

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Е.Н.ОСИНЕВСКАЯ

"09" ЯНВАРЯ 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	Витаминный состав											№ рецептур	Оборудование		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250,6	9,1	9,2	46,2	304,8	0,69	0,19	0,15	0,04	0,08	149,27	166,56	52,30	1,45	289,50	13,53	0,00	0,01	173	2017
ВУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,6	3,5	10,3	89,8	0,07	0,03	0,04	0,03	0,00	91,60	63,00	6,10	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЛИНЬИ НАПИТОК НА СУШЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,1	2,5	16,2	55,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	97,13	10,68	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	379	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
МАНДРИН	120	1,0	0,2	9,0	45,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	620	17,1	15,8	89,4	573,9	0,84	0,25	0,26	0,08	0,10	344,91	328,44	71,33	1,90	440,60	15,63	0,00	0,02	338	2017
Обед																				
БОРЩИК СВЕЖИИ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250,6	1,8	2,9	12,0	112,0	7,78	0,04	0,26	0,21	0,00	47,54	46,96	22,58	1,12	326,72	5,70	0,00	0,02	82	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,2	12,1	37,8	400,5	18,83	0,22	0,18	0,20	0,00	47,01	191,00	60,38	3,20	1446,56	12,27	0,00	0,07	259	2017
ХЛЕБ РЖАНО	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,30	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	740	15,4	15,6	85,4	670,6	26,71	0,32	0,26	0,41	0,00	106,75	270,51	90,51	5,27	1814,48	19,09	0,00	0,09	ГОСТ	
Всего за день:	32,5	31,4	174,8	1243,9	27,55	0,57	0,55	0,46	0,10	444,67	598,96	161,84	7,26	2256,06	34,72	0,00	0,11			



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

"09" ЯНВАРЯ 2024 года

Второй день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белок, 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	Se, мг	F, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
ТУШЕНОЕ МЯСНОЕ	90,50	9,4	22,7	2,8	253,5	1,06	0,23	0,07	0,01	0,00	12,91	63,48	16,11	1,08	234,32	4,67	0,00	0,04	280	2017										
РИС ОТВАРНОЙ	190	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	56,38	0,78	0,01	0,02	304	2017										
ЧАЙ С САХАРОМ	25	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	FOCT	2017										
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	40	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	FOCT	2017										
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	530	18,7	33,1	93,0	746,0	1,10	0,33	0,13	0,05	0,16	50,38	222,63	55,44	2,96	383,89	6,65	0,02	0,07	96	2017										
Итого за прием пищи:		250,6	2,4	3,1	16,6	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,30	34,96	68,32	25,78	1,04	492,09	4,85	0,00	0,03	96	2017									
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		90	12,7	15,3	13,0	240,3	0,42	0,06	0,09	0,04	0,00	18,69	125,96	19,96	1,66	158,32	3,54	0,01	0,07	294	2017									
КОТЛЕТА КУРИНАЯ		150	5,5	4,8	34,6	205,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,67	1,29	0,00	0,00	349	2017										
КОМПОТ ИЗ КОЖУШКИ СМЕДИ С/М		200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	FOCT	2017										
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8	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	FOCT	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ		16	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	FOCT	2017									
Итого за прием пищи:		739	23,0	23,8	100,0	709,8	7,15	0,20	0,17	0,27	0,38	80,03	223,92	54,36	3,72	693,81	9,51	0,01	0,10											
Всего за день:			41,7	56,9	193,0	1464,8	8,26	0,53	0,30	0,32	0,24	136,41	446,56	109,80	6,68	1077,90	18,16	0,03	0,17											

