

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

И.Е. ОСИПЕНКО

"24" марта 2025 года



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 первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Зеленые овощи		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Сд, мкг	Р, мг	Нв, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	F, мг
КАШИ, БЛАНКА МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,51	5,52	56,69		351,46	0,85	0,23	0,16	0,04	0,03	151,67	222,90	61,63	1,84	316,72	14,06	0,00	0,02	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/157	0,26	0,07	15,13		62,77	1,15	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	9,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ПАСТОНОМЛИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,86	2,96	22,10		138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2008
Итого за прием пищи:	20	1,50	0,56	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	
Итого за прием пищи:	557	18,13	13,01	103,19		602,67	1,81	0,20	0,15	0,04	0,03	178,34	272,66	76,24	3,27	410,89	14,06	0,00	0,02	ГОСТ	
СУП С МАКАРОНЫМИ ИДЕЛЬНИКИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,56	15,30		128,74	0,71	0,03	0,02	0,00	0,00	28,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,15	0,00	0,01	111	2017
РИСОТОВАЯ ПОША	100	11,07	26,97	12,09		337,90	0,95	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	18,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
ХЕЧМАК С КУРИЦЕЙ	180	4,44	7,03	46,58		267,36	0,60	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	86,48	0,91	0,01	0,03	364	2017
ХЛЕБ РЖАЧНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	11,23		44,62	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
САТОН НАВЕЗНО-КОМБИНИРОВАННЫЙ	45	2,98	0,40	19,06		51,79	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,16	39,15	8,55	1,60	61,28	2,52	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	20	1,50	0,56	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	
Итого за прием пищи:	800	23,07	40,69	115,13		320,86	0,76	0,42	0,17	0,00	0,12	88,08	283,22	71,78	4,69	435,64	8,91	0,01	0,06	ГОСТ	
Всего за день:	4120	53,69	218,57	1525,47		5252,47	2,57	0,72	0,36	0,28	0,20	245,40	553,87	148,03	7,96	846,73	22,97	0,01	0,10		



СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР

И.Е. ОСИПЕНКО  
2025 года



Второй день первая неделя

Прем. 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, мг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур									
ГРУШИ	100	12,47	14,36	2,93	150,89	1,47	0,95	0,05	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017									
КОШЕЛЫ ГРЕЧЕВАЯ РАСОПЛАТАВА	200	11,30	8,55	51,12	328,29	0,00	0,30	0,16	0,03	0,11	29,51	226,60	167,60	5,87	322,00	3,04	0,00	0,02	171	2017									
КОШЕЛЫ НАРЕЗНОЙ КОЛДЫРОВАНЫИ	200	2,10	2,47	16,16	65,45	0,12	0,01	0,02	0,01	0,02	90,99	95,13	10,96	0,05	110,19	2,10	0,00	0,01	ТКР 99	2017									
Итого за прем. пищу:	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,03	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ										
СОБЛЮСКА ПО ДОМАШНЕМУ СМЕСОМ СО СМЕТАНОЙ	550	29,52	26,83	95,30	74,58	1,59	0,42	0,37	0,10	0,13	149,30	451,54	199,81	7,60	698,17	9,84	0,01	0,11											
Итого за день:	250,95	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,03	35,96	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	158	2004									
ШАШЛЕЦЫ	100	8,64	20,72	7,90	300,02	12,10	0,19	0,09	0,01	0,07	38,85	95,87	22,78	1,45	203,59	6,06	0,00	0,04	268	2008									
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	189	3,82	6,82	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,56	59,37	1,46	97,05	10,25	0,00	0,04	221	2017									
НАДЛТОК ИЗ СМЕСИ СУХОСРОКУТОВ	200	0,00	0,00	19,06	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	0,00	ТКР 27	2017									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,50	1,86	0,00	0,00	ГОСТ										
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОЛДЫРОВАНЫИ	25	1,88	0,73	12,65	65,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,79	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ										
Итого за прем. пищу:	800	19,87	33,68	55,52	816,00	32,53	0,53	0,32	0,07	0,16	148,09	316,54	97,10	5,77	1 822,52	24,01	0,00	0,11											
Всего за день:		49,49	60,51	191,42	1 555,59	34,12	0,95	0,69	0,17	0,29	297,99	770,48	295,91	13,37	2 510,69	33,86	0,01	0,22											

