



ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1375 - 1628 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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	50/50	9,4	22,7	2,8	253,5	1,06	0,23	0,07	0,01	0,00	12,91	92,49	16,11	1,08	234,32	4,87	0,00	0,04	260	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,87	224,78	150,87	5,28	315,88	2,74	0,00	0,02	171	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	0,02	379	2017							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	35	2,9	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,66	22,79	4,66	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	36,12	6,35	0,44	56,47	1,28	0,01	0,01	424	2017							
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЧШНЫМ	250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,90	0,18	0,05	0,20	0,00	40,34	79,98	33,31	1,57	494,35	4,46	0,00	0,03	102	2017							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	10,4	13,6	11,2	209,9	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	10,56	69,04	14,33	1,08	115,25	1,78	0,00	0,02	289	2017							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	180	6,8	5,8	43,1	252,3	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	35,23	52,11	12,91	1,21	79,78	0,95	0,01	0,01	202	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	97,00	0,60	0,00	0,00	71	2017							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,58	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,9	16,4	78,6	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	ГОСТ							
Всего за день:	825	27,8	23,3	117,6	793,3	12,34	0,48	0,16	0,28	0,09	113,60	201,95	81,77	6,80	890,58	9,47	0,01	0,01	ГОСТ	ГОСТ							
		54,8	59,3	223,8	1 659,9	13,44	1,07	0,45	0,33	0,25	192,22	548,51	265,27	14,70	1 326,25	18,34	0,02	0,13									



Второй день первая неделя

Прием 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	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг		
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЪЕКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7.3	6.2	37.1	252.0	0.52	0.16	0.12	0.04	0.08	120.12	158.09	42.02	1.20	232.79	10.87	0.00	0.01	173	2017						
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2.1	2.5	16.2	95.4	0.12	0.01	0.19	0.01	0.02	50.99	59.13	10.98	0.05	110.10	2.19	0.00	0.01	379	2017						
ОЛАДЫИ 2шт СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/40	2.8	4.3	21.5	136.0	0.16	0.02	0.13	0.02	0.02	110.52	78.86	12.24	0.07	146.00	2.50	0.00	0.01	401	2017						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНИТЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.90	0.00	0.00	0.00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	555	16.2	16.2	95.4	588.2	0.80	0.22	0.36	0.07	0.12	329.23	322.08	70.44	1.72	526.68	15.77	0.00	0.03								
Обед																										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1.8	2.9	8.6	70.9	10.41	0.05	0.04	0.21	0.00	44.21	41.81	18.31	0.89	298.40	4.04	0.00	0.02	88	2017						
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАНО-ТОМАТНОМ	60/50	9.4	11.4	11.9	195.6	0.57	0.02	0.02	0.02	0.00	16.08	26.14	6.69	0.27	57.06	1.67	0.00	0.01	278	2017						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	3.8	6.6	26.7	177.2	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	53.79	102.66	36.37	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	128	2017						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.6	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						
ХЛЕБ БУЛКАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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							
БУЛКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50	4.4	4.6	29.5	177.2	0.00	0.05	0.03	0.01	0.07	10.31	36.12	6.35	0.44	96.47	1.26	0.01	0.01	424	2017						
Итого за прием пищи:	860	21.6	25.7	103.3	742.6	23.48	0.32	0.25	0.28	0.16	141.97	242.55	83.04	5.00	1395.58	18.90	0.01	0.08								
Всего за день:		30.0	41.9	198.7	1330.8	24.28	0.54	0.51	0.35	0.28	471.20	594.63	150.48	6.72	1921.27	34.67	0.01	0.11								

