УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

_____/П.Е.ОСИНЕВСКАЯ/

"06" декабря 2024 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

_____

"____" _____ 2024 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					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГУЛЯШ	100	12,47	14,36	2,93	190,89	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	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	376	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	177,15	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	0,08	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**567**	**25,09**	**25,38**	**99,51**	**731,67**	1,51	0,12	0,14	0,10	0,16	60,61	172,14	30,88	2,65	282,28	5,96	0,02	0,09		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,90	15,30	126,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,15	0,60	0,61	111	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,99	0,92	171	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,86	6,26	0,82	27,38	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
Итого за прием пищи:	**800**	**27,92**	**41,06**	**111,54**	**929,02**	14,00	0,64	0,30	0,25	0,09	91,85	417,59	196,86	10,17	702,03	11,02	0,00	0,07		
Всего за день:		**53,01**	**66,43**	**211,05**	**1 660,69**	15,51	0,76	0,44	0,35	0,25	152,46	589,73	227,74	12,82	984,31	16,98	0,02	0,16		

Второй день первая неделя

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,51	9,52	55,68	351,45	0,65	0,23	0,16	0,04	0,08	151,67	222,90	61,68	1,84	315,72	14,06	0,00	0,02	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	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
КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕНАЯ В ТЕСТЕ	100	11,34	20,54	37,08	378,45	0,20	0,20	0,08	0,01	0,11	21,97	115,66	20,40	1,51	200,62	4,24	0,01	0,03	420	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	**597**	**23,61**	**30,65**	**118,17**	**845,07**	2,01	0,45	0,26	0,05	0,19	192,14	360,36	91,05	4,35	571,95	18,30	0,01	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	60,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	100	7,70	7,55	11,29	144,17	0,89	0,02	0,01	0,08	0,00	12,17	18,27	5,89	0,31	53,79	0,67	0,00	0,01	297	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	267,36	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,83	68,45	0,91	0,01	0,03	304	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	**800**	**22,75**	**20,99**	**127,93**	**792,27**	5,49	0,35	0,15	0,32	0,12	89,15	244,49	83,52	5,11	692,39	8,84	0,01	0,07		
Всего за день:		**46,36**	**51,64**	**246,10**	**1 637,34**	7,50	0,80	0,41	0,37	0,31	281,29	604,85	174,57	9,46	1 264,34	27,14	0,02	0,12		

Третий день первая неделя

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,08	17,01	14,44	267,00	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	139,93	22,19	1,84	175,87	3,93	0,01	0,08	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	0,00	0,00	0,00	202	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	376	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	177,15	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	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	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**587**	**28,19**	**28,61**	**121,23**	**859,85**	0,51	0,16	0,15	0,09	0,16	74,00	213,95	43,11	3,49	297,19	5,19	0,02	0,09		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	300	16,23	20,63	65,66	514,05	3,52	0,11	0,13	0,71	0,00	66,99	236,35	67,05	2,43	365,07	7,69	0,02	0,13	70	2010
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	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	1,68	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**800**	**20,30**	**26,66**	**102,16**	**733,67**	15,75	0,21	0,21	0,92	0,00	134,00	313,98	99,39	5,35	747,17	13,71	0,02	0,15		
Всего за день:		**48,49**	**55,27**	**223,39**	**1 593,52**	16,26	0,37	0,36	1,01	0,16	208,00	527,93	142,50	8,84	1 044,36	18,90	0,04	0,24		

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	11,33	28,85	95,53	687,29	0,22	0,11	0,19	0,05	0,33	124,78	154,31	24,62	1,08	252,99	9,03	0,01	0,03	ТТК 100	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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	
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	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	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	**552**	**14,64**	**29,93**	**133,64**	**866,66**	1,38	0,14	0,21	0,05	0,33	145,18	182,61	34,89	2,18	317,80	9,03	0,01	0,03		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,90	15,30	126,74	0,71	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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	11,73	13,67	45,95	352,81	22,86	0,26	0,17	0,23	0,00	50,45	160,42	64,61	2,81	1 609,81	14,81	0,00	0,08	259	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	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	1,68	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**800**	**16,99**	**19,83**	**88,90**	**601,20**	23,61	0,34	0,22	0,43	0,00	94,35	221,41	86,24	5,35	1 744,63	17,64	0,00	0,09		
Всего за день:		**31,63**	**49,76**	**222,54**	**1 467,86**	24,99	0,48	0,43	0,48	0,33	239,53	404,02	121,13	7,53	2 062,43	26,67	0,01	0,12		

