

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «МАКСИМУМ»



ООО «МАКСИМУМ»

Примерное меню завтрака, обеда для учащихся образовательных учреждений
Канальность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1375 - 1628 ккал.



Первый день - первый неделя

УИВШ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Объем порции	
		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	Na, мг			F, мг
РЫС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.0	46.4	182.8	1.47	0.05	0.05	0.06	0.00	19.30	110.52	14.73	1.18	180.07	4.70	0.61	0.26	240	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	11.9	307.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	69.94	30.41	3.83	66.42	0.91	0.01	0.00	504	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3.0	1.2	20.8	154.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.18	1.47	5.53	0.74	25.86	0.60	0.00	0.00	316	2017
Итого за первый завтрак:	588	4.4	4.9	28.5	177.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.26	26.30	5.70	0.46	36.80	0.86	0.06	0.00	1002	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	588	24.5	27.2	114.5	896.8	1.51	0.05	0.00	0.01	0.07	10.31	56.12	4.30	0.44	56.47	1.36	0.01	0.01	424	2017
УЩА ПЕЧЕНАЯ РАСОЛЮЧАЛА	350	3.1	3.1	14.3	101.5	0.21	0.03	0.00	0.20	0.00	60.88	274.80	62.31	3.31	365.58	9.87	0.03	0.12		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	11.1	37.0	127.7	507.8	0.26	0.25	0.00	0.00	0.00	25.84	97.42	10.23	0.60	68.18	1.13	0.00	0.01	111	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОЗОВАННЫЙ	200	10.2	7.7	46.0	204.7	0.00	0.27	0.15	0.05	0.00	15.36	113.00	16.20	1.40	221.57	4.33	0.00	0.04	210	2017
Итого за первый обед:	35	0.0	0.0	11.2	44.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.37	224.78	150.87	5.29	318.88	2.74	0.00	0.02	171	2017
Итого за первый обед:	30	2.3	0.9	14.8	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30.45	0.65	1.40	47.60	1.80	0.00	0.00	368	2017
Итого за первый обед:	690	29.0	39.0	115.5	827.7	0.76	0.64	0.28	0.20	0.09	79.88	416.11	181.37	0.65	661.94	10.16	0.00	0.00	1002	2017
Итого за первый обед:	690	53.5	64.2	230.0	1724.6	2.27	0.92	0.45	0.34	0.28	143.74	687.91	253.68	12.44	1047.43	17.05	0.00	0.19		

Второй день - первая неделя

КАША ВЯЗАЯ КОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Объем порции	
		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	Na, мг			F, мг
КОЛОЧНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУДЕННЫМ	200	2.1	2.5	16.2	95.4	0.12	0.01	0.10	0.01	0.02	90.98	58.13	10.88	0.95	110.10	2.10	0.00	0.01	173	2017
Итого за первый завтрак:	100	2.4	1.2	14.4	80.0	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	128	2017
Итого за первый завтрак:	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.18	7.42	5.52	0.74	25.86	0.60	0.00	0.00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОЗОВАННЫЙ	200	10.2	7.7	46.0	204.7	0.00	0.27	0.15	0.05	0.00	15.36	113.00	16.20	1.40	221.57	4.33	0.00	0.04	210	2017
Итого за первый обед:	30	2.3	0.9	14.8	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30.45	0.65	1.40	47.60	1.80	0.00	0.00	368	2017
Итого за первый обед:	690	29.0	39.0	115.5	827.7	0.76	0.64	0.28	0.20	0.09	79.88	416.11	181.37	0.65	661.94	10.16	0.00	0.00	1002	2017
Итого за первый обед:	690	53.5	64.2	230.0	1724.6	2.27	0.92	0.45	0.34	0.28	143.74	687.91	253.68	12.44	1047.43	17.05	0.00	0.19		