Третий день первая неделя

Прем. 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, мг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур									
КОШЕЛЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПИЦЦЫ	100	14,08	17,01	14,44	267,00	0,27	0,07	0,16	0,05	0,00	20,94	139,83	22,19	1,84	175,87	3,93	0,01	0,08	294	2017									
СТАВЕТТА	180	6,56	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	15,02	2,98	1,58	0,06	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017									
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,16	0,00	14,93	60,46	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 КОЛДЫРОВАНЫИ	33	2,63	1,02	17,99	91,79	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										
СЛОЖКА БУЛТОК	29	2,18	0,44	15,52	69,18	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 прем. пищу:	550	28,63	20,28	104,71	785,12	0,31	0,11	0,12	0,08	0,00	54,79	173,98	33,94	3,02	235,41	3,93	0,01	0,06	ТКР 86	2017									
ШИШ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250,6	1,89	5,77	8,65	97,97	12,19	0,05	0,06	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,36	315,50	4,34	0,00	0,02	83	2017									
КОШЕЛЫ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СМ	300	21,22	47,56	58,65	745,88	1,97	0,44	0,16	0,35	0,00	41,65	270,49	66,67	2,71	499,12	10,11	0,01	0,11	285	2017									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,00	0,00	19,06	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	ТКР 12	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОЛДЫРОВАНЫИ	25	1,69	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	14,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ										
Итого за прем. пищу:	200	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,50	0,20	38,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ										
Всего за день:	800	26,27	54,12	107,14	1 024,62	14,06	0,56	0,24	0,56	0,00	106,63	349,25	86,57	4,89	898,13	16,85	0,01	0,13											
		51,90	84,40	211,85	1 789,74	14,57	0,67	0,36	0,64	0,09	181,42	522,43	130,51	7,51	1 103,64	19,78	0,02	0,21											



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	Ca, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг									
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СЛИВНЫМ МОЛОКОМ	150/20	9,63	24,38	81,55	584,28	0,19	0,08	0,17	0,04	0,28	113,24	156,32	21,55	0,91	228,16	7,28	0,01	0,03	ТК 55	2017							
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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	ТК 56	2017							
БЕЛКОМ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,90	0,04	0,05	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,83	351,40	2,80	0,00	0,00	ТК 57	2017							
БЛЮД НАРВЕННОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,58	51,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,58	32,29	0,00	0,00	0,00	ТК 58	2017							
Итого за прием пищи:	550	13,03	25,92	127,21	797,54	13,23	0,22	0,22	0,05	0,28	152,87	119,99	42,12	4,89	642,59	10,38	0,00	0,00	ГОСТ								
СЛЮДКА ПОДОВАИЧЕМУ	250	5,85	5,39	18,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,00	ТК 59	2017							
ЖАРКОЕ ПОДОВАИЧЕМУ	300	13,21	15,47	45,78	535,29	22,72	0,26	0,17	0,23	0,00	60,28	199,48	64,24	2,80	1.589,99	14,72	0,00	0,00	ТК 60	2017							
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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	ТК 61	2017							
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	5,55	1,40	47,80	1,95	0,00	0,00	ТК 62	2017							
Итого за прием пищи:	805	21,52	21,17	94,77	816,08	27,56	0,50	0,27	0,43	0,00	109,99	277,43	110,03	6,91	2.157,54	21,14	0,00	0,00	ГОСТ								
Всего за день:		34,55	47,09	221,98	1.613,54	40,79	0,67	0,49	0,48	0,28	282,88	457,22	152,15	11,77	2.800,10	31,52	0,01	0,15									

