

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"
Осип
 И.П.Е.ОСИНЕВСКАЯ

"27" декабря 2024 года



СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР
Лосюк С.А.

2025 года

ООО "МАКСИМУМ"
 Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
 Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 - 1410 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мгг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
ГУЛЯШ	90	11,08	12,50	2,75	167,85	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,56	97,99	13,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	260	2017	
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,46	1,32	0,07	1,29	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	1,28	0,01	0,01	424	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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:	612	24,52	25,02	83,67	701,77	1,45	0,12	0,22	0,09	0,17	135,18	210,73	34,45	1,81	347,42	7,53	0,02	0,09			
Обед																					
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,96	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	168	2004	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,85	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,96	102,59	17,93	1,31	199,46	3,88	0,00	0,04	270	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017	
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,82	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	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,60	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	725	23,32	36,28	86,63	768,89	8,01	0,80	0,28	0,04	0,08	76,56	381,67	174,96	7,92	1 047,62	13,29	0,00	0,08			
Всего за день:		47,84	61,30	180,30	1 470,66	9,46	0,72	0,50	0,13	0,25	211,74	592,40	209,11	9,73	1 395,04	20,82	0,02	0,17			

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЖКАЯ 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	81,68	1,84	319,72	14,08	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	50/50	11,30	20,51	37,08	378,05	0,20	0,20	0,08	0,01	0,11	21,85	115,27	20,28	1,51	200,26	4,19	0,01	0,03	420	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	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 прием пищи:	697	23,46	30,72	129,41	844,67	0,85	0,45	0,25	0,05	0,19	187,72	356,02	88,44	3,56	536,24	18,25	0,01	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	6,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,08	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,48	0,00	0,03	102	2017
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	7,77	18,64	8,99	283,17	10,89	0,17	0,07	0,01	0,06	34,94	88,89	20,48	1,31	255,10	5,47	0,00	0,04	308	2008
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	833,99	9,18	0,00	0,04	128	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	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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	
Итого за прием пищи:	716	18,66	29,14	79,80	712,09	27,06	0,53	0,26	0,24	0,13	135,31	282,99	93,41	5,81	1808,44	20,51	0,00	0,11		
Всего за день:		42,10	59,86	209,21	1856,87	27,90	0,98	0,51	0,29	0,32	323,03	639,01	179,85	9,16	2144,68	38,76	0,01	0,16		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,68	15,32	13,00	240,42	0,42	0,06	0,09	0,04	0,00	18,86	126,01	19,98	1,66	158,38	3,84	0,01	0,07	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,86	35,94	214,29	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,38	2,32	3,20	0,07	1,91	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	5,82	0,74	29,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,66	0,73	12,85	65,60	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	
СЛОЙКА "БАНТИК"	20	2,18	6,44	15,52	95,19	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	ТТК 86	2017
Итого за прием пищи:	688	22,66	27,36	92,24	675,86	0,46	0,08	0,11	0,06	0,08	56,17	152,00	32,06	2,72	209,09	3,54	0,01	0,07		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,86	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
ГРЮБ	200	14,15	31,67	38,70	497,00	1,25	0,29	0,10	0,24	0,00	27,86	180,33	44,44	1,81	332,80	6,74	0,01	0,07	265	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СМ	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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 ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	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 прием пищи:	709	18,29	38,24	87,79	775,77	13,44	0,41	0,18	0,45	0,00	92,64	259,19	74,34	3,99	701,81	12,48	0,01	0,08		
