

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

*Л.П. Осиневская*

"30" октября 2025 года



СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР



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										№ 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	1, мкг	So, мг	F, мг						
		г	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг						
<b>Завтрак</b>																							
ГУЛЯШ	90	5,87	4,14	2,75	95,28	1,33	0,03	0,09	0,05	0,00	0,05	0,00	0,00	17,56	99,00	13,22	1,05	161,17	4,17	0,01	0,07	260	2017
СТАРЕТТИ	150	6,48	4,84	24,94	165,05	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	0,02	0,08	0,02	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУШЕНЬМ	200	2,04	2,47	16,30	96,03	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	90,98	59,13	10,86	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	176,99	2024
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	502	4,36	4,63	29,53	177,16	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	0,01	0,08	0,01	10,32	38,10	6,35	0,45	66,47	1,25	0,01	0,01	424	2017
БАТОН ПАРЗЕНОЛ (ОДИРОВАНЫЙ)	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	512	19,25	16,66	83,8	697,5	1,45	0,14	0,24	0,11	0,18	0,11	0,18	0,11	135,79	214,72	38,47	2,02	352,23	8,25	0,02	0,08		
<b>Обед</b>																							
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,24	6,00	15,00	119,81	7,97	0,12	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	35,94	70,02	26,29	1,21	550,09	6,72	0,00	0,04	168	2004
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	10,37	16,07	40,15	272,03	0,04	0,23	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,44	105,75	21,09	1,48	206,30	4,52	0,00	0,03	270	2017
КАША ГРЕНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,49	6,41	38,35	244,74	0,00	0,13	0,13	0,02	0,08	0,02	0,08	0,00	22,15	187,34	126,74	4,41	264,09	2,28	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	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	0,00	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:	725	23,76	27,7	115,28	735,19	8,01	0,43	0,33	0,04	0,08	0,04	0,08	0,04	77,07	354,95	177,84	8,1	1054,49	13,92	0	0,09		
Всего за день:		43,01	44,36	199,16	1 319,69	9,48	0,71	0,54	0,14	0,16	0,14	0,16	0,16	212,86	699,98	276,31	10,32	1 406,71	22,17	0,02	0,18		

Второй 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/6	12,87	15,02	51,45	351,45	0,65	0,23	0,17	0,04	0,08	151,88	222,91	61,69	1,85	315,73	14,06	0,00	0,02	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ФРУКТ	100	0,78	0,19	7,28	36,86	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	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,56	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	597	15,4	15,8	83,8	503,14	1,81	0,26	0,19	0,04	0,08	170,78	248,72	74,67	3,05	379,14	14,78	0	0,02		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,99	19,23	148,98	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	80,09	33,53	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017
ЗРАЗЫ РУБЕНЫЕ	90	12,20	17,06	27,97	280,15	1,26	0,15	0,07	0,03	0,10	25,13	90,89	18,41	1,36	192,54	4,89	0,00	0,03	274	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,85	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	1,33	833,60	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	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,56	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:	715	23,1	27,58	100,5	709	17,41	0,53	0,28	0,27	0,17	125,52	265,01	91,35	5,68	1545,9	19,53	0	0,11		
Всего за день:		38,5	43,38	184,3	1212,14	19,22	0,79	0,47	0,31	0,25	296,3	533,73	166,02	8,73	1925,04	34,71	0	0,13		

Третий 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,36	6,22	12,40	195,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	10,77	41,16	13,19	0,96	49,68	0,55	0,00	0,00	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	4,96	35,94	210,22	0,00	0,00	0,01	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	14,59	59,52	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	66,25	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	ГОСТ	
СЛОЖКА "БАНТИК"	20	2,18	4,44	8,00	56,15	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 66	2024
Итого за прием пищи:	500	18,25	16,25	83,78	587,5	0,04	0,08	0,05	0,02	0,08	48,83	72,15	30,26	2,27	110,34	1,45	0	0		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,08	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	88	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЮТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,00	0,00	62,11	433,79	1,24	0,24	0,10	0,23	0,00	27,30	169,13	46,33	1,63	281,40	5,43	0,01	0,07	265	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	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:	700	23,5	27,77	111,2	712,98	13,43	0,39	0,19	0,44	0	92,89	251,99	80,23	4,01	658,21	11,89	0,01	0,1		
Всего за день:		41,75	43,95	194,99	1300,48	13,47	0,47	0,24	0,46	0,08	141,72	324,14	110,49	6,28	768,95	13,34	0,01	0,1		