Пятый 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	Ca, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	195	19,87	20,97	3,37	277,93	0,28	0,08	0,49	0,29	3,18	125,85	235,10	19,82	2,81	279,07	32,95	0,05	0,05	210	2017							
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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	ТК 63	2017							
БЛЮД НАРВЕННОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	140	4,93	14,90	31,82	279,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК 64	2017							
Итого за прием пищи:	29	1,55	10,28	52,40	52,40	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,28	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
БЛЮД С КАРТОФЕЛЬНЫМ КАРТОВЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	650	29,46	39,05	69,28	658,85	0,92	0,10	0,51	0,28	3,10	141,83	278,52	28,04	3,85	319,27	32,95	0,00	0,00	ГОСТ								
ЖАРКО ЗАПЕЧЕННАЯ В РАКЕ	250/5	1,83	5,74	11,97	108,65	1,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,19	48,45	22,88	1,43	324,56	5,70	0,00	0,00	ТК 65	2017							
СТАРЕТИ	130	17,28	29,18	6,22	345,23	0,53	0,08	0,18	0,10	0,59	27,92	158,71	16,02	1,71	191,83	9,93	0,02	0,10	ТК 66	2017							
Чай с шиповником	199	6,56	5,81	41,53	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	15,02	2,98	1,58	0,05	1,54	0,00	0,00	0,00	ТК 67	2017							
ХЛЕБ РЖАНОМ	200/15	0,23	0,04	16,53	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	9,25	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТК 68	2017							
БЛЮД НАРВЕННОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	30	0,26	12,72	1,99	61,19	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	ТК 69	2017							
Итого за прием пищи:	20	1,50	0,58	19,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	19,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Всего за день:	800	23,44	41,61	93,25	898,97	21,55	0,28	0,28	0,35	0,28	115,93	251,12	95,04	5,15	605,88	17,31	0,02	0,12	ГОСТ								
		54,90	77,66	159,73	1.567,82	21,87	0,27	0,73	0,84	0,28	257,99	531,64	83,08	9,00	925,15	50,20	0,05	0,19									



Первый день второго недела

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	So, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур									
																					Завтрак	Обед	Ужин	Всего	В1	В2	А		
КАША ВЯЗКАЯ МЛОКОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250,5	7,26	6,41	52,58	403,52	0,09	0,01	0,19	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,15	0,00	0,01	111	2017								
КАККО - НАПИТОК ВИТОНА НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,95	12,98	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,30	110,82	14,73	1,18	190,07	4,70	0,01	0,06	280	2017								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЛИВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	29,51	249,09	167,60	5,97	332,00	3,04	0,00	0,02	282	2017								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,56	5,14	14,55	139,220	0,04	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	9,40	30,45	6,55	1,40	47,50	1,95	0,00	0,00	ТКЗ27	2017								
Итого за прием пищи:	550	18,54	16,95	105,72	648,44	0,09	0,16	0,21	0,07	0,07	0,08	270,51	276,75	54,19	1,95	325,74	12,02	0,01	0,02	3	2017								
СУП С МАКAROHHЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250,5	3,08	5,90	15,30	126,74	0,71	0,03	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,15	0,00	0,01	111	2017								
СТАВЕТТИ	100	12,47	14,35	2,93	190,89	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	0,00	19,30	110,82	14,73	1,18	190,07	4,70	0,01	0,06	280	2017								
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	11,30	8,55	51,12	326,25	0,00	0,30	0,16	0,03	0,03	0,11	29,51	249,09	167,60	5,97	332,00	3,04	0,00	0,02	282	2017								
ХЛЕБ РЖАНОМ	200	0,00	0,00	0,00	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	1,60	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	ТКЗ27	2017								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЛИВАННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,93	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	6,30	30,45	6,55	1,40	47,50	1,95	0,00	0,00	ТКЗ27	2017								
Итого за прием пищи:	30	1,50	0,58	10,26	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	3,30	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	FOCT	FOCT								
Итого за прием пищи:	630	30,67	29,70	113,83	845,04	2,18	0,45	0,31	0,29	0,11	93,09	431,23	203,69	9,25	657,49	10,55	0,00	0,00	0,00	FOCT	FOCT								
Всего за день:		49,21	45,25	219,55	1483,43	2,87	0,62	0,52	0,36	0,19	364,20	707,95	297,88	10,81	993,23	22,87	0,02	0,01	0,11										

