

УТВЕРЖАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"
Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ

"21" октября 2024 года



ООО "МАКСИМУМ"

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

Первый день

Пример 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	ТК, %	ТК, %									
ТЕПЛЫЙ ОСОБЯК В СОУСЕ	70x30	9,65	17,47	11,67	242,79	1,74	0,11	0,07	0,07	0,03	0,09	21,81	86,45	15,97	1,16	200,98	4,22	0,01	0,05	ТК, %	2017								
КАУША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫЛЦАТА	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	28,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	17%	2017									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	5,01	9,13	10,32	144,40	0,11	0,03	0,06	0,09	0,08	136,40	88,95	7,85	0,36	32,35	0,00	0,00	0,01	3	2017									
ЧАЙ С ШИШОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,28	0,82	27,26	0,00	0,00	0,00	ТК, 11	2017									
БАТОН НАРЕЗНОМ ПОДРОЗВАННЫМ	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	2017									
МАЦАРИН	100	0,80	0,20	7,50	36,00	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	2017									
Итого за прием пищи:	655	27,42	35,12	102,12	835,99	15,09	0,43	0,31	0,21	0,17	203,19	450,06	183,55	7,83	595,97	6,96	0,01	0,08											
Обед																													
СУП КАРТОВЕЧНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ С МЯСОМ	250/20	9,71	14,51	19,22	146,00	4,80	0,27	0,09	0,20	0,00	42,97	117,10	39,54	2,36	564,98	6,32	0,00	0,04	102	2017									
ГУЛЯШ	50/50	10,78	25,98	2,83	258,00	1,06	0,26	0,06	0,01	0,00	13,52	106,82	18,06	1,22	283,28	5,35	0,00	0,05	280	2017									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,75	5,84	43,13	257,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	24,46	2,78	3,94	0,08	2,29	0,00	0,00	0,00	202	2017									
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,00	0,00	19,38	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТК, 12	2017									
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ										
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,80	2,35	17,86	50,00	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:	824	32,79	49,20	125,12	890,54	15,86	0,64	0,23	0,31	0,09	102,74	280,60	79,87	6,06	1 015,66	15,47	0,00	0,09											
Всего за день:		60,21	84,32	227,24	1 736,53	30,95	1,07	0,54	0,52	0,26	305,83	710,66	263,42	13,89	1 611,63	22,43	0,01	0,17											

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР
Е.Н. Осиневская
"21" октября 2024 года

Второй день

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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Л, мг	Сg, мг	Ф, мг	В12, мкг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Л, мг		
БРУСЛАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИНОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,51	9,52	55,69	351,45	0,65	0,23	0,18	0,04	0,09	151,67	222,90	91,69	1,84	315,72	14,09	0,20	0,02	173	2017									
О.- НАПИТОК "БИЛГОШ" НА СЛИВЕННОМ 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	0,00	114	2013									
ОМ-НАРЕЗНОЙ КОМПОНОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,90	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,80	28,00	5,20	0,40	35,80	0,00	0,00	0,00	100	2017									
ОЮО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,89	397,40	2,60	0,00	0,00	359	2017									
Итого за прием пищи:	625	15,99	12,75	101,56	589,85	13,65	0,31	0,20	0,05	0,09	180,07	263,20	77,28	5,10	713,92	18,69	0,00	0,00											
Обед																													
БЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОМ	250/5	3,13	5,31	16,28	128,15	0,65	0,09	0,07	0,22	0,00	45,89	67,99	28,65	1,39	498,77	7,43	0,00	0,00	10	2017									
СТЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,87	12,69	337,50	0,08	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,82	1,46	221,57	4,35	0,00	0,04	270	2017									
ВОШИ С РИСОМ	180	4,43	14,99	35,33	295,29	5,04	0,90	0,07	1,41	0,00	85,99	127,24	50,50	1,79	302,44	6,70	0,00	0,07	49	2017									
-НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	114	2017									
КЛЕБ РУЖАНОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,99	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	4,50	9,50	2,00	0,80	98,00	2,80	0,00	0,00	100	2017									
БАТОН-НАРЕЗНОЙ КОМПОНОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	62,40	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	100	2017									
БАТОНЧИК ЧМО РКО	30	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	0,00	100	2017									
Итого за прием пищи:	840	23,44	48,26	115,14	993,13	11,94	0,54	0,26	1,63	0,00	148,48	356,89	112,97	6,84	1.138,28	21,26	0,00	0,00	0,14										
Всего за день:		39,42	61,01	216,70	1.882,98	25,59	0,85	0,46	1,89	0,08	328,55	628,89	190,25	11,94	1.882,20	37,92	0,00	0,00	0,17										

