		43,76	43,09	226,94	1 476,82	34,11	0,57	0,50	0,70	0,16	248,95	474,01	144,18	8,05	2 886,75	27,17	0,01	0,15																									

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, мкг	Se, мг	С, мг			
Итого за весь период	486,76	618,99	2 134,80	16 025,39	302,67	8,41	6,18	6,39	5,78	3 488,10	7 034,38	2 175,25	120,60	20 681,67	317,91	0,21	1,82			
Среднее значение за период	48,68	61,90	213,48	1 602,54	30,27	0,84	0,62	0,64	0,58	348,81	703,44	217,53	12,06	2 068,17	31,79	0,02	0,18			
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	34,8	53,3																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	576	814

13

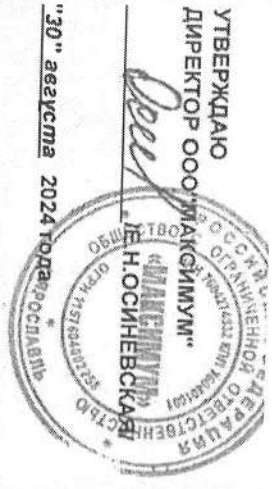
1. СанПин 2.3./2.4.3590-20

Нормативная документация:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильно
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" 2004
- 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 "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильно
- 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.Осинева



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"
И.Н. ОСИНЕВСКАЯ

"30" августа 2024 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 первой недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг							
ДУРЮ	80	14,08	12,50	2,75	187,85	1,33	0,04	0,08	0,02	0,00	17,56	97,99	33,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	286	2017					
РИС 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	55,36	0,76	0,01	0,02	304	2017					
КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛАДЕННЫМ	200	2,10	2,47	18,15	85,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,86	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	118	2017					
БЛЮШКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	502	4,36	4,83	28,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	36,12	8,35	0,44	56,47	1,25	0,01	0,01	424	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОФЕОВАНИЛЬ	40	3,00	1,16	20,59	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,03	7,60	28,00	5,20	0,40	39,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	532	24,26	26,65	107,21	766,29	1,45	0,17	0,24	0,10	0,19	138,65	295,97	81,08	2,47	419,91	8,29	0,03	0,11	ГОСТ						
Обед																									
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,90	15,50	186,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	88,22	1,15	0,00	0,01	111	2017					
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,89	337,50	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,95	19,82	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	284,08	2,28	0,00	0,01	171	2017					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,49	2,72	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,14	7,56	2,52	0,18	28,20	0,80	0,00	0,00	71	2017					
ЩЕПКА ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,82	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 РЖАНОИ	25	1,66	0,22	10,80	50,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,90	21,76	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ						
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОФЕОВАНИЛЬ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,28	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	770	26,95	40,11	88,96	669,11	1,55	0,57	0,25	0,22	0,08	76,25	371,06	185,83	7,85	634,47	8,76	0,00	0,00	ГОСТ						
Всего за день:		80,21	86,78	206,77	1 628,40	3,01	0,74	0,49	0,32	0,27	214,80	657,03	226,91	10,32	1 054,38	18,05	0,03	0,17							