Второй день второго недела

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	So, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур									
																					Завтрак	Обед	Ужин	Всего	В1	В2	А		
КАКАРЬОНЬ ОТВАРЕНЬЕ С СЫРОМ	240	14,63	16,43	47,45	403,52	0,09	0,01	0,07	0,10	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,15	0,00	0,01	111	2017								
ЧАМ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/177	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	14,70	8,50	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	264	2017								
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМ ГОЛСТОМ И СЫРОМ	60	5,85	2,90	22,10	139,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	8,17	27,95	5,95	0,40	39,55	0,00	0,00	0,00	377	2017								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЛИВАННЫЙ	40	3,00	1,18	20,35	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,60	36,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	5	2008								
Итого за прием пищи:	532	29,75	20,50	105,24	709,24	1,25	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	259,13	184,34	30,56	1,91	144,50	0,00	0,00	0,00	FOCT	FOCT								
СУП КАРЕТОБЕЛЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	250	5,98	5,35	19,22	148,55	4,83	0,18	0,05	0,20	0,00	0,00	41,23	80,29	33,52	1,97	464,55	4,45	0,00	0,00	102	2017								
РАДУИЗ ОВОЩЕЙ	100	11,07	23,97	12,55	307,50	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	0,00	15,35	113,93	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,00	270	2017								
КОМПОЗИТ СЕВЯЖИХ ПРОДОВ	190	3,30	8,71	19,36	174,28	14,28	0,10	0,10	0,56	0,00	0,00	54,31	80,57	35,07	1,55	617,45	7,80	0,00	0,00	143	2017								
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,32	0,31	14,84	71,93	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	342	2017								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЛИВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	51,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	6,30	30,45	6,55	1,40	47,50	1,95	0,00	0,00	FOCT	FOCT								
Итого за прием пищи:	800	25,12	42,40	103,46	901,64	19,13	0,63	0,27	0,76	0,00	0,00	131,17	327,81	101,28	6,73	1404,45	18,55	0,00	0,00	FOCT	FOCT								
Всего за день:		45,87	62,50	209,70	1610,68	20,39	0,70	0,37	0,86	0,12	430,30	522,15	131,82	8,72	1548,99	18,55	0,01	0,12											



Третий 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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур							
																					Завтрак	Обед	Ужин	Вит. С	Вит. В1		
Жареный картофель	130	11,07	22,12	25,83	307,25	1,30	0,23	0,08	0,01	0,11	31,52	128,22	28,51	1,42	238,63	6,20	0,00	0,00	0,05	64	2010						
Чай с сахаром	180	3,82	5,82	25,83	177,18	12,46	0,15	0,13	0,02	0,09	83,79	102,96	39,37	1,45	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017							
Батон нарезной поджаренный	200/15	0,19	0,00	14,93	60,48	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							
Итого за прием пищи:	555	17,33	29,81	81,91	613,50	14,09	0,41	0,24	0,11	0,21	107,33	261,85	73,38	3,98	1 247,83	16,72	0,00	0,00	ГОСТ								
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250/5	2,35	5,95	16,81	132,20	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,81	68,39	25,75	1,04	482,15	4,85	0,00	0,00	98	2017							
Чай с сахаром	180	10,59	11,94	5,55	295,77	1,41	0,02	0,02	0,55	0,00	18,20	18,79	9,70	0,38	84,46	1,56	0,00	0,01	289	2017							
Хлеб ржаной	200/15	0,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,00	26,57	224,78	150,87	5,29	318,88	2,74	0,00	0,02	171	2017							
Батон нарезной поджаренный	35	2,32	0,34	14,84	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	28,80	0,00	0,00	0,00	376	2017							
Итого за прием пищи:	805	1,50	0,68	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	30,45	6,65	1,40	47,80	1,88	0,00	0,00	ГОСТ								
Всего за день:		44,75	55,69	178,12	1 439,50	22,27	0,86	0,52	0,70	0,20	209,19	629,68	274,57	13,04	2 232,82	27,83	0,00	0,00	ГОСТ								