Четвертый день первая неделя

Применение 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	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,25	10,73	2,74	222,49	0,22	0,06	0,39	0,23	2,52	101,98	207,66	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	2017
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	4,08	4,77	47,07	199,28	0,00	0,10	0,06	0,02	0,13	19,33	72,45	12,11	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,28	0,04	16,00	67,78	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	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	92,75	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,95	1,26	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	19,25	16,56	83,8	592,3	13,46	0,22	0,49	0,27	2,65	143,62	317,76	46	4,72	403,88	30,35	0,05	0,07		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,01	5,86	15,31	126,10	0,71	0,04	0,02	0,20	0,00	25,33	27,47	10,32	0,60	68,22	1,15	0,01	0,01	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,24	17,62	60,00	478,99	19,41	0,24	0,19	0,20	0,00	46,30	184,11	59,92	3,03	1 482,13	12,56	0,00	0,07	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	1,66	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:	745	23,1	23,7	100,5	715	20,16	0,33	0,24	0,4	0	89,31	240,75	80,61	5,37	1580,15	15,11	0,01	0,08		
Всего за день:	42,35	40,26	184,3	1297,3	33,62	0,55	0,73	0,67	2,65	232,93	558,51	126,61	10,09	1984,03	45,46	0,06	0,15			

Пятый день первая неделя

Применение 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	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	9,15	13,79	11,45	200,32	1,42	0,14	0,06	0,02	0,08	23,29	84,28	18,18	1,00	189,42	4,18	0,00	0,04	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,89	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	1,33	833,50	9,18	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	92,75	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,95	1,26	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	15,4	19,7	67,37	504,08	12,81	0,34	0,21	0,06	0,15	89,36	213,73	66,21	3,77	1094,67	14,62	0	0,08		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,99	109,18	7,76	0,06	0,05	0,22	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	325,96	5,71	0,00	0,03	82	2017
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	90	13,86	16,84	26,81	275,15	3,73	0,22	0,09	0,38	0,00	22,27	94,54	24,73	1,35	341,56	6,05	0,00	0,04	ТТК 121	2025
СТАЛЕТТИ	150	5,46	4,84	34,84	206,92	0,00	0,01	0,02	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
ЧАЙ С ШИЛОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	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	2024
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:	735	23,1	27,7	100,23	712,02	24,75	0,33	0,2	0,64	0,08	103,09	173,13	66,94	4,38	730,17	13,16	0	0,07		
Всего за день:	38,5	47,4	167,6	1216,1	37,56	0,67	0,41	0,7	2,23	192,45	366,86	128,15	8,15	1824,84	27,78	0	0,15			

Первый день вторая 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	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	12,03	23,69	309,14	0,65	0,06	0,16	0,04	0,08	143,68	166,70	39,98	0,67	238,95	12,02	0,01	0,03	174	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,12	2,61	16,96	112,84	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,28	28,05	10,89	0,66	43,23	1,19	0,00	0,00	6	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,92	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	105,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	560	15,58	15,8	76	587,5	0,69	0,17	0,21	0,04	0,08	171,92	236,17	69,69	2,87	360,38	14,65	0,01	0,03		
<b>Обед</b>																				
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,06	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	88	2017
ГУЛЯШ	90	12,12	11,13	28,55	222,83	1,33	0,03	0,09	0,05	0,00	17,56	86,00	13,22	1,05	161,17	4,17	0,01	0,07	260	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	38,36	244,74	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	22,15	187,34	125,74	4,41	264,09	2,28	0,00	0,02	171	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,65	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,09	3,96	4,43	0,79	112,52	0,80	0,00	0,00	342	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:	720	24,32	23,7	110,52	712	15,12	0,39	0,31	0,28	0,08	106,74	355,16	169,16	8,23	887,08	12,99	0,01	0,12		
Всего за день:		39,91	39,5	185,52	1296,5	15,81	0,56	0,52	0,32	0,16	278,66	591,33	238,65	11,1	1247,46	27,64	0,02	0,15		

Второй день вторая 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,16	10,29	21,41	281,58	0,05	0,01	0,05	0,06	0,08	159,82	74,79	8,91	0,23	17,95	0,00	0,00	0,01	204	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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 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	ГОСТ	
КРЕМДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,20	4,40	27,56	166,40	0,00	0,06	0,03	0,01	0,05	9,86	36,29	6,07	0,43	53,82	1,17	0,01	0,01	415	2017
Итого за прием пищи:	565	16,95	15,89	77,98	587,5	0,09	0,07	0,09	0,07	0,14	181,86	118,5	20,6	1,4	97,57	1,17	0,01	0,02		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,95	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	80,09	33,53	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	12,37	16,67	29,79	282,03	0,04	0,23	0,08	0,00	0,00	14,44	105,75	21,09	1,48	206,30	4,52	0,00	0,03	270	2017
КАРТФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,88	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	1,33	833,60	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	ПК 27	2024
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:	715	23,27	27,17	102,32	710,98	16,19	0,61	0,29	0,24	0,07	114,83	289,87	94,03	5,9	1659,66	19,66	0	0,11		
Всего за день:		40,22	45,06	180,3	1296,38	16,28	0,89	0,38	0,31	0,21	296,69	478,37	114,63	7,2	1657,23	20,73	0,01	0,13		