Проект пшеницы, жемчужинки брикет

Четвертый день первого месяца

КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ НАТЯЖИ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ КУХАРКА ОТВАРНАЯ ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАННЫЙ Молоко за первый месяц	Масса порции	Плывущая взвесь			Свертываемость (мл)	Витаминный состав												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг												
130	14.1	17.0	14.4	257.0	0.47	0.07	0.10	0.06	0.00	20.94	19.93	22.18	1.84	175.87	3.93	0.01	0.08	294	2017												
180	6.8	5.8	43.1	257.2	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	24.46	2.78	3.84	0.08	2.28	0.00	0.00	0.00	202	2017												
30	0.6	0.1	3.3	18.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2017												
200	0.3	0.0	16.3	68.7	13.24	0.00	0.02	0.02	0.00	14.51	1.88	8.26	0.82	27.36	0.00	0.00	0.00	ТТК 11	2017												
40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.90	26.00	5.20	0.40	36.90	0.00	0.00	0.00	ГОСТ	2017												
650	24.8	24.1	97.7	714.8	13.71	0.11	0.13	0.10	0.09	67.67	176.59	37.49	3.14	242.32	3.93	0.01	0.08	ГОСТ	2017												
Обед																															
280	19.6	28.4	61.5	70.9	10.41	0.05	0.04	0.21	0.00	44.21	41.81	19.31	0.89	298.40	4.04	0.00	0.02	89	2017												
200	0.0	0.0	19.4	581.3	3.70	0.12	0.15	0.65	0.00	64.25	257.31	66.73	2.53	399.62	8.72	0.03	0.15	70	2010												
30	2.0	0.3	12.7	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	0.90	1.53	0.09	1.11	0.00	0.00	0.00	ТТК 12	2017												
35	2.0	2.0	61.2	91.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.28	40.80	1.68	0.00	0.00	ГОСТ	2017												
800	26.0	32.8	180.0	883.8	14.11	0.26	0.22	0.96	0.00	6.60	22.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00	ГОСТ	2017												
60.8	68.7	217.8	1687.1	27.92	0.37	0.35	0.96	0.09	0.09	127.76	347.97	57.82	5.07	772.13	14.44	0.03	0.17	ГОСТ	2017												

Проект пшеницы, жемчужинки брикет

Четвертый день первого месяца

ТЕОТИН ОСОБАЯ В СОУСЕ КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ КАНО - МАЛИНОВЫЕ ВИТОНДИ НА СЛИВОЧНОМ МОЛОКЕ БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАННЫЙ Молоко за первый месяц	Масса порции	Плывущая взвесь			Свертываемость (мл)	Витаминный состав												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг												
5200	7.4	13.6	10.1	193.1	1.62	0.09	0.04	0.06	0.00	18.09	74.03	14.18	0.95	180.23	3.53	0.01	0.04	ТТК 13	2017												
180	10.2	7.7	48.0	703.7	0.00	0.27	0.19	0.03	0.00	36.67	224.19	130.87	5.29	318.98	2.74	0.00	0.00	171	2017												
200	2.0	1.8	12.6	72.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК 14	2018												
50	4.4	4.6	29.5	177.2	0.00	0.05	0.03	0.01	0.07	10.31	38.12	6.35	0.44	50.47	1.26	0.01	0.01	424	2017												
20	1.6	0.6	10.3	52.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.91	13.00	2.90	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	ГОСТ	2017												
809	28.8	28.1	108.8	788.2	1.82	0.43	0.28	0.13	0.16	56.67	356.03	173.88	8.86	671.88	7.53	0.03	0.07	ГОСТ	2017												
Обед																															
300	4.0	1.7	20.2	112.4	0.62	0.04	0.02	0.20	0.00	32.32	84.03	11.87	0.48	73.82	0.61	0.00	0.01	0031	2017/2010												
200	0.0	0.0	45.9	382.8	22.86	0.28	0.17	0.23	0.00	50.46	140.47	64.61	2.81	109.81	14.81	0.00	0.08	296	2017												
28	1.7	0.2	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.46	0.00	1.80	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	348	2017												
800	17.8	16.8	68.2	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.90	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	ГОСТ	2017												
42.8	40.3	204.7	1582.8	25.00	0.78	0.46	0.40	0.96	0.16	165.41	566.88	287.01	11.28	1290.81	24.55	0.02	0.15														