Четвертый 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	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	№ рецептур	Сборник рецептур							
																					Завтрак	Обед	Ужин	Вит. С	Вит. В1		
Чай с шиповником	100	10,21	22,59	2,83	294,31	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,54	107,32	18,13	1,22	264,33	5,57	0,00	0,00	266	2017							
Батон нарезной поджаренный	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,81	7,88	6,28	0,82	27,35	0,00	0,00	0,00	304	2017							
Итого за прием пищи:	55	4,13	1,60	28,27	144,10	0,00	0,08	0,02	0,03	0,00	10,45	35,75	7,15	0,55	50,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
СУТ КАРЕЛЬСКИЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,38	54,01	772,49	14,20	0,36	0,16	0,07	0,12	53,09	240,59	61,95	3,22	408,74	6,48	0,01	0,00	ГОСТ								
Витаминные капли отвариные	250	12,85	30,22	19,28	151,72	9,67	0,11	0,05	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,89	678,97	6,43	0,00	0,04	18	2017							
Напиток из смеси сухофруктов	180	6,55	5,81	14,94	389,31	0,40	0,09	0,00	0,00	0,00	12,77	139,88	28,71	1,89	260,53	4,98	0,00	0,05	288	2017							
Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	14,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017							
Батон нарезной поджаренный	35	2,32	0,31	19,35	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	3,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	376	2017							
Итого за прием пищи:	800	2,65	1,02	17,99	81,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,89	22,75	4,55	0,95	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Всего за день:		48,23	79,01	222,22	1 890,78	23,97	0,86	0,37	0,30	0,21	129,80	506,57	131,49	8,84	1 428,78	19,75	0,01	0,00	ГОСТ								



Пятый день второго периода

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Зеленый чай		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мв, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг
СУПЛЕ ПРОВОЖНОЕ С МОЛОКОМ СЛИВЯНЫМ	160,00	25,71	16,51	39,45	439,12	0,48	0,07	0,37	0,11	0,22	280,47	305,42	35,95	0,71	304,40	7,05	0,03	0,65	67	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200/13	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,07	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,00	0,00	0,00	0,00	67	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫМ	130,00	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,85	361,40	2,50	0,00	0,01	338	2017
Итого за прием пищи:	550	1,88	0,73	12,65	69,56	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	4,75	16,25	3,28	0,25	23,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,08	48,18	48,45	22,88	1,13	326,95	5,70	0,00	0,02	82	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	100	13,32	5,99	14,84	332,40	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	0,00	234	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНСМ	180	3,82	6,32	25,88	177,19	12,46	0,15	0,18	0,04	0,09	53,79	102,95	36,37	1,66	917,05	10,28	0,00	0,04	128	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	200/15/7	0,26	0,81	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,89	31,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫМ	40	2,65	0,33	16,85	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,80	1,50	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	20	1,50	0,38	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за день:	817	29,39	19,49	94,96	816,00	21,40	0,32	0,25	0,25	0,09	140,43	249,26	87,54	6,10	1402,74	18,18	0,00	0,06	ГОСТ	
Всего за день:	53,66	38,95	174,93	1442,18	34,92	0,46	0,67	0,37	0,31	458,83	592,69	142,76	10,72	2117,34	27,84	0,03	0,12			

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мв, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг
Итого за весь период	476,78	698,35	2093,97	15843,05	218,23	6,81	5,14	4,80	5,77	2817,78	5792,87	1749,20	101,94	16507,37	272,25	0,17	1,55
Средние значения за период	47,68	69,84	209,39	1584,31	21,82	0,68	0,51	0,48	0,58	281,78	579,29	174,92	10,19	1650,74	27,23	0,02	0,16
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	35,4	52,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	554	803

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3.12.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Учебно-производственный центр" 2009г. Под редакцией Т.В.Дашкиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 Ф.Санкт-Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- Мр 2.4.0179-20 "Медицинские рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".
- Мр 2.4.0162-19 "Общественности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"

Директор ООО "МАКСИМУМ" П.Е. Осиневская



П.Е. Осиневская