



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

П.Е.ОСИПОВ

"20" мая 2025 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

_____/

" " 2025 года

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ в период летних каникул.

Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 - 1410 ккал

1 день

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	200	10,15	9,49	41,41	232,92	0,05	0,00	0,30	0,06	1,00	243,92	74,79	8,91	0,23	17,95	0,00	0,00	0,70	204	2017
	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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
	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,04	ГОСТ	
	75	9,93	8,37	24,92	125,68	0,52	0,06	0,08	0,04	0,00	92,68	108,67	12,96	0,83	115,60	0,02	0,01	0,04	ТТК	2017
	535	23,65	19,17	104,05	536,03	0,61	0,11	0,40	0,10	1,00	357,33	220,13	33,34	2,25	200,75	0,02	0,01	0,78		
Обед																				
	250/5	2,35	5,95	16,61	132,30	6,73	0,08	0,06	0,21	1,00	134,81	68,39	25,75	1,04	192,15	0,00	0,00	0,03	96	2017
	100	12,52	10,93	3,90	169,04	0,77	0,01	0,02	0,02	1,00	19,87	16,38	3,85	0,24	52,10	0,00	0,00	0,00	290	2017
	150	8,46	6,41	38,26	244,24	0,00	0,22	0,12	0,02	1,00	20,93	186,87	125,16	0,02	63,35	0,00	0,00	1,00	302	2017
	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,20	40,00	0,00	0,00	0,00	389	2017
	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	0,03	0,00	0,00	ГОСТ	
	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,02	0,00	0,00	ГОСТ	
	790	29,17	24,81	110,44	789,27	16,50	0,43	0,26	0,28	3,00	204,46	339,69	177,01	4,25	478,60	0,05	0,00	1,03		
		52,82	43,98	214,49	1 325,30	17,11	0,54	0,66	0,38	4,00	561,79	559,82	210,35	6,50	679,35	0,07	0,01	1,81		

2 день

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	200/5	4,94	7,41	32,66	217,83	0,52	0,04	0,12	0,04	2,00	111,00	115,29	25,98	0,39	78,23	0,00	0,00	0,70	182	2017
	200	2,04	2,47	16,30	96,03	0,12	0,01	0,10	0,01	0,50	90,99	59,13	10,98	0,05	10,10	0,00	0,00	0,00	ТТК 99	2017
	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
	45	5,56	5,14	14,96	129,20	0,52	0,06	0,08	0,04	0,00	92,68	108,67	12,96	0,83	115,60	0,02	0,01	0,04	3	2017
	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,03	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	50,20	0,00	0,00	0,01	338	2017
	580	15,81	16,51	92,68	587,02	10,16	0,17	0,33	0,10	2,50	315,91	316,39	61,80	3,61	290,93	0,02	0,01	0,75		
Обед																				
	250/5	1,89	5,77	8,85	97,78	12,19	0,05	0,05	0,21	1,00	49,43	44,11	21,02	0,98	215,15	0,00	0,00	0,90	88	2017
	100	11,49	24,31	4,18	278,67	1,10	0,26	0,08	0,09	1,00	12,18	107,95	19,01	0,24	100,87	0,00	0,00	0,05	256	2017
	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	1,00	12,51	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	309	2017
	200	0,00	0,00	19,36	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	ТТК 12	2017
	30	0,48	3,08	7,72	87,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	1,53	0,00	1,11	0,03	0,00	0,00	ГОСТ	
	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,20	0,00	0,50	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
	765	21,31	38,26	87,68	811,57	13,29	0,36	0,33	0,32	3,50	286,77	180,65	50,11	2,49	360,33	0,03	0,00	0,95		
		37,12	54,77	180,36	1 398,59	23,45	0,53	0,66	0,42	6,00	602,68	497,04	111,91	6,10	651,26	0,05	0,01	1,70		
Всего за день:																				