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18,87	20,97	3,37	277,99	0,28	0,08	0,49	0,28	3,10	125,65	256,10	19,82	2,91	275,07	32,99	0,03	0,06	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	376	2017
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,38	8,77	55,08	332,36	0,00	0,10	0,06	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**550**	**31,19**	**31,19**	**99,08**	**801,81**	0,32	0,24	0,58	0,29	3,23	166,65	368,46	44,06	4,99	454,47	35,33	0,05	0,08		
Обед																				
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	0,00	49,18	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017
ГУЛЯШ	100	10,78	25,98	2,63	288,66	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	106,82	18,06	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	260	2017
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,81	7,88	5,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
Итого за прием пищи:	**800**	**22,76**	**38,01**	**94,16**	**819,79**	22,08	0,39	0,19	0,27	0,09	101,33	207,63	58,28	5,26	686,13	14,05	0,00	0,07		
Всего за день:		**53,96**	**69,20**	**193,24**	**1 621,60**	22,40	0,63	0,77	0,56	3,32	267,98	576,09	102,34	10,25	1 140,60	49,38	0,05	0,15		

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГУЛЯШ	100	12,47	14,36	2,93	190,89	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 99	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	177,15	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	**552**	**27,00**	**27,86**	**100,73**	**766,66**	1,59	0,13	0,23	0,11	0,18	139,42	223,85	36,24	1,96	366,58	8,06	0,02	0,10		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
ТЕФТЕЛЬКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	100	7,35	7,84	11,15	144,82	0,70	0,02	0,01	0,09	0,00	12,38	18,26	5,78	0,31	54,19	0,88	0,00	0,01	ТТК 16	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	**805**	**24,22**	**22,33**	**108,75**	**736,47**	12,89	0,45	0,26	0,33	0,09	101,18	343,65	189,77	8,78	772,97	10,56	0,00	0,05		
Всего за день:		**51,22**	**50,18**	**209,48**	**1 502,13**	14,48	0,58	0,49	0,44	0,27	240,60	567,50	226,01	10,74	1 139,55	18,62	0,02	0,15		

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,63	16,43	47,45	403,62	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	268,66	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	204	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	376	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,11	2,61	16,96	111,85	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,27	21,45	4,29	0,33	30,36	0,00	0,00	0,00	5	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**560**	**23,31**	**20,35**	**102,47**	**693,83**	0,13	0,10	0,10	0,10	0,12	295,66	189,71	29,16	1,88	128,49	0,00	0,01	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,06	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,32	5,99	14,94	174,96	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,58	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	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	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	9,90	47,85	10,45	2,20	74,80	3,08	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**800**	**28,77**	**18,38**	**98,08**	**673,74**	17,30	0,47	0,26	0,24	0,09	128,86	281,56	97,68	7,28	1 551,93	17,79	0,00	0,07		
Всего за день:		**52,08**	**38,73**	**200,55**	**1 367,57**	17,43	0,57	0,36	0,34	0,21	424,52	471,27	126,84	9,16	1 680,42	17,79	0,01	0,08		