Всего за день:		41,78	66,60	180,03	1451,63	13,90	0,50	0,29	0,51	0,08	148,81	411,19	106,39	6,71	910,90	18,02	0,02	0,16		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	9,89	24,38	81,55	584,28	0,19	0,09	0,17	0,04	0,28	113,24	135,32	21,55	0,91	223,16	7,78	0,01	0,03	ТТК 95	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,80	0,00	0,01	338	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	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 прием пищи:	636	12,18	26,16	114,26	735,14	0,23	0,11	0,19	0,04	0,28	129,22	155,74	29,77	1,85	267,36	7,78	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	250	11,01	12,92	38,15	476,91	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,84	2,33	1 332,08	12,27	0,00	0,07	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	25	1,68	0,22	10,80	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,60	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	746	16,94	19,04	78,88	718,90	19,68	0,29	0,19	0,40	0,00	84,97	189,56	74,22	4,67	1 450,98	14,82	0,00	0,08			
Всего за день:		28,12	44,20	193,24	1 450,14	19,91	0,40	0,38	0,44	0,28	214,19	345,30	103,99	6,52	1 728,34	22,60	0,01	0,11			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	17,00	2,74	225,41	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	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	376	2017	
КРЕЦДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,38	8,77	55,08	332,36	0,00	0,10	0,08	0,01	0,13	18,32	72,44	12,12	0,84	107,80	2,34	0,02	0,02	415	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,96	91,79	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,85	22,75	4,66	0,36	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	600	26,50	26,79	90,74	709,93	0,26	0,20	0,48	0,24	2,65	140,13	310,29	38,37	4,29	388,87	29,09	0,05	0,07			
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	
КУРА ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯИЦЕ	90	15,56	26,29	5,99	320,86	0,48	0,06	0,16	0,09	0,53	25,14	142,88	14,42	1,54	172,68	8,94	0,02	0,09	ТТК48	2017	
СПАГЕТТИ	150	5,48	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,48	1,32	0,07	1,29	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	14,61	7,88	6,26	0,82	27,38	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	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:	740	26,12	37,17	81,46	769,35	21,50	0,15	0,25	0,34	0,61	106,86	225,78	60,98	4,76	568,08	16,32	0,02	0,11			
Всего за день:		54,62	83,96	172,20	1 479,28	21,76	0,35	0,73	0,58	3,26	246,98	536,07	89,95	9,05	956,73	45,41	0,07	0,18			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	8,41	52,48	315,71	0,65	0,07	0,15	0,04	0,08	143,68	166,70	39,98	0,67	238,94	12,02	0,01	0,02	174	2017	
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,98	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	ТТК 14	2018	
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	2,88	361,40	2,80	0,00	0,01	338	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,97	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	615	12,90	11,36	93,22	627,91	13,65	0,14	0,19	0,05	0,08	170,18	200,50	54,28	3,83	627,94	14,82	0,01	0,03			
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	
ГУЛЯШ	90	11,08	12,50	2,75	251,00	1,33	0,04	0,08	0,06	0,00	17,86	97,99	13,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	260	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	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	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,80	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	718	22,77	24,87	77,78	711,91	13,52	0,35	0,27	0,28	0,08	101,19	346,82	185,55	7,24	789,14	11,91	0,01	0,10			
Всего за день:		34,77	36,22	171,01	1 239,82	27,17	0,49	0,46	0,33	0,16	271,37	547,32	219,83	11,07	1 397,08	26,53	0,02	0,13			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,53	9,92	41,41	302,88	0,05	0,00	0,04	0,08	0,08	159,82	74,79	8,91	0,23	17,95	0,00	0,00	0,01	204	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	
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	80	5,86	2,90	22,10	138,08	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,58	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:	622	19,65	13,99	99,20	608,50	1,21	0,09	0,07	0,06	0,08	190,29	137,54	26,07	1,86	131,52	0,00	0,00	0,01			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛИЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,08	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,65	4,46	0,00	0,03	102	2017	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,95	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,95	102,59	17,93	1,31	199,46	3,89	0,00	0,04	270	2017	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,76	7,26	16,10	145,14	11,90	0,08	0,08	0,47	0,00	45,36	67,14	29,23	1,30	514,45	6,50	0,00	0,03	143	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	0,00	342	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,80	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	710	19,86	37,07	74,80	716,14	16,74	0,52	0,23	0,67	0,00	111,48	267,21	86,03	5,38	1 228,78	15,97	0,00	0,10			
Всего за день:		38,60	51,06	173,80	1 324,64	17,95	0,61	0,30	0,73	0,08	301,77	404,75	112,10	7,24	1 356,30	15,97	0,00	0,11			