3 день

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	15,32	20,99	2,78	261,55	0,22	0,06	0,40	0,25	2,09	202,45	208,30	16,07	1,30	123,69	0,00	0,00	0,70	210	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	15,99	67,79	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 21	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,02	0,00	0,00	ГОСТ	
СЛОЙКА БАНТИК	50	10,13	8,75	34,05	126,34	0,28	0,08	0,07	0,02	0,11	19,15	89,79	14,26	1,12	24,42	0,00	0,01	0,04	420	2017
Итого за прием пищи:	500	29,49	31,23	78,52	586,68	13,74	0,20	0,51	0,29	2,20	245,71	338,47	43,09	3,74	221,47	0,02	0,01	0,74		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	1,00	141,82	80,08	33,52	0,97	84,86	0,00	0,00	0,03	102	2017
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	95	10,49	19,32	3,43	290,85	0,15	0,24	0,10	0,14	2,50	23,10	100,45	16,93	0,06	220,93	0,00	0,00	0,90	250	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	33,45	0,00	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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	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	0,03	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	740	21,89	29,86	73,29	712,00	16,35	0,60	0,30	0,37	3,57	228,68	306,32	94,63	4,30	405,84	0,03	0,00	0,97		
Всего за день:		51,38	61,09	151,81	1 298,68	30,09	0,80	0,81	0,66	5,77	474,39	644,79	137,72	8,04	627,31	0,05	0,01	1,71		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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		
Завтрак																				
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/20	11,08	11,97	71,27	390,64	0,08	0,14	0,18	0,02	2,00	180,39	121,83	20,98	1,02	197,58	0,00	0,00	0,70	401	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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
ЙОГУРТ БЗМЖ	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	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,46	0,56	9,97	50,83	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,42	11,70	2,34	0,18	18,40	0,02	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	515	15,13	13,73	110,23	581,00	0,12	0,16	0,20	0,02	2,00	195,99	140,95	28,94	1,94	241,78	0,02	0,00	0,70		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,95	3,87	16,28	113,73	6,85	0,07	0,07	0,22	1,00	46,03	66,70	28,14	1,40	90,75	0,01	0,00	1,00	10	2018
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ С СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	200/50	23,61	25,88	24,79	457,87	0,86	0,04	0,03	0,02	1,00	222,72	49,73	13,22	0,51	89,09	0,01	0,01	0,02	ТТК 33	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	9,00	0,01	0,01	0,03	0,50	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,01	0,00	0,00	71	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	5,00	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	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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	760	28,77	30,05	73,91	715,00	21,71	0,17	0,13	0,27	2,50	285,41	147,73	52,86	3,31	279,84	0,03	0,01	1,02		
Всего за день:		43,90	43,78	184,14	1 296,00	21,83	0,33	0,33	0,29	4,50	481,40	288,68	81,80	5,25	521,62	0,05	0,01	1,72		

5 день

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
	110	11,76	15,68	12,78	139,80	1,78	0,16	0,08	0,06	1,50	222,17	110,11	18,39	1,32	37,95	0,00	0,00	0,70	278	2017
	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,90	26,57	224,78	150,87	1,30	116,35	0,00	0,00	0,02	302	2017
	200/15/7	0,26	0,01	14,79	61,84	11,16	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
	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,02	0,00	0,00	ГОСТ	
	547	24,82	24,41	91,58	587,02	12,94	0,47	0,25	0,09	2,40	270,09	366,44	180,18	3,77	223,71	0,02	0,00	0,72		
Обед																				
	265	4,53	2,46	19,81	119,88	6,68	0,09	0,08	0,20	0,00	30,43	79,61	25,73	1,62	121,83	0,01	0,00	0,03	101	2017
	90	18,68	11,17	2,62	247,38	0,62	0,05	0,15	0,09	0,15	198,02	173,89	17,38	0,42	182,67	0,01	0,01	1,00	ТТК 29	2017
	150	5,46	4,84	34,85	204,97	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	121,22	42,34	8,65	0,99	63,89	0,01	0,00	0,01	309	2017
	50	0,24	0,03	0,75	4,17	2,98	0,01	0,01	0,00	0,00	6,85	12,52	4,17	0,30	42,02	0,00	0,00	0,01	71	2017
	200	0,00	0,00	19,36	77,41	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2017
	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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
	785	30,90	18,76	90,11	715,00	19,28	0,26	0,28	0,31	0,23	369,17	334,46	63,16	4,53	452,32	0,03	0,01	1,05		
		55,72	43,17	181,69	1 302,02	32,22	0,73	0,53	0,40	2,63	639,26	700,90	243,34	8,30	676,03	0,05	0,01	1,77		