Третий день первой недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										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	Са, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	С, мг						
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.3	17.0	2.7	225.4	0.22	0.06	0.40	0.23	2.52	101.38	207.69	16.08	2.96	223.07	26.75	0.03	0.08	219	2017				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.7	0.0	14.8	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.18	7.42	6.62	0.74	25.50	0.00	0.00	0.00	376	2017				
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	40	1.0	1.2	20.5	104.5	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	7.62	16.30	5.20	0.40	36.90	0.00	0.00	0.00	ГОСТ					
ВУЛОЧКА КОМБИНИРОВАННАЯ С САХАРОМ	100	8.8	9.3	59.1	354.3	0.00	0.11	0.06	0.01	0.15	20.62	76.29	12.70	0.85	112.93	2.51	0.02	0.02	424	2017				
Итого за прием пищи:	505	27.3	27.5	97.2	745.0	0.26	0.21	0.48	0.24	2.67	142.38	317.31	39.60	4.39	389.69	29.26	0.05	0.07						
Обед																								
СУП С МАКРОСЪЕДЫМИ И РЕДИСЫ С МЯСОМ	250/5	3.2	3.1	15.3	102.6	0.71	0.04	0.02	0.20	0.00	25.97	35.43	11.08	0.71	82.39	1.15	0.00	0.01	111	2017				
ПЛОД (КУРЯЧА)	250	15.4	22.6	43.8	778.7	1.76	0.05	0.04	0.28	0.00	27.75	95.41	36.77	0.92	154.73	2.31	0.01	0.04	291	2017				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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	25.50	0.00	0.00	0.00	376	2017				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.1	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.50	1.40	0.00	0.00	ГОСТ					
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.75	15.25	3.25	0.25	22.00	0.00	0.00	0.00	ГОСТ					
Итого за прием пищи:	755	22.4	26.8	97.5	1086.2	2.51	0.17	0.10	0.48	0.00	75.75	176.28	60.47	3.62	319.92	4.86	0.01	0.05						
Всего за день:		49.7	54.3	194.8	1893.2	2.77	0.38	0.58	0.72	2.67	218.13	483.59	100.07	8.01	718.52	34.12	0.06	0.12						

Четвертый день первая неделя

Прием 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	І, мкг	Са, мг	F, мг									
Завтрак																											
КОФЕЛА КУРИЦА	90	14,7	19,4	13,4	239,2	0,51	0,07	0,10	0,05	0,00	19,79	143,19	21,71	1,83	180,87	4,21	0,01	0,08	294	2017							
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,94	30,41	0,53	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017							
ЧАЙ С ШИПОНИКОМ	200/15	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,28	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	378/375	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНИТЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	9,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	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	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017							
Итого за прием пищи:	580	27,2	31,3	128,9	909,4	13,75	0,21	0,19	0,12	0,19	67,71	309,08	70,58	4,17	372,55	6,39	0,03	0,12									
Обед																											
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	3,1	19,6	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,96	68,32	26,78	1,04	492,09	4,95	0,00	0,03	95	2017							
ГУЛИШ ВОЛОДЬЕ	90	10,0	19,4	7,5	247,4	3,36	0,13	0,06	0,34	0,00	19,06	66,11	19,47	1,01	266,15	4,43	0,00	0,03	290	2017							
СТАПЕТТИ	180	6,5	5,8	41,9	246,9	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	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	25,90	0,00	0,00	0,00	376	2017							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,2	12,7	61,2	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 ПОДПРОВАНИТЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	18,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	800	23,4	29,5	104,9	809,7	10,13	0,29	0,16	0,58	0,02	92,32	190,43	62,05	4,38	853,98	11,02	0,00	0,03									
Всего за день:		50,6	60,8	237,8	1719,1	23,88	0,50	0,35	0,70	0,21	160,03	498,51	132,63	8,51	1726,53	17,40	0,03	0,18									

Пятый день первой недели

Пример 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	F, мг						
ТВОРЕЖКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	60/30	8,7	8,8	11,8	159,6	0,58	0,07	0,01	0,05	0,00	11,06	10,27	5,00	0,30	46,69	0,65	0,00	0,00	278	2017					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	5,8	43,1	252,3	0,00	0,06	0,03	0,03	0,08	35,23	53,11	12,91	1,21	79,78	0,95	0,01	0,01	202	2017					
КАКАО-НАПИТОК "ВЯТЮША"	200	2,8	3,1	23,9	135,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	105,82	72,00	12,19	0,08	148,93	9,20	0,00	0,00	21	2018					
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОЛИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	50/7	6,0	6,6	27,6	194,1	0,02	0,06	0,04	0,02	0,07	62,63	66,12	6,31	0,50	62,57	1,26	0,01	0,01	424	2017					
Итого за прием пищи:	562	26,3	28,3	124,4	833,3	1,10	0,23	0,20	0,12	0,16	222,99	231,25	42,96	2,44	366,17	11,76	0,02	0,02							
Обед																									
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	45,36	22,38	1,12	328,72	5,70	0,00	0,02	52	2017					
ЖАРКОЕ ПОД ПОМАЩЕМУ	260	4,0	5,7	39,2	228,5	19,59	0,22	0,15	0,20	0,00	43,69	138,25	65,88	2,43	306,51	12,78	0,00	0,07	269	2017					
ПОМЕНИОР СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,6	4,8	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	48,00	0,40	0,00	0,00	71	2017					
КОМОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	348	2017					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	5,30	39,45	6,56	1,40	47,60	1,99	0,00	0,00	ГОСТ						
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОЛИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	15,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	800	11,5	9,8	101,6	545,0	32,47	0,36	0,25	0,44	0,00	113,52	235,78	94,34	5,45	1 846,54	20,92	0,00	0,00							
Всего за день:		37,6	35,1	223,7	1 378,3	33,57	0,59	0,45	0,56	0,16	335,91	471,01	137,30	7,99	2 214,71	32,58	0,02	0,11							