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР
И.Н. ОСИНЕВСКАЯ

30 августа 2024 года

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-тур	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	Л, мг	So, мг	Г, мг					
Завтрак																							
Сыр (подливки)	15	3,48	4,43	0,00	54,80	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2017			
Калда влякая колочная из пшениной крупы со сливочным маслом	250/5	10,51	9,52	55,68	351,45	0,55	0,23	0,16	0,04	0,09	151,67	222,50	61,58	1,84	315,72	14,06	0,00	0,02	173	2017			
Колупт бзак	200/15	0,19	0,00	14,50	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,15	7,42	5,52	0,74	25,50	0,00	0,00	0,00	376	2017			
Батон нарезной подированный	100	2,40	1,20	14,40	80,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2017			
Итого за прием пищи:	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	2013			
Итого за прием пищи:	605	18,08	15,73	85,29	598,51	0,50	0,26	0,23	0,09	0,09	298,65	318,32	75,15	2,93	373,12	14,06	0,00	0,03	ГОСТ				
Обед																							
Суп картопельный с горохом лущеным	250	5,80	5,39	19,22	148,55	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017			
Котлеты рубленные с белюочанной капустой	90	11,31	2,78	11,80	345,94	5,53	0,25	0,10	0,01	0,04	41,11	132,39	28,50	1,82	290,40	5,30	0,00	0,04	455	2006			
Картофельное пюре	150	3,42	4,88	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017			
Напиток из смеси сухорржков	200	0,00	0,00	18,36	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	0,00	2017			
Хлеб ржаной	25	1,66	0,22	10,60	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	2017			
Батон нарезной подированный	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:	735	23,69	38,96	94,59	825,07	21,79	0,63	0,30	0,24	0,11	145,28	339,49	102,03	6,32	1662,14	21,34	0,00	0,11	ГОСТ				
Всего за день:		41,77	54,58	188,88	1423,98	22,59	0,86	0,53	0,33	0,19	444,99	657,91	177,18	9,25	2035,26	35,40	0,00	0,14					

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-тур	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	Л, мг	So, мг	Г, мг					
Завтрак																							
Котлеты рубленные из птицы	100	14,08	17,01	14,44	297,00	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	139,59	22,19	1,84	175,87	3,93	0,01	0,08	294	2017			
Макаронные изделия отварные	150	5,63	4,86	35,94	214,29	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			
Чай с шиповником	200/15	0,28	0,04	16,33	98,72	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	ТТК 11	2017			
Сливка "Вантик"	30	3,28	9,67	23,33	142,87	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 85	2017			
Батон нарезной подированный	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:	515	24,78	32,16	100,32	745,38	14,51	0,09	0,14	0,09	0,08	93,87	170,69	38,77	3,11	251,74	4,53	0,01	0,08	ГОСТ				
Обед																							
Щи из свежей капусты с картопельем со сметаной	250/5	1,89	5,77	8,93	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,58	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017			
Помидор свежий	200	14,15	31,67	38,70	497,00	1,25	0,28	0,10	0,24	0,00	27,68	180,33	44,44	1,81	332,89	6,74	0,01	0,07	265	2017			
Компот из компотной смеси см	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	4,20	7,80	5,00	0,30	87,00	0,50	0,00	0,00	71	2017			
Хлеб ржаной	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,28	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2017			
Батон нарезной подированный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	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:	730	19,53	38,30	89,93	782,87	13,44	0,41	0,18	0,45	0,00	92,64	259,19	74,34	3,59	701,81	12,48	0,01	0,09	ГОСТ				
Всего за день:		44,31	70,46	189,25	1528,38	27,95	0,50	0,32	0,54	0,08	159,51	428,88	111,11	7,10	953,56	17,01	0,02	0,17					

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур							
ТЕФЕЛЬ ОСОБАЯ В СОУСЕ	100	9,65	17,47	11,97		242,79	1,74	0,11	0,07	0,07	0,00	21,81	86,45	15,97	1,16	200,99	4,22	0,01	0,05	ТТК 92	2017							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35		244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	ТТК 171	2017								
КАКО - НАЛПОТОК "ВИТОДА" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	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	ТТК 14	2018								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54		177,15	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	424	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	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:	522	25,86	30,65	102,42		789,58	1,74	0,40	0,23	0,10	0,15	58,06	333,99	150,55	6,21	539,93	7,76	0,02	0,07									
Завтрак																												
СОЛНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/65	3,21	5,40	14,99		124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,96	70,01	25,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	158	2004							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,01	12,92	36,15		411,74	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	59,54	2,33	1 332,96	12,27	0,00	0,07	259	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	23,80	0,00	0,00	0,00	376	2017							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60		50,99	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 ПОДИРОВАННЫЙ	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:	776	17,57	19,12	88,95		700,08	26,94	0,39	0,25	0,22	0,00	98,41	245,10	92,76	5,47	1 961,24	19,39	0,00	0,00	ГОСТ								
Всего за день:		43,53	49,77	191,37		1 489,66	28,66	0,79	0,48	0,32	0,15	156,47	678,98	243,41	11,68	2 501,17	27,15	0,02	0,17									