6 день

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	200/5	5,91	7,74	33,43	150,07	0,52	0,10	0,12	0,04	0,08	113,99	132,18	32,43	0,75	101,20	0,00	0,00	0,01	175	2017
	200	2,04	2,47	16,30	96,03	0,12	0,01	0,10	0,01	0,50	90,99	59,13	10,98	0,05	10,10	0,00	0,00	0,00	ТТК 99	2017
	45	5,56	5,14	14,96	135,02	0,52	0,06	0,08	0,04	0,00	92,68	108,67	12,96	0,83	115,60	0,02	0,01	0,04	3	2017
	30	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	0,02	0,00	0,00	ГОСТ	2017
	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,03	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	50,20	0,00	0,00	0,01	338	2017
	570	15,37	16,29	83,79	475,82	10,16	0,22	0,33	0,10	0,58	315,96	322,88	66,17	3,81	295,50	0,04	0,01	0,06		
Обед																				
	250/5	1,81	5,75	11,97	109,18	7,78	0,04	0,05	0,21	0,40	49,18	46,45	22,88	0,13	125,95	0,01	0,00	0,02	82	2017
	90	12,02	13,13	13,45	308,15	0,00	0,26	0,10	0,00	1,00	15,80	126,59	23,40	0,73	100,60	0,01	0,00	0,04	268	2017
	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	13,10	74,94	25,39	0,54	55,41	0,01	0,01	0,02	304	2017
	20	0,22	0,04	0,76	4,80	9,00	0,01	0,01	0,03	1,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
	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	1,00	ТТК 27	2017
	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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
	20	0,48	3,08	7,72	38,07	10,00	0,00	0,20	0,00	1,00	220,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
	765	20,22	28,19	104,79	822,20	26,78	0,39	0,40	0,27	3,50	314,74	279,28	83,17	2,80	381,96	0,03	0,01	1,08		
		35,59	44,48	188,58	1 298,02	36,94	0,61	0,73	0,37	4,08	630,60	602,16	149,34	6,61	677,46	0,07	0,02	1,14		
Всего за день:																				