Третий день первая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	F, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Mg, мг	K, мг	P, мг		
ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	90	10,3	21,6	15,1	298,1	1,65	0,03	0,04	0,03	0,20	18,65	49,93	11,80	0,66	107,67	3,07	0,01	0,02	85	2017						
ПЛОРЕ КАТОСЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	81,82	30,31	1,22	764,25	8,56	0,00	0,03	128	2017						
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,00	0,00	14,61	7,89	5,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	378/375	2017						
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	19,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,66	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,9	1,2	8,9	50,0	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							
Итого за прием пищи:	502	17,3	29,2	78,7	656,2	25,27	0,19	0,17	0,08	0,28	84,77	165,38	52,92	3,05	931,48	11,62	0,01	0,05	ГОСТ							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОМ					Обед																					
ПЛОС С ТИЦЕЙ	250/5	3,5	2,9	15,3	101,2	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	21,42	10,23	0,60	68,19	1,15	0,00	0,01	111	2017						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	15,1	21,6	42,1	423,7	2,70	0,09	0,12	0,47	0,00	46,76	191,16	47,67	1,96	297,08	6,63	0,02	0,11	70	2010						
ХЛЕБ ДЖАНДИ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,19	7,42	5,62	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2017						
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	15	1,3	0,2	6,5	40,8	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							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	9,75	1,56	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	40	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,06	8,35	30,74	5,11	0,36	45,49	1,02	0,01	0,01	424	2017						
Всего за день:	745	24,7	28,9	112,1	898,0	3,45	0,22	0,19	0,68	0,06	95,69	293,89	74,38	4,81	477,59	9,92	0,03	0,13								
	42,0	58,1	191,8	1464,2	26,72	0,41	0,36	0,76	0,34	184,45	450,27	127,30	7,66	1409,04	21,54	0,04	0,18									

Четвертый день первой недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	17,0	2,7	225,4	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,96	207,66	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200г/5	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	6,62	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2017							
КРЕПЕЛЬ С САХАРОМ	100	8,3	8,1	54,6	324,5	0,00	0,10	0,05	0,01	0,12	18,69	71,09	11,56	0,83	105,88	2,26	0,02	0,02	415	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,56	0,35	32,26	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	600	26,4	26,1	90,2	702,1	0,26	0,20	0,47	0,24	2,64	139,50	308,94	38,21	4,28	389,95	29,01	0,05	0,07	88	2017							
Итого за прием пищи:					Обед																						
ШИШ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1,8	2,9	6,6	70,9	0,41	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							
БИТЧЕК ШКОЛЬНИ	80	12,8	16,2	14,3	295,1	0,49	0,04	0,02	0,00	0,00	12,60	44,45	11,79	0,91	63,61	0,32	0,00	0,00	268	2017							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЧУТАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,09	22,14	187,32	126,73	4,41	294,08	2,28	0,00	0,01	171	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНКОМ	200г/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,80	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
ХЛЕБ РУЧНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,86	0,30	27,20	1,12	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	722	24,7	25,7	64,9	675,3	12,09	0,35	0,21	0,23	0,06	97,25	299,78	167,00	7,81	690,50	7,76	0,00	0,00									
Всего за день:		61,1	61,8	176,1	1377,4	12,26	0,55	0,68	0,47	2,72	236,75	608,72	209,21	12,09	1077,45	36,77	0,06	0,10									