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур							
СУРП (ПОРЦИЙКА)	20	4,04	6,90	0,00		72,80	0,14	0,01	0,05	0,05	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2017							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	17,00	2,74		225,41	0,22	0,05	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	0,19	0,00	14,93		60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	23,80	0,00	0,00	0,00	376	2017							
КРЕНДЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,38	8,77	55,08		332,39	0,00	0,10	0,06	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99		91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,85	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	520	31,14	32,69	90,74		782,73	0,40	0,21	0,54	0,30	2,64	316,13	410,29	45,37	4,49	405,27	29,09	0,05	0,08									
Обед																												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРПОВЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97		109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,16	46,46	22,89	1,13	335,95	5,70	0,00	0,02	82	2017							
СПАЛЕТТИ	100	10,78	29,98	2,83		288,66	1,05	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	106,82	18,06	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	260	2017							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	150	5,46	4,84	34,85		208,92	0,09	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,48	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	282	2017							
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33		68,72	13,24	0,00	0,02	0,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	71	2017							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,95		81,59	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,29	34,90	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ТТК 11	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	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:	810	22,64	37,59	94,36		817,14	19,58	0,41	0,20	0,31	0,08	105,03	219,24	64,72	5,34	777,68	14,09	0,00	0,00	ГОСТ								
Всего за день:		53,98	70,26	185,10		1 599,87	29,98	0,62	0,74	0,61	2,73	421,16	629,53	110,09	9,83	1 183,95	43,18	0,05	0,15									

Первый день второй недели

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур								
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,89	10,49	41,41	308,94	0,08	0,01	0,05	0,08	0,08	174,78	82,79	9,47	0,25	19,71	0,20	0,00	0,01	204	2017									
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,89	2,90	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,85	5,96	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2017									
КАКАО - ПАУЛТОК "ВИТГОШ"	200	1,95	1,55	12,56	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	14	2018									
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	3,00	20,56	104,80	0,04	0,04	0,02	0,00	0,00	7,60	28,00	5,20	0,40	38,80	0,00	0,00	0,00	FOCT										
Итого за прием пищи:	600	21,80	16,10	86,63	638,29	0,08	0,10	0,07	0,08	0,08	180,55	136,74	20,28	1,08	96,07	0,20	0,00	0,01											
ЦЕНА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЫРОМ	2505	1,89	5,77	8,85	97,87	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	27,02	0,96	315,50	4,34	0,00	0,02	89	2017									
БИТОЧЕК-ПРЕПЕЛ	100	11,61	12,77	13,37	280,79	1,28	0,04	0,04	0,01	0,16	21,86	62,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	TK 55	2017									
РАС ОТВАРОМ	150	3,70	5,89	36,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,18	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017									
НАЛИТОК ИЗ СЛЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,39	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,48	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	TK 27	2017									
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,32	0,18	9,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	FOCT										
Итого за прием пищи:	725	18,92	24,61	88,87	709,80	13,45	0,18	0,14	0,25	0,28	99,48	211,90	68,79	3,89	521,75	6,56	0,01	0,05											
Всего за день:		40,32	40,71	186,82	1326,28	13,51	0,28	0,21	0,31	0,34	290,01	348,34	89,05	4,77	817,82	8,59	0,01	0,08											