Третий день

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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Л, мг	Сg, мг	Ф, мг	В12, мкг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Л, мг		
БЛИНЧИКИ С МЯСОМ	140	4,80	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	100	2017									
КОУЛЕТ БИЖИ	100	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	100	2017									
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛИВЕННЫМ	200	2,10	2,47	16,15	95,43	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,00	114	2017									
БАТОН-НАРЕЗНОЙ КОМПОНОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	62,40	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	100	2017									
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	38,00	200,00	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	100	2017									
Итого за прием пищи:	560	11,70	18,94	80,13	643,85	0,12	0,05	0,11	0,01	0,02	98,99	85,13	16,18	0,45	146,90	2,10	0,00	0,00	0,00										
Обед																													
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОМ	250/5	2,87	8,09	8,69	122,42	12,19	0,07	0,05	0,21	0,00	49,85	53,37	22,37	1,07	355,82	4,81	0,00	0,00	89	2017									
ЗАПЕКАЛКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	14,11	33,72	22,25	452,84	10,01	0,38	0,17	0,00	0,02	26,24	181,55	44,07	2,43	931,45	12,15	0,00	0,00	284	2017									
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,19	0,00	14,83	60,45	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,43	5,92	0,74	24,90	0,00	0,00	0,00	308	2017									
КЛЕБ РУЖАНОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,99	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	4,50	9,50	2,00	0,80	98,00	2,80	0,00	0,00	100	2017									
БАТОН-НАРЕЗНОЙ КОМПОНОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	62,40	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	100	2017									
Итого за прием пищи:	716	21,98	42,79	77,51	790,10	24,48	0,57	0,29	0,24	0,02	117,11	134,95	91,47	5,43	1.518,79	23,78	0,00	0,00	0,12										
Всего за день:		33,69	61,74	157,54	1.333,95	24,60	0,62	0,40	0,25	0,04	215,70	399,08	107,65	8,88	1.665,99	25,55	0,00	0,00	0,13										

Гречка мизра, квантитативна Единица

Четвертый день

Имя	Масса популам	Пшеничные вещества			Зерно-вещная единица, кг	Витамин						Минеральные вещества						№	Содержание питательных веществ
		Белка, г	Жир, г	Углевода, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	P, мг		
ПШЕНИЧНО-ОСЯЧКА С МОЛОКОМ ОТДЕЛЬНЫМ	11045	14,90	13,34	43,42	365,25	0,37	0,09	0,31	0,05	0,15	254,89	228,25	31,97	0,72	209,52	5,97	0,02	ТТК-96	2017
СЭДИМО	200157	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,02	0,21	0,05	0,02	14,72	8,80	6,37	0,80	37,21	0,02	0,02	ТТК-96	2017
Итого за группу мизра:	40	3,05	1,16	20,55	104,80	0,02	0,04	0,27	0,02	0,22	7,52	28,00	5,22	0,40	38,82	0,02	0,02	ТТК-96	2017
ОТКОРМЛЕННАЯ С РАКОМ	130	0,52	0,32	12,74	51,10	13,00	0,04	0,20	0,01	0,02	20,80	14,30	10,40	2,88	38,42	2,89	0,01	ТТК-96	2017
Итого за группу мизра:	547	20,88	14,83	61,93	691,32	14,53	0,14	0,36	0,07	0,15	277,92	287,32	53,34	4,78	271,90	8,20	0,02	ТТК-96	2017
ОТКОРМЛЕННАЯ С РАКОМ	250	3,59	3,52	19,32	125,03	9,80	0,11	0,11	0,22	0,22	32,02	65,57	30,15	1,44	99,04	9,44	0,01	ТТК-96	2017
Итого за группу мизра:	90	15,35	28,22	5,58	320,82	0,45	0,08	0,16	0,09	0,50	23,14	142,86	14,42	1,54	172,88	9,94	0,02	ТТК-96	2017
ОТКОРМЛЕННАЯ С РАКОМ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,01	0,09	15,92	2,88	1,98	0,06	1,54	0,02	0,02	ТТК-96	2017
Итого за группу мизра:	200	0,20	0,08	1,14	7,22	7,52	0,02	0,01	0,01	0,01	4,22	7,80	6,00	0,30	97,02	0,80	0,02	ТТК-96	2017
ОТКОРМЛЕННАЯ С РАКОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,32	0,02	0,30	1,52	0,02	0,02	ТТК-96	2017	
Итого за группу мизра:	20	1,52	0,58	10,28	52,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	19,42	0,01	0,02	ТТК-96	2017
Итого за группу мизра:	848	30,92	35,90	118,27	665,55	17,59	0,30	0,32	0,39	0,64	92,54	256,21	65,83	5,57	1 026,75	20,29	0,02	ТТК-96	2017
Итого за группу мизра:	81,80	51,83	219,57	1 629,57	32,11	0,44	0,25	0,45	0,59	374,44	583,06	119,27	10,35	1 701,68	28,98	0,04	ТТК-96	2017	