Шестой день первая неделя

Прием 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
ВІТОЧЕК АЛПЕГИДНИЙ	90	13,5	22,4	13,6	309,7	0,44	0,11	0,10	0,04	0,00	19,16	135,60	21,70	1,78	188,42	4,06	0,01	0,07	268	2017						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	6,4	17,8	148,4	38,39	0,06	0,08	0,09	0,00	100,49	69,96	34,90	2,12	443,40	7,09	0,00	0,02	321	2017						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,99	0,00	0,01	71	2017						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,6	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						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖИВАНИЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,80	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	562	21,2	30,0	67,9	629,9	42,99	0,22	0,21	0,13	0,00	148,89	251,96	72,07	5,40	748,13	12,02	0,01	0,10								
Обед																										
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ	250	1,4	2,3	9,3	63,8	5,16	0,05	0,04	0,01	0,00	28,79	40,07	17,33	0,78	326,71	3,06	0,00	0,02	168	2004						
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	45/45	10,6	9,8	3,5	192,4	0,70	0,01	0,01	0,02	0,01	17,78	14,71	9,46	0,22	46,87	1,41	0,00	0,00	290	2017						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСШИРЕНАЯ	180	10,2	7,7	46,0	283,7	0,00	0,27	0,16	0,09	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	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						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	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 ПОДЖИВАНИЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,26	3,26	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	800	26,9	20,9	103,6	717,6	5,90	0,43	0,26	0,09	0,10	97,21	338,09	186,13	8,88	792,66	9,44	0,00	0,04								
Всего за день:		48,1	60,9	171,5	1347,5	48,89	0,65	0,46	0,19	0,10	246,06	599,99	260,20	14,28	1540,79	21,46	0,01	0,14								

Первый 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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг									
Завтрак																											
Гречиш из пшеницы	45/45	12,3	14,0	2,6	195,1	1,37	0,04	0,09	0,05	0,00	18,59	109,53	14,27	1,15	173,75	4,58	0,01	0,09	250	2017							
КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	29,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,09	0,02	171	2017							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	8,75	0,02	0,01	0,08	0,00	4,90	9,10	7,00	0,35	101,50	0,70	0,09	0,01	71	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	90,5	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	375	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	98,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	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	56,47	1,20	0,01	0,01	424	2017							
Итого за прием пищи:	510	38,5	27,2	114,5	530,7	10,16	0,42	0,30	0,15	0,16	80,15	414,05	189,31	8,37	711,24	9,29	0,02	0,11									
Обед																											
РАСОСЛАВНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	3,1	18,6	107,0	5,73	0,01	0,09	0,21	0,00	34,96	68,32	25,78	1,84	492,05	4,95	0,00	0,01	99	2017							
КОПЧЕНА МОСКОВСКАЯ	90	8,9	19,7	8,5	247,3	0,04	0,20	0,06	0,00	0,00	11,55	90,97	15,04	1,14	179,10	3,69	0,00	0,00	270	2017							
САЛАТТИ	180	6,5	5,8	41,8	246,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,02	2,98	1,58	0,00	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	90,5	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	375	2017							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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	98,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	820	23,6	30,2	119,4	947,2	5,81	0,39	0,17	0,24	0,00	89,51	239,49	61,42	5,01	789,73	10,68	0,00	0,00									
Всего за день:		54,1	57,8	234,3	1677,9	16,97	0,81	0,47	0,39	0,25	198,66	644,54	250,73	13,38	1 500,97	19,97	0,02	0,17									