7

Второй день второй недели

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур								
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,40	12,80	41,82	311,85	0,65	0,12	0,15	0,08	0,15	143,05	165,82	40,71	0,94	252,29	12,56	0,00	0,01	180	2008									
БЛАНЧЕНА С РЯБКОМ	200/15	0,18	0,00	14,93	60,46	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	376	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,18	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	28,00	5,20	0,40	38,80	0,00	0,00	0,00	FOCT										
Итого за прием пищи:	655	16,48	28,34	104,11	766,31	0,69	0,16	0,17	0,08	0,15	182,83	199,04	51,53	2,08	314,89	12,56	0,00	0,01											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУДЕНЦЫ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,08	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,87	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	11,07	28,97	12,99	337,60	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,82	1,48	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017									
КОМПОТ СВЕЖИИ	150	3,42	4,80	23,33	151,48	11,38	0,13	0,11	0,03	0,07	45,16	92,27	32,86	1,33	633,59	9,16	0,00	0,04	2017										
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	15	0,22	0,04	0,79	4,80	5,00	0,01	0,03	0,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	71	2017									
ХЛЕБ РЖАНОМ	200	0,00	0,00	19,39	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	28,00	5,20	0,40	38,80	0,00	0,00	0,00	342	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	20	1,32	0,18	9,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	FOCT										
Итого за прием пищи:	750	23,33	36,05	84,12	813,73	21,21	0,63	0,28	0,26	0,07	120,29	321,91	89,25	5,99	1 844,43	19,40	0,00	0,11											
Всего за день:		38,82	66,39	203,23	1 668,94	21,80	0,76	0,46	0,32	0,22	283,12	520,05	149,78	8,04	1 999,26	32,05	0,00	0,12											

Третий день второй неделя

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Жирные вещества				Углевод. ц. г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг										
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ц. г																									
Завтрак																													
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	270	10,89	11,47	40,09	307,43	20,12	0,29	0,20	0,20	0,00	47,94	198,32	62,78	3,24	1 519,27	13,01	0,00	0,07	259	2017									
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	58,13	10,99	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	TK 9	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	502	4,38	4,53	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	55,47	1,28	0,01	0,01	TK 9	2017									
Итого за прием пищи:	40	3,00	1,16	20,56	104,85	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	28,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017									
Итого за прием пищи:	562	20,36	19,73	105,34	654,83	20,24	0,33	0,34	0,22	0,09	156,74	321,57	85,29	4,13	1 722,64	16,37	0,01	0,00	ГОСТ										
Обед																													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	19,25	151,72	9,67	0,11	0,09	0,20	0,90	27,51	70,12	29,25	1,99	578,97	6,43	0,00	0,04	18	2017									
ТЕФТЕЛНИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,78	198,94	0,75	0,03	0,01	0,09	0,00	13,49	20,67	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	TK 36	2017									
МАУРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,86	35,94	214,29	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	TK 36	2017									
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	15	0,12	0,02	0,38	2,10	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	6,30	2,10	0,16	21,15	0,45	0,00	0,00	TK 27	2017									
ХЛЕБ РЖАНОМ	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	2,10	0,00	0,00	0,00	TK 27	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	2017									
Итого за прием пищи:	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:	765	21,46	21,24	105,45	707,65	11,92	0,20	0,14	0,31	0,09	60,69	129,81	49,03	3,26	806,70	8,73	0,00	0,00	ГОСТ										
Всего за день:		41,82	40,97	212,79	1 392,48	32,16	0,53	0,48	0,53	0,17	237,43	451,38	134,32	7,39	2 528,34	25,10	0,01	0,14											

