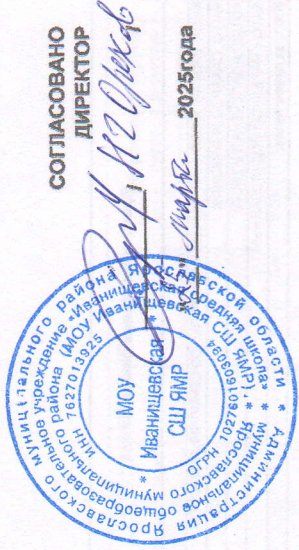


УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Л. Е. ОСИНЕВСКАЯ

" 24 " марта 2025 года



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

М. П. [Signature]

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

Принем 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	Ca, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Гуляш	100	12,47	14,36	2,93	190,89	1,47	0,05	0,09	0,06	19,30	110,62	14,73	1,18	160,07	4,70	0,01	0,08	260	2017
Спагетти	180	6,55	5,91	41,63	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	15,02	2,99	1,59	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017
Кофейный напиток с молоком стуженным	200	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 99	2017
Булочка домашняя с сахаром	502	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,28	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	3,90	13,09	2,60	0,20	19,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	552	27,00	27,95	109,73	766,66	1,59	0,13	0,23	0,11	139,42	223,85	36,24	1,96	396,58	8,06	0,02	0,10		
Обед																			
Соянка п/с-домашнему с мясом со сметаной	250/5/5	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	35,96	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	158	2004
Котлета московская	100	11,07	26,97	12,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	15,35	115,95	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	26,37	224,78	150,87	5,29	318,88	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	389	2017
Хлеб ржаной	25	1,66	0,22	10,50	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	
Батон нарезной йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	6,65	22,75	4,55	0,95	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	806	28,74	41,31	113,54	943,35	8,02	0,72	0,32	0,05	89,03	465,25	206,34	9,50	1154,73	14,19	0,00	0,09		
Всего за день:		56,74	69,16	214,27	1710,04	9,61	0,85	0,55	0,16	228,45	677,10	242,58	11,26	1521,31	22,25	0,02	0,19		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,51	9,52	55,08	351,45	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	0,00	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	11,30	20,51	37,08	378,05	0,20	0,08	0,01	0,11	21,85	115,27	20,38	1,51	200,28	4,19	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	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	597	23,57	30,62	118,17	844,67	2,01	0,45	0,26	0,05	192,02	359,97	91,03	4,35	571,59	18,25	0,01	0,05			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,17	0,06	0,20	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017	
ШНИЦЕЛЬ	100	11,57	27,20	13,45	344,97	10,89	0,17	0,07	0,01	34,94	88,89	20,48	1,31	255,10	5,47	0,00	0,04	268	2008	
КАПУСТА тушеная	180	3,43	6,01	14,33	128,09	11,36	0,13	0,11	0,03	46,18	92,27	32,86	1,33	633,89	9,18	0,00	0,04	321	2017	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	0,83	0,11	5,30	25,50	0,00	0,02	0,01	0,00	2,25	10,88	2,38	0,50	17,00	0,70	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,03	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	800	24,26	39,73	89,85	816,62	29,36	0,57	0,29	0,25	151,21	315,54	101,40	5,74	1 735,59	21,49	0,00	0,11			
Всего за день:		47,83	70,35	209,02	1 661,29	31,37	1,02	0,55	0,30	343,23	675,51	192,43	10,09	2 307,18	39,74	0,01	0,16			