7 день

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	10,33	25,20	87,07	445,66	0,23	0,30	0,34	0,04	2,50	260,30	155,03	24,61	0,92	200,66	0,00	0,00	0,75	ТТК 112	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	14,79	61,84	11,16	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
ЙОГУРТ БЗМЖ	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	0,02	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	502	12,99	26,41	116,26	587,50	11,39	0,30	0,35	0,04	2,50	275,00	163,83	30,98	1,72	237,87	0,02	0,00	0,75		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	265	4,87	4,79	15,28	123,74	0,71	0,04	0,03	0,20	0,00	18,59	51,45	10,74	0,92	110,11	0,01	0,00	0,01	111	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,13	5,35	3,29	314,06	0,58	0,07	0,31	0,05	3,16	221,90	202,48	37,73	0,78	145,66	0,01	0,01	0,70	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	133,96	0,01	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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	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		0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	760	25,60	15,29	69,21	710,00	12,69	0,29	0,48	0,28	3,23	304,25	379,72	92,65	4,97	456,33	0,03	0,01	0,75		
Всего за день:		38,59	41,70	185,47	1 297,50	24,08	0,59	0,83	0,32	5,73	579,25	543,55	123,63	6,69	694,20	0,05	0,01	1,50		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		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
Завтрак																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	22,23	17,32	35,54	380,02	0,44	0,07	0,34	0,10	2,10	257,32	285,32	33,22	0,73	75,85	0,00	0,00	0,70	2018	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	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	0,02	0,00	0,00	ГОСТ 2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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	
ЯБЛОКО	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,03	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	0,98	150,20	0,02	0,00	0,01	338 2017	
Итого за прием пищи:	500	24,28	18,26	69,23	534,25	9,48	0,12	0,38	0,11	2,10	287,70	315,64	48,64	2,65	270,25	0,04	0,00	0,71		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,78	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	15,50	0,01	0,01	1,00	88 2017	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ БЕЗ КАРТОФЕЛЯ	100	10,88	10,65	3,53	262,43	1,41	0,02	0,02	0,35	2,42	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	0,01	0,00	0,01	289 2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,41	38,26	244,24	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	20,93	186,87	125,16	4,39	200,63	0,01	0,00	0,01	302 2017	
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,62	10,00	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 РЖАНОЙ	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		0,00	0,00	ГОСТ	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	751	23,22	23,09	74,61	710,26	23,60	0,42	0,41	0,58	2,50	293,96	276,87	161,58	6,95	341,39	0,03	0,01	1,02		
Всего за день:		47,50	41,35	143,84	1 244,51	33,08	0,54	0,79	0,69	4,60	581,66	592,51	210,22	9,60	611,64	0,07	0,01	1,73		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		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
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	9,73	10,44	38,69	335,11	19,41	0,26	0,28	0,20	2,50	184,10	29,00	3,03	150,25	0,00	0,00	0,75	259	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	25	0,20	0,03	0,63	3,50	5,00	0,01	0,01	0,00	0,00	10,50	3,50	0,00	35,25	0,00	0,00	0,00	71	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	15,99	67,79	23,24	0,00	0,02	0,02	0,00	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 21	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	19,50	3,90	0,30	27,60	0,02	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	520	12,47	11,38	70,73	485,00	47,65	0,30	0,32	0,22	2,50	221,98	42,66	4,15	240,46	0,02	0,00	0,75			
Обед																				
СУП С ГОРОХОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ) С МЯСОМ	255	9,00	6,26	18,42	166,23	0,83	0,22	0,06	0,20	1,00	93,93	36,05	1,59	318,94	0,01	0,00	0,02	119	2017	
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ С СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	200/50	23,61	20,80	24,79	431,85	0,86	0,04	0,20	0,02	1,50	49,73	13,22	0,00	89,09	0,01	0,01	1,00	ТТК 33	2017	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	10,00	0,01	0,01	0,03	1,00	5,20	4,00	0,20	58,00	0,01	0,00	0,00	71	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	26,10	5,70	1,20	40,80		0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	770	35,01	27,36	71,28	723,60	11,73	0,32	0,30	0,25	3,50	182,38	64,59	3,73	532,63	0,03	0,01	1,02			
Всего за день:		47,48	38,74	142,01	1 208,60	59,38	0,62	0,62	0,47	6,00	404,36	107,25	7,88	773,09	0,05	0,01	1,77			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		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
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,71	7,08	13,00	170,60	0,42	0,16	0,19	0,04	2,00	218,86	226,01	9,98	0,66	158,38	0,00	0,70	294	2017	
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,10	0,02	0,43	12,51	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	309	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	14,79	61,84	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,00	37,21	0,00	0,00	377	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,04	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	502	22,81	13,24	85,77	559,26	1,58	0,21	0,31	0,06	2,43	254,62	266,55	23,52	1,18	238,28	0,00	0,74			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,80	4,34	19,49	134,93	9,61	0,12	0,11	0,23	1,00	35,52	87,84	30,48	1,44	96,40	0,01	0,00	14	2018	
ГУЛЯШ	90	9,14	10,64	2,83	214,53	1,06	0,21	0,27	0,01	0,00	12,65	187,24	15,00	1,02	221,56	0,01	0,00	260	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	1,00	0,03	0,02	0,03	0,10	13,10	74,94	25,00	0,54	55,41	0,01	0,01	304	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,17	2,98	0,01	0,01	0,00	0,00	6,85	12,52	4,17	0,30	42,02	0,00	0,00	71	2017	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	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	342	2017	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	38	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	793	18,87	21,20	93,96	715,63	24,65	0,42	0,43	0,27	3,50	280,85	388,64	81,90	4,50	457,31	0,03	0,01	1,07		
Всего за день:		41,68	34,44	179,73	1 274,89	26,23	0,63	0,74	0,33	5,93	535,47	655,19	105,42	5,68	695,59	0,03	0,01	1,81		
ООО "МАКСИМУМ"																				

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	451,78	447,50	1 752,12	304,41	5,92	6,70	4,33	49,24	5 353,65	5 489,00	1 480,98	70,65	6 607,55	0,54	0,11	16,66	
Среднее значение за период	45,18	44,75	175,21	30,44	0,59	0,67	0,43	4,92	535,37	548,90	148,10	7,07	660,76	0,05	0,01	1,67	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 ЛЕТ	527	768

Нормативная документация:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшиной
- 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 "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12 86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"

П.Е. Осиневская