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур														
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. И., 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	F, мг																					
ТЕОТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ																				Завтрак																			
РАС ОТВАРНОЙ	60/20	7,9	11,6	10,2	177,6	1,54	0,04	0,04	0,06	0,00	17,25	51,48	9,79	0,69	116,64	2,20	0,01	0,03	278	2017																			
КАККО - НАПИТОК "ВИТОНА" - НА СМУЩЕННОМ МОЛОКЕ	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																			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	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	15	2016																			
БАТОН НАВЕЗНОЙ КОМБИРОВАЧНЫЙ	50/2	4,8	5,2	27,6	176,5	0,01	0,05	0,03	0,01	0,07	28,23	45,12	6,91	0,46	58,17	1,26	0,01	0,01	424	2017																			
Итого за прием пищи:	25	1,9	0,7	12,9	68,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,28	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00																					
СУП КАРТОНОВЫЙ С ГОРОХОМ ПШЕННЫМ																				Обед																			
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,03	0,20	0,00	40,34	79,86	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	15,5	26,3	5,3	326,7	0,48	0,06	0,16	0,09	0,53	26,99	142,68	14,41	1,53	172,45	8,92	0,02	0,09	ТК	2017																			
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150	5,6	4,9	35,9	219,2	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,36	43,42	10,76	1,01	66,48	0,79	0,01	0,01	282	2017																			
ХЛЕБ РЖАНОМ	200/15	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	27,35	0,00	0,00	0,00	378/375	2017																			
Итого за прием пищи:	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	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00																					
Итого за день:	725	28,5	34,0	85,5	764,0	18,52	0,35	0,28	0,33	0,61	113,00	291,36	69,54	6,13	777,86	15,28	0,00	0,00																					
Всего за день:	43,8	59,0	187,6	1479,1	20,07	0,50	0,36	0,43	0,78	172,42	479,84	113,84	8,06	1,031,27	19,51	0,00	0,19																						

Первый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	І, мг	Se, мг		
Завтрак																												
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250,5	7,4	8,7	41,8	275,7	0,65	0,12	0,15	0,04	0,08	142,54	104,85	40,71	0,93	251,48	12,56	0,03	0,01	150	2008								
КАША - НАЛИТОК ЗИТОША НАДУЩЕННОМ 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	0,00	15	2018							
БУТЕРБРОД С БЫРОМ	50	6,9	6,8	15,4	151,4	0,14	0,04	0,07	0,06	0,00	181,70	119,50	10,92	0,50	45,20	0,00	0,00	0,01	3	2005								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОЛИРОВАЛЫЦЫ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	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									
Итого за прием пищи:	540	18,9	18,1	87,8	591,3	0,79	0,20	0,23	0,10	0,08	330,89	307,11	56,16	1,78	328,89	12,56	0,03	0,02										
Обед																												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,6	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	40,34	79,99	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017								
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	454,5	11,3	9,8	3,5	250,8	0,70	0,01	0,01	0,02	0,01	17,78	14,71	3,46	0,22	46,87	1,41	0,00	0,00	290	2017								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	33,9	210,2	0,00	0,07	0,02	0,02	0,06	29,36	43,42	10,76	1,01	66,46	0,79	0,01	0,01	282	2017								
ПЕЧЕНАЯ ФРИТОВСКИ	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 РЖАНОМ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,90	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	710	24,0	17,5	78,4	670,0	5,50	0,30	0,11	0,24	0,09	91,08	155,51	51,33	4,00	624,90	7,78	0,00	0,04										
Всего за день:		42,9	35,6	166,2	1261,3	6,29	0,50	0,34	0,34	0,17	421,97	492,62	107,49	5,78	953,78	20,34	0,01	0,05										

Второй день второго недели

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, мг*	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Li, мкг	Se, мг	F, мг							
ЗРАЗА РЫБНАЯ ШКОЛЬНАЯ	90	9,3	12,2	15,6	209,7	0,66	0,04	0,04	0,01	0,17	19,09	61,82	14,23	1,13	84,10	2,03	0,00	0,01	237	2017					
ПОРЕ КАТОДЕЛЬНОЕ	150	3,2	6,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,09	44,86	86,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	128	2017					
КОУРГУЗА (КОНОСЕРВИРОВАННАЯ)	35	0,7	0,1	3,8	19,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3783/7	2017						
ЧАЙ С ЛИМОНКОМ	200/15	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,04	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,79	19,60	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	40	3,3	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,06	8,36	30,74	5,11	0,36	45,48	1,02	0,01	0,01	ГОСТ	2017					
Итого за прием пищи:	660	19,3	22,4	96,1	666,6	24,27	0,23	0,19	0,07	0,31	92,60	205,76	59,81	3,83	948,01	11,60	0,01	0,05	98	2010					
Итого за прием пищи:	2605	1,8	2,9	8,6	90,3	10,41	0,06	0,04	0,21	0,00	44,21	41,61	19,31	0,86	298,40	4,04	0,00	0,02	70	2010					
ЦИП ИЗ ОБЖЕКИ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	209	15,1	21,6	42,1	423,7	2,70	0,09	0,12	0,47	0,00	46,76	191,16	47,67	1,96	297,08	6,63	0,02	0,11	70	2017					
ПЛОД С ПТИЦЕЙ	200/7	0,3	0,0	15,1	62,6	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,90	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	20	1,3	0,2	8,6	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,80	17,40	3,60	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,3	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	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	702	20,0	25,3	84,6	670,0	14,27	0,20	0,20	0,68	0,00	113,07	272,17	79,75	4,55	678,28	11,79	0,02	0,13	ГОСТ	2017					
Итого за прием пищи:	39,3	47,7	180,7	1336,0	38,54	0,43	0,39	0,75	0,31	205,67	477,93	139,56	8,48	1627,09	23,39	0,03	0,18								
Всего за день:																									