Второй 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	Углебды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Сд, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,9	7,4	31,6	218,6	0,52	0,06	0,12	0,04	0,08	112,89	98,81	17,00	0,38	187,50	9,00	0,00	0,00	0,01	181	2017						
ЙОГУРТ ВЪЯД.	100	2,0	1,5	3,0	48,8	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	98,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,02	ГОСТ	2012						
КАКАО-НАПИТОК "ВИТОША"	200	2,8	3,1	29,9	135,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	106,62	72,00	12,19	0,08	146,83	9,60	0,00	0,00	0,00	21	2016						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	48,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	555	14,5	13,5	84,2	531,2	1,74	0,18	0,42	0,06	0,08	349,21	290,31	49,69	0,98	528,49	18,00	0,00	0,00	0,03								
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,3	2,9	19,3	116,7	8,60	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	70,12	28,25	1,24	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017							
БИТТОЧЕК "КРЫШКА"	90	10,0	11,5	12,0	193,7	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	19,82	56,10	12,78	1,06	93,69	2,13	0,00	0,01	274	2017							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,48	817,05	10,25	0,00	0,04	128	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	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,90	1,98	0,00	0,00	ГОСТ								
БЛАНШЕКА ДОЖИЛЫВА С САХАРОМ	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	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017							
Итого за прием пищи:	815	23,7	25,8	144,1	786,5	23,23	0,40	0,31	0,26	0,30	79,01	300,82	98,06	6,14	1 810,72	21,75	0,01	0,10									
Всего за день:		38,2	39,3	188,3	1 317,7	24,97	0,58	0,73	0,52	0,38	478,22	597,13	148,75	7,10	2 397,15	39,75	0,01	0,13									

Третий день второго дня недели

Прием 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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Si, мг	Ф, мг							
Завтрак																									
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,2	12,1	37,8	304,9	18,93	0,22	0,19	0,20	0,00	47,01	197,00	60,38	3,20	1 440,55	12,27	0,00	0,07	280	2017					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	55,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	379	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,5	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	607,2	5,7	6,0	33,3	210,4	0,01	0,08	0,04	0,01	0,08	27,00	53,35	0,18	0,54	89,13	1,45	0,01	0,01	424	2017					
Итого за прием пищи:	552	22,0	21,8	107,9	715,5	19,06	0,33	0,34	0,22	0,10	172,69	335,48	84,72	4,19	1 692,56	15,82	0,01	0,09							
Обед																									
СУП С МАКАРОНИКАМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ХУНОЙ	250/5	3,4	2,9	15,3	101,2	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	21,42	10,53	0,60	68,16	1,15	0,00	0,01	111	2017					
БИГОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	90	13,5	22,4	13,6	368,7	0,44	0,11	0,10	0,04	0,00	19,16	135,50	21,70	1,76	188,42	4,09	0,01	0,02	265	2017					
КАЛУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	6,4	17,9	148,4	38,39	0,06	0,06	0,06	0,00	150,49	63,96	94,90	2,12	443,40	7,03	0,00	0,02	421	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,5	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	375	2017					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,95	1,85	0,00	0,00	ГОСТ						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,8	16,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	18,50	3,90	0,30	27,50	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	800	25,5	32,9	89,7	759,6	39,58	0,28	0,24	0,33	0,00	188,87	288,00	61,75	6,74	794,21	13,95	0,01	0,10							
Всего за день:		47,5	54,7	197,6	1 475,1	59,54	0,61	0,58	0,65	0,10	341,50	620,48	156,47	10,93	2 456,80	29,77	0,02	0,18							

Четвертый день второй недели

Прием 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Na, мг	F, мг							
Завтрак																									
ТВОРЕЖКИ НЕЖЕКА В СОУСЕ	60/30	2,1	8,6	11,5	159,6	0,56	0,02	0,01	0,05	0,00	11,06	18,27	5,00	0,30	46,89	0,55	0,00	0,00	278	2017					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	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					
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	66,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,03	0,00	0,00	378/375	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНИЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,66	22,75	4,66	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
БЛИНЧИКИ ПДФ 1шт	70	1,0	2,3	19,5	97,5	0,00	0,04	0,04	6,15	0,19	23,33	28,23	4,66	0,31	62,77	0,00	0,00	0,00	399	2017					
Итого за прием пищи:	575	16,4	19,1	111,9	684,9	13,80	0,14	0,11	8,26	0,22	70,14	166,74	51,07	2,41	235,47	1,46	0,01	0,03							
Обед																									
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ																									
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,79	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	326,72	5,70	0,00	0,02	82	2017					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	45/45	6,6	20,3	2,3	231,1	0,94	0,21	0,06	0,01	0,00	12,49	85,63	14,64	0,98	210,32	4,43	0,00	0,04	280	2017					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	6,8	5,8	43,1	252,3	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	35,23	52,11	12,91	1,21	79,78	0,95	0,01	0,01	202	2017					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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					
НАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНИЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,50	1,60	54,45	2,24	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,66	22,75	4,66	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за день:	800	22,4	30,9	111,9	818,4	8,67	0,44	0,16	0,25	0,09	116,74	241,65	63,83	5,28	769,54	13,83	0,01	0,07							
		38,8	59,0	223,7	1603,3	21,42	0,58	0,29	8,51	0,31	186,89	408,39	114,90	7,67	929,01	14,78	0,02	0,10							