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	Са, мг	Р, 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	0,10	0,05	0,00	20,94	139,93	22,19	1,84	175,87	3,93	0,01	0,08	284	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,76	250,44	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	200/75	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,05	0,01	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
СЛОЖКА "БАНТИК"	20	2,18	6,44	12,00	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	ТТК 86	2017	
Итого за прием пищи:	560	26,37	30,57	106,26	790,99	0,51	0,12	0,12	0,08	64,64	179,08	37,41	3,10	245,32	3,93	0,01	0,08			
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,88	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017	
ПЛОВ	300	21,22	47,55	58,05	745,85	1,87	0,44	0,16	0,35	41,65	270,49	66,67	2,71	499,12	10,11	0,01	0,11	265	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ 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	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		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	800	26,27	54,12	107,14	1 024,62	14,06	0,56	0,24	0,56	171,27	528,43	133,96	7,99	1 113,45	19,78	0,02	0,21			
Всего за день:		52,64	84,69	213,40	1 815,61	14,57	0,68	0,36	0,64	343,23	675,51	192,43	10,09	2 307,18	39,74	0,01	0,16			

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	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	
																				Завтрак
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	170	9,69	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	7,76	0,01	0,03	ТК 95	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
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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	560	13,78	26,21	132,35	823,74	13,23	0,18	0,22	0,05	0,28	154,77	166,29	43,42	4,96	651,76	10,38	0,01	0,04		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,06	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	13,21	15,47	45,78	557,41	22,72	0,26	0,17	0,23	0,00	50,28	159,48	64,24	2,80	1 999,59	14,72	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	85	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	805	18,80	21,68	90,85	816,00	23,47	0,35	0,23	0,43	0,00	95,08	224,82	86,82	5,54	1 741,21	17,83	0,00	0,09		
Всего за день:		32,56	47,89	223,20	1 639,74	36,70	0,53	0,45	0,48	0,28	249,85	411,11	130,24	10,50	2 392,97	28,21	0,01	0,13		

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	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
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	0,56	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
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	100	17,28	29,18	6,22	356,23	0,53	0,06	0,16	0,10	0,59	27,92	158,71	16,02	1,71	191,83	9,93	0,02	0,10	ТК48	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	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТК 11	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,00	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	29,26	41,21	97,55	887,36	21,55	0,19	0,29	0,36	0,68	115,73	259,52	56,24	5,75	614,68	18,43	0,02	0,12		
Всего за день:		60,45	72,40	196,63	1 689,17	21,87	0,43	0,87	0,65	3,91	282,38	627,98	100,30	10,74	1 069,15	53,76	0,07	0,20		

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																		В12, 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 "ВИТГОША" НА СТУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,56	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	2,96	361,40	2,60	0,00	0,01	338	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:	625	12,75	11,64	98,36	554,11	13,65	0,15	0,19	0,05	0,08	172,08	207,00	55,58	3,93	637,14	14,62	0,01	0,03		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,69	5,77	8,65	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	100	12,47	14,36	2,93	277,32	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	5,46	4,84	34,85	206,92	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
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	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	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	24,53	25,99	97,47	816,00	13,66	0,48	0,34	0,30	0,09	116,56	436,01	200,52	9,65	900,05	14,58	0,01	0,12		
Всего за день:		37,38	37,63	195,63	1 370,11	27,31	0,63	0,53	0,35	0,17	288,64	643,01	256,10	13,56	1 537,19	29,20	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																		В12, 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 И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	15,73	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	60	5,86	2,90	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
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:	562	23,75	20,50	105,24	708,24	1,25	0,10	0,10	0,10	0,12	299,13	164,34	30,56	1,99	144,50	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	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,39	113,96	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,30	8,71	19,36	174,29	14,28	0,10	0,10	0,56	0,00	54,31	80,57	35,07	1,55	617,45	7,80	0,00	0,04	143	2017
КОМПЛОТ 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	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	24,98	42,09	102,11	892,93	19,13	0,64	0,28	0,76	0,00	131,02	331,11	102,16	7,18	1 411,09	19,39	0,00	0,11		
Всего за день:		48,73	62,59	207,35	1 602,17	20,36	0,74	0,38	0,86	0,12	430,15	525,45	132,72	9,17	1 555,59	19,39	0,01	0,12		