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90/30	9,98	24,71	14,47	278,58	1,17	0,21	0,08	0,01	0,10	28,38	115,38	22,95	1,28	232,64	5,58	0,00	0,05	64	2018	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,38	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,56	9,18	0,00	0,04	128	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,83	60,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	376	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,80	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		
Итого за прием пищи:	616	16,84	25,80	68,15	669,09	12,86	0,37	0,21	0,10	0,18	88,49	238,30	67,31	3,72	1138,08	15,03	0,00	0,09			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,35	5,95	16,61	132,30	6,73	0,08	0,08	0,21	0,00	34,81	68,39	25,75	1,04	462,15	4,85	0,00	0,03	96	2017	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,80	10,47	3,19	233,71	1,28	0,02	0,02	0,31	0,00	16,39	17,84	6,75	0,34	76,36	1,41	0,00	0,01	289	2017	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,79	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,83	60,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	376	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,80	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	738	22,14	23,82	81,66	712,00	8,05	0,36	0,23	0,54	0,08	89,12	298,37	169,65	7,33	885,59	9,68	0,00	0,05			
Всего за день:		37,98	48,82	149,71	1281,09	20,91	0,73	0,44	0,64	0,26	185,61	536,67	238,96	11,06	2023,67	24,69	0,00	0,14			

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ГУЛЯШ	90	8,75	21,25	2,83	237,97	1,06	0,21	0,07	0,01	0,00	12,65	87,81	15,25	1,02	221,56	4,58	0,00	0,04	280	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,89	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	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	6,28	0,82	27,38	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,83	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	58,47	1,26	0,01	0,01	424	2017	
Итого за прием пищи:	607	17,12	31,81	87,51	706,88	14,30	0,29	0,14	0,07	0,17	49,78	208,34	53,21	2,81	360,77	6,60	0,02	0,07			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,99	19,25	151,72	9,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,89	678,97	6,43	0,00	0,04	18	2017	
ШНИЦЕЛЬ	90	11,67	27,20	13,45	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	15,80	128,59	23,40	1,73	234,60	4,40	0,00	0,04	268	2017	
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	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	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,80	1,98	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	725	23,64	38,74	101,78	864,41	9,67	0,43	0,20	0,22	0,08	70,59	229,65	62,42	4,89	881,86	12,79	0,00	0,08			
Всего за день:		40,86	70,66	189,28	1570,29	23,97	0,72	0,34	0,29	0,25	120,35	437,99	115,63	7,70	1322,43	19,39	0,02	0,15			

Пятый день вторая неделя

Примы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, 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	Л, мг	Na, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	18,89	14,31	30,51	339,56	0,37	0,05	0,29	0,08	0,17	216,93	236,20	27,81	0,59	238,33	6,45	0,03	0,04	87	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	8,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БУЛЧОК ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	100/2	8,21	9,83	55,20	345,88	0,01	0,11	0,05	0,02	0,15	35,51	84,23	13,28	0,90	114,87	2,91	0,02	0,02	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	55	4,13	1,80	28,27	144,10	0,00	0,08	0,02	0,00	0,30	10,45	35,75	7,15	0,35	80,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за завтрак:	512	33,42	35,74	128,91	890,98	0,42	0,22	0,38	0,10	0,32	275,07	383,80	59,84	2,78	428,20	7,88	0,05	0,06		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	110,00	7,78	0,04	0,05	0,21	0,30	48,18	46,45	22,88	1,13	325,98	5,70	0,00	0,02	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,32	5,99	14,94	307,00	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,78	43,25	11,72	0,91	48,73	0,00	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,38	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	82,27	32,88	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	1,18	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,98	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,30	7,20	34,80	7,80	1,80	54,40	2,54	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за обед:	767	23,48	16,98	82,33	712,83	20,30	0,28	0,22	0,24	0,07	129,02	225,87	81,43	6,77	1 300,88	17,12	0,00	0,08		
Всего за день:		56,90	42,72	211,24	1 602,81	20,72	0,50	0,60	0,34	0,39	404,09	589,17	135,27	8,95	1 727,18	25,08	0,05	0,12		

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белок, 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	Л, мг	Na, мг	F, мг
Итого за весь период	421,25	544,28	1 629,80	14 417,85	257,48	7,16	5,28	5,73	5,56	2 746,63	5 854,17	1 742,02	103,76	18 244,67	298,01	0,26	1,77
Средние значения за период	42,13	54,43	162,98	1 441,79	25,75	0,72	0,53	0,57	0,56	274,66	585,42	174,20	10,38	1 824,47	29,80	0,03	0,18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	36,0	52,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	528	727

13

Нормативная документация:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Мопильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вьюкен-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г. Санкт- Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакции М.П.Мопильного 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".
- 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"



П.Е. Озневская