Пятый день второй недели

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Se, мг	Г, мг									
Завтрак																											
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100г/0	16,9	13,4	23,6	260,2	0,26	0,05	0,22	0,05	0,13	157,41	152,76	23,47	0,67	171,46	2,90	0,02	0,02	222	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200г/5	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,03	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	376	2017							
ЯБЛОКО	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	2,08	381,40	2,60	0,00	0,01	338	2017							
БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	100	8,6	9,4	53,1	365,5	0,00	0,11	0,06	0,01	0,15	20,63	78,31	12,72	0,89	113,06	2,51	0,02	0,02	424	2017							
Итого за прием пищи:	555	26,4	21,3	110,3	746,3	13,30	0,20	0,32	0,07	0,28	211,02	293,79	52,21	5,16	671,71	8,07	0,04	0,06									
Обед																											
ПИЩА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250г/5	1,8	2,5	8,6	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,39	282,40	4,04	0,00	0,02	89	2017							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	2,3	4,8	13,4	106,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	10,89	38,92	10,56	0,82	44,78	0,00	0,00	0,00	234	2017							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,5	25,7	177,2	12,46	0,16	0,13	0,04	0,09	53,79	102,95	39,38	1,46	917,98	10,25	0,00	0,04	128	2017							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2	0,0	0,6	3,5	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	5,75	10,50	3,62	0,25	36,28	0,75	0,00	0,00	71	2017							
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,66	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	378/375	2017							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	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								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЯБЛОНКО-ЯБЛОННЫЙ	35	2,5	1,0	18,0	91,7	0,90	0,04	0,01	0,00	0,00	6,56	22,75	4,55	0,35	32,26	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	810	12,7	15,4	93,2	569,5	38,61	0,33	0,24	0,27	0,09	140,10	246,51	85,58	5,58	1389,02	16,44	0,00	0,00									
Всего за день:		39,1	36,7	203,5	1316,8	61,91	0,53	0,56	0,34	0,37	351,12	537,36	137,49	10,75	2060,73	24,51	0,04	0,12									

Шестой день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Сумма		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Ca, мг	Сr, мг	Сu, мг					
Завтрак																											
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	4,7	5,5	37,7	219,6	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	192,92	69,94	2,33	1392,98	12,27	0,00	0,07	259	2017							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,5	2,8	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	8,40	2,80	0,20	28,20	0,60	0,00	0,00	71	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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							
ВАТУШКА С ТВОРОГОМ	65	8,4	6,1	28,0	201,1	0,05	0,06	0,08	0,02	0,09	49,06	79,09	10,41	0,51	80,87	1,39	0,02	0,01	410	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНИЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,80	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	575	16,6	12,8	101,7	588,8	21,02	0,32	0,25	0,22	0,09	109,41	253,83	77,57	4,18	1504,63	14,26	0,02	0,08									
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,7	3,6	19,3	124,9	6,60	0,11	0,11	0,22	0,22	32,03	85,47	30,17	1,44	690,96	8,43	0,00	0,04	14	2017							
ОЛАДЬИ ИЗ ПШЕНИ	90	16,8	15,0	6,8	248,8	12,04	0,18	1,40	5,72	0,06	12,93	238,40	14,01	5,26	295,71	5,75	0,03	0,17	61	2010							
СТАЕЛТИ	180	6,5	6,0	41,8	246,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,00	1,54	0,00	0,00	0,00	202	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							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,29	34,80	7,80	1,80	84,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНИЙ	25	1,9	0,7	12,9	66,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	29,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	800	31,7	26,5	112,7	877,3	21,68	0,46	1,56	5,97	0,39	84,11	392,32	83,13	9,38	1061,41	16,42	0,03	0,21									
Всего за день:		48,2	39,3	214,4	1416,4	42,70	0,72	1,81	6,19	0,46	193,52	639,15	140,70	13,96	2566,04	30,69	0,05	0,29									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углебодн. г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Fe, мг
Итого за весь период	599,0	574,4	2 505,5	17 482,1	381,83	7,55	7,39	19,21	5,74	3 397,67	6 712,93	2 011,28	128,71	21 374,41	322,64	0,30	1,79
Среднее значение за период	44,9	47,9	208,8	1 455,2	31,82	0,63	0,62	1,60	0,48	279,81	559,38	157,61	10,56	1 781,20	28,88	0,03	0,15
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	29,5	58,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	571	810

13

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3.72.4.3598-20
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебнорецепт-форум" 2008г. Изд. редакцией Т.В.Давыдиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт-Петербург
5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
6. Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осинникова