Третий 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЭКВИВАЛЕНТЫ	130	10,81	20,80	13,94	288,45	1,30	0,23	0,09	0,01	0,11	31,62	128,22	25,51	1,42	258,63	6,20	0,00	0,05	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,82	6,52	25,86	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	0,00	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	555	17,07	28,19	69,87	602,70	14,09	0,41	0,24	0,11	0,21	107,33	261,85	73,38	3,99	1 247,59	16,72	0,00	0,09		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,35	5,95	16,61	132,30	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,81	68,39	25,75	1,04	492,15	4,85	0,00	0,03	96	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,89	11,64	3,53	215,97	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	1,56	0,00	0,01	289	2017
КАША ТРЕЩЕВАЯ 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	0,00	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	
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:	800	27,09	26,13	104,09	816,00	8,18	0,44	0,27	0,59	0,09	100,96	359,48	200,24	8,85	978,49	10,83	0,00	0,06		
Всего за день:		44,16	54,32	174,06	1 418,70	22,27	0,85	0,51	0,70	0,30	208,29	621,33	273,62	12,84	2 226,02	27,55	0,00	0,15		

Четвертый 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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ГУЛЯШ	100	10,83	26,59	2,88	294,31	1,06	0,26	0,09	0,01	0,00	13,54	107,32	18,13	1,22	264,33	5,57	0,00	0,05	260	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	287,36	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,84	30,41	0,63	66,45	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	ТК 11	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	577	22,19	39,16	110,70	886,14	14,30	0,38	0,17	0,08	0,19	59,65	262,46	65,05	3,41	442,21	7,74	0,02	0,09		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	19,25	151,72	9,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,69	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017
БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	100	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	15,80	126,59	23,40	1,73	234,60	4,40	0,00	0,04	288	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	7,42	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	815	28,27	39,56	114,41	923,35	9,67	0,51	0,23	0,23	0,09	76,61	268,18	70,14	5,72	1 024,44	13,83	0,00	0,09		
Всего за день:		48,46	78,72	225,11	1 809,49	23,97	0,89	0,40	0,31	0,28	135,25	530,64	135,19	9,13	1 465,65	21,57	0,02	0,18		

Пятый день вторая неделя

Применение блюд	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	25,71	18,51	39,45	439,12	0,48	0,07	0,37	0,11	0,22	280,47	305,42	35,95	0,77	304,40	7,05	0,03	0,05	67	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	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 СЫРОМ	9,21	9,83	55,20	345,88	0,01	0,11	0,06	0,02	0,15	35,51	84,23	13,26	0,90	114,57	2,51	0,02	0,02	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	38,86	29,79	135,28	976,46	0,53	0,24	0,46	0,13	0,37	337,66	429,57	61,33	2,91	490,77	9,56	0,05	0,07		
Обед																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	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	0,00	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,32	5,99	364,40	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	91,705	10,25	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	14,70	8,90	6,37	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	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	807	24,54	18,70	88,92	816,00	21,40	0,32	0,25	0,25	138,43	244,96	86,84	6,30	1 387,94	18,75	0,00	0,06		
Всего за день:	63,40	48,49	224,20	1 792,46	21,93	0,56	0,71	0,38	0,46	476,09	674,53	148,17	9,21	1 888,71	28,31	0,05	0,13		

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества												
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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	491,37	626,24	2 082,07	16 508,78	297,59	8,49	6,42	6,47	6,68	3 320,41	7 031,12	2 040,80	123,99	21 511,57	348,55	0,27	2,06
Среднее значение за период	49,14	62,62	208,21	1 650,88	29,76	0,85	0,64	0,65	0,67	332,04	703,11	204,08	12,40	2 151,16	34,86	0,03	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	35,6	52,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	570	802

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 "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-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 редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.01.79-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений"
- МР 2.4.01.62-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"

Директор ООО "Максимум"  П.Е. Осинетская