Четвертый день вторая неделя

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Жирные вещества				Углевод. ц. 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										
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ц. г																									
Завтрак																													
ШНИЦЕЛЬ	90	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,25	0,09	0,00	0,00	11,50	125,71	23,14	1,70	234,48	4,40	0,00	0,04	263	2017									
ПОМИДОР ОВЖИИ	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	0,59	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017									
ЧАЙ С ЦИДОННИКОМ	20	0,22	0,04	0,78	4,80	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	TK 21	2017									
СЛОЖКА "ВАНИЛЬ"	200/15	0,29	0,04	16,33	63,72	13,24	0,00	0,02	0,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,92	27,36	0,00	0,00	0,00	TK 21	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	30	3,28	9,67	23,33	142,97	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	TK 21	2017									
Итого за прием пищи:	30	2,25	0,87	15,42	78,50	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	TK 85	2017									
Итого за прием пищи:	535	21,31	43,71	108,10	863,10	18,24	0,33	0,14	0,09	0,10	46,90	233,02	62,65	3,55	402,82	5,56	0,01	0,00	ГОСТ										
Обед																													
РАСОСЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОМ	250/6/5	3,33	8,23	18,61	156,75	6,73	0,11	0,07	0,21	0,00	35,23	77,99	27,11	1,14	512,27	5,92	0,00	0,03	96	2017									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЛЫЧАТА	90	9,80	10,47	3,19	146,65	1,29	0,02	0,02	0,31	0,00	18,39	17,84	8,75	0,34	79,35	1,41	0,00	0,01	289	2017									
ЧАЙ С САХАРОМ	150	8,48	6,42	38,33	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,79	4,41	284,09	2,28	0,00	0,01	TK 9	2017									
ХЛЕБ РЖАНОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,45	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	TK 9	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	36,45	6,65	1,40	47,60	1,95	0,00	0,00	TK 9	2017									
Итого за прием пищи:	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ										
Итого за прием пищи:	770	25,62	26,61	98,30	732,39	8,05	0,43	0,26	0,54	0,08	92,04	333,69	176,46	8,23	944,51	10,97	0,00	0,00	ГОСТ										
Всего за день:		46,93	69,72	206,30	1 595,49	26,29	0,79	0,49	0,62	0,18	142,84	566,71	239,11	11,78	1 347,33	16,53	0,01	0,11											

Пятый день второй недели

Приним пища, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины						Минеральные вещества						№ сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг		
ПЕЧЕНЬ ТВОРОЖНЫЙ ТОСЕННИТ С МОЛОКОМ СТУДЕНЧЬИМ	11020	15,16	11,28	29,96	265,77	0,27	0,05	0,23	0,05	0,14	165,75	189,04	24,32	0,68	195,23	3,89	0,02	0,03	ТТК-18	2017
ЧИП С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,83	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН ПИВЕНСКИЙ КОДИРОВАННЫЙ	130	0,52	0,52	12,74	91,10	13,00	0,04	0,03	0,00	0,00	20,80	14,50	10,40	2,88	361,40	2,60	0,00	0,00	376	2017
Итого за прием пищи:	50	3,25	1,45	25,70	131,00	0,03	0,09	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	336	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	18,63	13,35	43,33	338,23	13,31	0,15	0,29	0,06	0,14	208,23	248,26	46,54	4,79	628,53	6,48	0,00	0,00	ГОСТ	
КОПЕЦА РЫБНАЯ	100	11,90	5,74	11,97	109,66	1,78	0,04	0,05	0,21	0,00	48,16	48,45	22,88	1,13	325,86	5,70	0,00	0,00	62	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130	3,42	4,80	23,30	131,46	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	49,18	92,27	32,86	1,33	633,59	9,18	0,00	0,00	234	2017
ЧИП 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	0,60	37,21	0,00	0,00	0,00	128	2017
КОФЕ РАЖЖОИ	40	2,66	0,35	16,96	81,58	0,09	0,07	0,03	0,00	0,00	34,80	7,69	1,60	54,46	2,24	0,00	0,00	0,00	377	2017
БАТОН ПИВЕНСКИЙ КОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,03	0,01	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,60	0,30	27,66	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	797	21,91	17,66	97,75	704,42	20,30	0,31	0,33	0,24	0,07	134,32	245,07	65,39	6,07	1 328,48	17,12	0,00	0,00	ГОСТ	
Всего за день:	41,43	31,19	181,08	1 242,79	33,61	0,46	0,52	0,30	0,21	342,66	488,23	132,17	10,85	1 897,01	23,59	0,02	0,00	0,10		

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	445,89	561,94	1 970,71	14 687,10	253,12	7,60	5,44	5,94	4,92	3 008,52	6 313,70	1 944,22	110,09	18 943,71	287,96	0,20	1,67
Среднее значение за период	44,59	56,19	197,07	1 468,70	25,31	0,63	0,46	0,47	0,41	257,36	528,14	192,02	9,17	1 878,64	23,99	0,02	0,13

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	548	782

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
Нормативная документация:

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Мотильного и В.А.Тутельная.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Дашкиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт": Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 Г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакции М.П.Мотильного и В.А.Тутельная.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.01/99-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум" 

Е.Н.Осинская