Пятый день

Имя	Масса популам	Пшеничные вещества			Зерно-вещная единица, кг	Витамин						Минеральные вещества						№	Содержание питательных веществ
		Белка, г	Жир, г	Углевода, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	P, мг		
ОТКОРМЛЕННАЯ С РАКОМ	150	15,30	17,00	2,74	225,41	0,22	0,09	0,42	0,23	2,52	101,88	207,69	19,05	2,35	223,07	28,21	0,01	ТТК-96	2017
Итого за группу мизра:	20015	0,28	0,04	16,33	58,27	13,34	0,02	0,02	0,02	0,00	14,81	7,58	8,25	0,82	27,26	0,02	0,02	ТТК-96	2017
ОТКОРМЛЕННАЯ С РАКОМ	40	3,00	1,16	20,55	104,80	0,02	0,04	0,27	0,02	0,02	7,52	28,00	5,22	0,40	38,92	0,02	0,02	ТТК-96	2017
Итого за группу мизра:	100	0,80	0,20	7,52	38,00	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-96	2017
Итого за группу мизра:	595	19,31	18,24	54,17	483,53	22,45	0,14	0,48	0,25	2,52	158,30	270,30	49,14	7,18	598,23	28,55	0,01	ТТК-96	2017
ОБЕД	25055	3,21	5,42	14,59	78,48	1,97	0,11	0,07	0,02	0,02	35,99	70,07	28,25	1,20	592,08	5,27	0,01	ТТК-96	2004
Итого за группу мизра:	5050	12,53	10,30	3,50	149,42	0,77	0,01	0,02	0,02	0,02	18,97	18,32	3,65	0,24	52,10	1,57	0,01	ТТК-96	2017
ОТКОРМЛЕННАЯ С РАКОМ	150	4,44	7,03	46,55	257,29	0,00	0,04	0,01	0,01	0,12	14,45	89,54	30,41	0,83	89,45	0,91	0,01	ТТК-96	2017
Итого за группу мизра:	30	0,23	0,03	0,73	4,07	1,25	0,01	0,01	0,01	6,21	11,24	3,78	0,27	42,30	0,30	0,00	ТТК-96	2017	
ОТКОРМЛЕННАЯ С РАКОМ	200	0,20	0,02	19,28	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,02	1,53	0,02	1,11	0,00	0,00	ТТК-96	2017
Итого за группу мизра:	50	3,31	0,44	21,20	101,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	89,00	2,80	0,00	ТТК-96	2017
ОТКОРМЛЕННАЯ С РАКОМ	20	1,52	0,58	10,28	52,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,42	0,02	0,02	ТТК-96	2017
Итого за группу мизра:	848	28,32	34,41	117,84	787,13	9,24	0,28	0,18	0,09	0,14	90,59	243,97	77,92	4,54	788,44	11,50	0,01	ТТК-96	2017
Итого за группу мизра:	44,53	43,15	175,21	1 290,56	32,42	0,42	0,25	0,33	0,50	2,66	254,87	514,23	127,06	11,22	1 394,87	42,45	0,04	ТТК-96	2017

Среднее значение за период	Жиры, г	Углеводы, г	Ческая ценность, ккал	Витамины													
				С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Se, мг	F, мг	
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	229,44	302,05	987,38	743,69	145,65	340	2,75	3,24	4,03	1 479,59	2 835,92	809,15	54,78	9 285,99	155,53	0,09	0,78
Меню за период	45,89	60,41	197,47	1 491,54	291,9	0,43	0,95	0,95	0,81	295,92	597,18	181,83	10,96	1 851,20	31,19	0,02	0,16

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	578	813

6
Нормативная документация:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 2008г. Под редакцией Г.В.Давыдиной.
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-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 редакции М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.
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.Осиневская