Третий день вторая неделя

Применение 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	В12, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ТЕФТЕЛЯ СОБЯЯ В СОУСЕ	100	7,23	9,40	10,17	1,66	0,08	0,02	0,08	0,00	16,00	40,28	11,25	0,68	131,56	2,25	0,00	0,01	0,01	ТТК 82	2024	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	38,39	244,74	0,00	0,23	0,13	0,02	22,15	187,34	125,74	4,41	284,09	2,28	0,00	0,02	0,00	171	2017	
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,86	1,55	12,58	72,50	0,02	0,09	0,02	0,02	91,70	59,13	11,07	0,05	110,63	2,10	0,00	0,01	0,00	ТТК 14	2024	
БАЛТОН НАРЕЗНОЙ ЛЮДИРОВАННЫЙ	50	3,00	1,16	20,56	106,00	0,00	0,06	0,02	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	500	20,67	18,52	81,67	572,67	1,78	0,39	0,26	0,12	138,65	320,73	161,26	5,94	558,88	6,07	0	0,04	0,04			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,76	5,21	19,26	9,66	0,13	0,10	0,20	0,00	27,52	70,13	26,26	1,70	676,97	6,43	0,00	0,04	0,00	18	2017	
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	80	14,71	17,01	23,44	242,17	0,48	0,06	0,17	0,10	0,53	25,15	142,88	14,42	1,53	172,66	8,94	0,02	0,09	ТТК 44	2024	
СТАТЕТТИ	150	5,46	4,84	208,92	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017		
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СИМ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	2024		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	715	26,59	27,28	107,5	722,66	10,14	0,24	0,3	0,32	76,94	237,25	51,28	4,3	886,03	16,77	0,02	0,13				
Всего за день:		47,26	45,8	189,17	1295,33	11,92	0,63	0,56	0,44	215,59	557,98	212,54	10,24	1444,71	24,84	0,02	0,17				

Четвертый день вторая неделя

Применение 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	В12, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	15,24	17,62	50,23	445,39	19,41	0,23	0,15	0,20	0,00	42,52	136,05	54,79	2,39	1 366,93	12,56	0,00	0,07	259	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017	
БАЛТОН НАРЕЗНОЙ ЛЮДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	6,80	25,50	9,80	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	502	17,74	18,5	80,44	586,72	20,57	0,28	0,18	0,2	0	63,82	170,36	71,07	3,78	1443,44	13,64	0	0,07			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,38	5,97	16,61	132,32	6,73	0,09	0,05	0,21	0,00	34,82	68,40	25,77	1,05	492,15	4,65	0,00	0,03	66	2017	
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	90	16,40	14,22	13,59	290,92	0,07	0,09	0,03	0,00	0,00	12,10	61,30	16,22	1,18	93,86	1,55	0,00	0,01	ТТК 83	2024	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,88	38,81	225,05	0,00	0,03	0,03	0,03	0,10	12,20	74,73	25,34	0,53	55,39	0,76	0,01	0,03	304	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	735	24,33	26,29	94,2	766,8	6,84	0,28	0,15	0,24	0,1	75,8	233,6	77,7	4,51	701,2	8,56	0,01	0,07			
Всего за день:		42,07	44,79	174,64	1345,52	27,41	0,54	0,33	0,44	0,1	139,62	403,96	148,77	8,29	2144,64	22,2	0,01	0,14			

Пятый день вторая 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	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	120/30	14,28	14,19	30,61	0,37	0,07	0,30	0,08	0,17	216,92	236,20	27,82	0,60	235,33	5,45	0,02	0,03	67	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	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	
ФРУКТ	100	0,40	0,40	8,80	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	
БУЛЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,53	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,32	38,10	6,35	0,45	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017	
Итого за прием пищи:	517	19,25	19,22	83,53	0,41	0,13	0,35	0,09	0,25	239,42	281,72	39,79	1,79	317,6	6,71	0,03	0,04			
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,98	7,78	0,06	0,06	0,22	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	325,96	5,71	0,00	0,03	82	2017	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	16,76	12,99	41,94	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	12,24	46,49	14,86	1,07	56,75	0,65	0,00	0,00	234	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,43	4,89	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	1,33	833,60	9,18	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	14,70	8,81	6,98	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	742	23,93	23,87	102,85	705,97	20,29	0,29	0,26	0,07	126,82	215,8	81,83	5,34	1287,52	16,94	0	0,07			
Всего за день:		43,18	43,09	186,18	1282,74	20,7	0,42	0,58	0,32	365,24	497,52	121,62	7,13	1605,12	23,65	0,03	0,11			

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	
																		Кальций, мг
Итого за весь период	416,75	435,59	1 847,15	12 875,18	205,45	6,08	4,14	4,97	2 373,06	4 871,98	1 583,99	87,33	16 011,33	262,52	0,18	1,41		
Среднее значение за период	41,68	43,56	184,72	1 287,52	20,55	0,61	0,41	0,50	237,31	487,20	158,40	8,73	1 601,13	26,25	0,02	0,14		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	520	723

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях "Дели глос" 2017г. Москва по редакции И.П.Могильного и В.А.Туглына.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Образовательный" 2008г. Под редакцией Т.В.Лашинской
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях "Дели глос" 2011г. Москва по редакции И.П.Могильного и В.А.Туглына.
- Приказ № 315 от 26.12.85 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 innymi заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и спортивно-образовательных организациях)".

Директор ООО "Максимум" П.Е. Осипенко