1 ретний день вторая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Са, г		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	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг		
Пудинг творожный с ванилью с молоком ступенным	11020	15,5	11,3	33,3	300,9	0,27	0,05	0,23	0,05	0,14	165,08	165,32	26,44	0,72	199,97	3,92	0,02	0,03	222	2017						
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017						
Батон нарезной поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	5,70	19,50	3,80	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017						
Селюк	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	2,89	361,40	2,60	0,00	0,01	ГОСТ	2017						
Итого за прием пищи:	505	18,6	12,7	76,3	501,1	13,31	0,12	0,28	0,05	0,14	204,74	236,54	46,36	4,62	614,77	6,52	0,02	0,04	338	2017						
Суп с макаронными изделиями с кури					Обед																					
Биточек "Крепыш"	250/5	3,5	2,5	15,3	101,2	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	68,19	1,15	0,00	0,01	111	2017						
Калпста тушеная	99	9,9	10,9	11,4	184,8	1,07	0,04	0,03	0,01	0,13	18,60	53,07	12,08	1,00	88,57	2,02	0,00	0,01	274	2017						
Налисок из смеси сухарюжтов	190	3,5	5,3	14,8	123,3	32,00	0,05	0,07	0,06	0,00	83,74	67,45	28,84	1,76	369,60	5,86	0,00	0,02	321	2017						
Хлеб ржачий	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017						
Булочка домашняя с сахаром	20	1,3	0,2	8,5	40,6	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:	40	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,06	8,35	30,74	5,11	0,35	45,49	1,02	0,01	0,01	424	2017						
Всего за день:	755	21,7	23,1	93,0	670,0	33,78	0,20	0,16	0,30	0,19	148,69	180,08	61,96	4,52	600,26	11,17	0,01	0,05								
	40,2	35,8	169,3	1171,1	47,09	0,32	0,44	0,56	0,33	353,43	422,82	108,22	9,14	1215,82	17,68	0,03	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, мкг	Д, мкг	Сд, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг		
Итого за весь период	427,4	474,7	1 946,9	13 995,9	293,05	5,67	4,97	5,51	5,83	2 993,45	5 742,63	1 731,69	100,82	16 394,53	266,60	0,33	1,57		
Среднее значение за период	42,7	47,4	194,7	1 399,6	29,30	0,56	0,50	0,55	0,58	299,34	574,26	173,17	10,09	1 639,45	26,66	0,03	0,15		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	31,3	56,0																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	529	736

13

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3.72.4.3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Мотыльковой и В.А.Тугельяна.
3. Сборник рецептов блюд в кулинарных учреждениях для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "ХлебПродуктформ" 2008г. Под редакцией Г.В.Дальшиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Викон-Софт" "Питание детей в школе" 2023г. версия 1.2.9. Г. Санкт-Петербург
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Мотыльковой и В.А.Тугельяна
6. Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.0179-20 "Медицинские рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осинникова