Третий день вторая неделя

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	120	9,82	17,93	12,82	252,35	2,14	0,11	0,07	0,10	0,00	23,91	97,97	17,59	1,22	222,26	4,48	0,01	0,05	ТТК 13	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	267,36	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	68,45	0,91	0,01	0,03	304	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	177,15	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:	**567**	**18,93**	**29,63**	**105,27**	**765,58**	15,38	0,20	0,15	0,17	0,19	63,32	233,61	60,61	3,11	372,54	6,65	0,03	0,09		
Обед																				
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	4,04	3,70	20,25	130,72	0,62	0,04	0,02	0,20	0,00	32,33	34,13	11,87	0,59	73,82	0,81	0,00	0,01	80/31	2017/2010
ГУЛЯШ	100	10,78	25,98	2,83	288,66	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	106,82	18,06	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	260	2017
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,46	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**800**	**24,57**	**36,49**	**105,60**	**853,85**	1,68	0,37	0,13	0,24	0,09	77,68	177,58	40,36	2,85	390,04	7,48	0,00	0,06		
Всего за день:		**43,50**	**66,83**	**210,87**	**1 619,43**	17,06	0,57	0,28	0,41	0,28	141,00	411,19	100,97	6,06	762,58	14,13	0,03	0,15		

Четвертый день вторая неделя

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	9,51	10,89	42,97	308,78	0,65	0,20	0,18	0,04	0,08	163,62	240,05	73,39	1,97	348,98	14,25	0,00	0,02	182	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	
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	376	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,37	4,62	29,54	177,03	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,27	37,99	6,34	0,44	56,36	1,24	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	**622**	**16,47**	**16,71**	**101,84**	**626,27**	0,69	0,25	0,22	0,05	0,15	186,07	285,46	85,35	3,15	431,14	15,49	0,01	0,03		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,90	15,30	126,74	0,71	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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,05	11,12	4,03	157,01	1,56	0,02	0,02	0,50	0,00	21,64	23,51	12,27	0,45	99,46	1,94	0,00	0,02	289	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	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	0,19	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	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
Итого за прием пищи:	**800**	**26,80**	**25,16**	**101,48**	**739,87**	2,31	0,41	0,24	0,73	0,09	95,71	326,68	188,57	9,06	578,36	8,63	0,00	0,05		
Всего за день:		**43,27**	**41,87**	**203,32**	**1 366,14**	3,00	0,66	0,46	0,78	0,24	281,78	612,14	273,92	12,23	1 009,50	24,12	0,01	0,08		

Пятый день вторая неделя

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	155	20,94	15,55	38,58	387,28	0,43	0,06	0,34	0,09	0,18	258,38	265,77	32,40	0,62	290,06	6,50	0,03	0,04	67	2018
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	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ЯБЛОКО	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	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	25,48	17,52	91,95	639,84	13,47	0,16	0,40	0,10	0,18	300,86	319,99	54,92	4,72	723,26	9,10	0,03	0,05		
Обед																				
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	0,00	49,18	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017
БИТОЧЕК "ЖРЕБЫШ"	100	11,63	12,78	13,37	215,33	1,28	0,04	0,04	0,01	0,16	22,06	62,60	14,24	1,18	104,28	2,40	0,00	0,01	ТТК 10	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,75	5,84	43,13	257,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	24,48	2,78	3,84	0,08	2,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,28	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	8,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
Итого за прием пищи:	807	23,78	24,81	104,80	746,89	10,20	0,17	0,14	0,25	0,25	119,39	184,13	56,83	5,19	537,73	10,90	0,00	0,03		
Всего за день:		49,18	42,33	196,75	1 386,73	23,67	0,33	0,54	0,35	0,43	420,25	484,12	111,75	9,91	1 261,01	20,00	0,03	0,08		

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	472,69	531,44	2 117,29	15 223,01	162,30	5,75	4,54	5,09	5,80	2 657,41	5 248,84	1 607,77	97,00	12 349,10	233,73	0,24	1,33
Среднее значение за период	47,27	53,14	211,73	1 522,30	16,23	0,58	0,45	0,51	0,58	265,74	524,88	160,78	9,70	1 234,91	23,37	0,02	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	31,4	56,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	569	801

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3./2.4.3590-20

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т В.Лапшиной

4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2024г.версия 1.2.10 г.Санкт- Петербург

5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

6. Приказ № 315 от 26.12 86 Министерства торговли СССР.

7. МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учрежений".

8. МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"

Директор ООО "Максимум" И.Е. Осиневская