Второй день второго периода

Группы людей, наименование бригад	Класс популяции	Плывательная масса			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация						Минеральная масса										№ п/п	Сезонный период
		Сальто, г	Мерка, г	Углерод, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В12, мг	Сa, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	F, мг			
КАУЛА ТЕРМЕАТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ БАЛОН НАКЛЕИТОК ВИТОНА НА СВАЛЕННУЮ КОПОНЕ БАТОН НАКЛЕИТОК ПОДИПРОВАЧНИЦ Итого за период плавки:	150/5	7,4	5,7	41,8	275,7	0,85	0,12	0,15	0,04	0,08	1,42	54,96	40,71	0,93	251,48	12,56	0,00	0,01	190	2008			
	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	0,00	0,00		
	70	2,0	0,3	23,0	103,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	30	2,3	0,9	15,4	76,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	15,00	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	886	13,7	11,5	92,4	428,8	0,85	0,15	0,16	0,04	0,08	148,24	184,36	44,61	1,23	279,08	12,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Общая																						
	250	5,8	2,8	19,2	123,8	4,80	0,18	0,08	0,20	0,00	40,34	78,98	33,31	1,97	484,30	4,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	100	11,1	27,0	12,7	337,8	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,92	1,46	221,67	4,33	0,00	0,04	128	2017			
	180	3,9	6,5	28,7	177,2	13,48	0,19	0,13	0,04	0,09	53,79	102,98	36,37	1,45	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017			
	200/5	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,63	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	28,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
25	1,8	0,7	12,8	68,9	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,75	18,25	3,25	0,28	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
890	24,6	37,1	94,1	828,9	17,35	0,66	0,30	0,24	0,08	131,81	246,67	104,17	7,08	1712,57	20,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за период плавки:																							
890	34,8	42,8	190,9	1284,7	18,00	0,81	0,46	0,28	0,17	290,05	601,05	140,78	8,31	1891,65	33,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12			
Всего за день:																							

Третий день второго периода

Группы людей, наименование бригад	Класс популяции	Плывательная масса			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация						Минеральная масса										№ п/п	Сезонный период
		Сальто, г	Мерка, г	Углерод, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В12, мг	Сa, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	F, мг			
КОБЕЛЬСКИЕ МАШИНЫ С МОЛЖОЮ СВАЛЕННЫМ БРУСЧА ДИМШИ-ВР Итого за период плавки:	300	11,2	12,0	44,2	335,2	22,07	0,26	0,22	0,30	0,00	84,97	212,06	70,15	3,50	1889,74	14,52	0,00	0,00	248	2017			
	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	40,39	58,13	10,88	0,26	110,10	2,10	0,00	0,01	178,9	2017			
	50	4,4	4,6	26,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	8,35	0,44	52,42	1,28	0,01	0,01	424	2017			
	880	17,7	19,1	49,8	607,8	22,18	0,33	0,35	0,41	0,08	159,27	308,34	87,49	3,99	1830,31	17,88	0,01	0,10					
	Общая																						
	250	3,1	4,3	19,3	120,8	8,83	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,42	676,97	5,43	0,00	0,00	18	2017			
	500/6	7,4	7,8	11,2	144,8	0,70	0,02	0,01	0,09	0,00	12,30	18,28	5,79	0,31	54,18	0,88	0,00	0,01	178,16	2017			
	190	6,8	6,8	43,1	237,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	2,78	3,94	0,06	2,29	0,00	0,00	0,00	202	2017			
	20	0,2	0,0	0,5	2,6	2,00	0,01	0,07	0,00	0,00	4,80	6,40	2,50	0,20	28,20	0,80	0,00	0,00	71	2017			
	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	6,48	0,00	1,60	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	174,12	2017			
25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	100,00	2017				
75	1,9	0,7	12,8	68,9	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	100,00	2017				
890	15,1	18,8	77,0	277,2	12,33	0,22	0,13	0,37	0,09	88,68	137,56	67,47	3,28	819,83	8,17	0,00	0,00	100,00	2017				
Итого за период плавки:																							
890	34,8	38,6	133,4	541,8	34,87	0,54	0,48	0,79	0,16	242,98	448,90	138,85	7,25	2892,16	26,99	0,01	0,15						
Всего за день:																							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Кг, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ж, мг	К, мг	Л, мг	Ж, мг	
Итого за весь период	458.3	500.0	2107.5	14790.0	220.91	6.24	4.86	5.00	5.62	2890.89	556.96	1724.56	98.41	16423.04	280.97	0.23	1.56			
Среднее значение за период	45.8	50.0	209.7	1479.0	22.09	0.62	0.49	0.51	0.56	289.01	55.70	172.50	9.80	1642.30	28.09	0.02	0.15			
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.3	26.3	47.6																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИМЕНАМ ПИЩИ (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед
13-18 лет	590	802

1. Санктин 2.31/2.4.3590-20
Форметивная документация:

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Дашинной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-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.Могильного и В.А.Тутельяна.
6. Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.01/79-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"  Е.Н.Овчинская