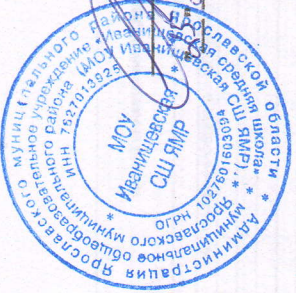


УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Валентина П.Е. Осиневская
П.Е. ОСИНЕВСКАЯ

"24" марта 2024 года



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР
Ирина С. Сидорова
Ирина С. СИДОРОВА
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	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	Na, мг	F, мг			
Завтрак																				
ПУЛЯШ	90	11,03	12,50	2,75	167,65	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
СТАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	206,92	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	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	90,59	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 ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,89	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	512	24,52	25,02	93,57	791,77	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	250/3/5	3,21	5,40	14,99	121,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,95	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	158	2004
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	300,85	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,98	102,59	17,93	1,31	189,46	3,89	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	44,62	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	25	1,66	0,22	10,60	50,96	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:	725	23,32	38,28	85,63	755,68	8,01	0,60	0,28	0,04	0,06	76,56	381,87	174,66	7,92	1 047,62	13,29	0,00	0,08		
Всего за день:		47,84	61,30	180,20	1 470,46	9,46	0,72	0,50	0,13	0,25	211,74	592,40	209,11	9,73	1 895,04	20,82	0,02	0,17		

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	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
	Масса порции	Жары, г																		
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	50/50	11,30	20,51	37,08	378,05	0,20	0,20	0,08	0,01	0,11	21,85	115,27	20,38	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	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	697	23,57	30,62	118,17	844,67	0,85	0,45	0,25	0,05	0,19	187,72	356,02	86,44	3,55	536,24	18,25	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	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
ШНИЦЕЛЬ	90	11,57	27,20	13,45	344,97	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	268	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,43	6,01	14,53	128,09	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	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	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:	715	22,46	38,82	77,16	760,41	27,05	0,53	0,26	0,24	0,13	135,31	282,99	93,41	5,61	1 608,44	20,51	0,00	0,11		
Всего за день:		46,03	69,44	195,33	1 595,08	27,90	0,98	0,51	0,29	0,32	323,03	639,01	179,85	9,16	2 144,68	38,76	0,01	0,16		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	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
	Масса порции	Жары, г																		
Завтрак																				
КОТЛЕТА 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	3,54	0,01	0,07	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,85	35,94	214,29	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,38	2,32	3,20	0,07	1,51	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
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	
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	0,00	ТТК 86	2017
Итого за прием пищи:	500	22,56	27,35	88,72	675,86	0,46	0,09	0,11	0,06	0,08	56,17	152,00	32,05	2,72	209,09	3,54	0,01	0,07		
Обед																				
ШИ 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
ПЮФ	200	14,15	31,67	38,70	497,00	1,25	0,29	0,10	0,24	0,00	27,66	180,33	44,44	1,81	332,80	6,74	0,01	0,07	265	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	1,83	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	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	700	19,20	38,24	87,78	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	0,09		
Всего за день:		41,76	65,69	176,51	1 451,63	13,90	0,50	0,29	0,51	0,08	146,81	411,19	106,39	6,71	910,90	16,02	0,02	0,16		

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	9,69	24,38	81,55	584,29	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	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 МОДИРОВАННЫЙ	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:	535	11,90	25,48	119,50	758,24	0,23	0,11	0,19	0,04	0,28	129,22	155,74	23,77	1,86	287,36	7,78	0,01	0,03		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/5	3,45	2,89	15,25	119,74	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	480,61	18,83	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	58,54	2,33	1 332,96	12,27	0,00	0,01	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	1,88	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	16,31	16,03	78,93	711,80	19,88	0,29	0,19	0,40	0,00	84,97	189,56	74,22	4,67	1 460,98	14,82	0,00	0,08		
Всего за день:		28,21	41,51	198,43	1 470,04	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						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	17,00	274	225,41	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,38	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
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,38	8,77	58,08	332,38	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 МОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	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	
Итого за прием пищи:	500	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	388,67	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	48,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	90	15,55	26,29	5,59	320,86	0,48	0,06	0,16	0,09	0,53	25,14	142,86	14,42	1,54	172,66	8,94	0,00	0,09	ТК, 48	2017
СТАРЕТТИ	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
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
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	25,12	37,17	81,46	789,35	21,50	0,15	0,25	0,34	0,61	106,85	225,78	50,58	4,76	568,06	16,32	0,02	0,11		
Всего за день:		51,62	63,96	172,20	1 479,28	21,76	0,35	0,73	0,88	3,26	246,98	536,07	88,95	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						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	8,41	52,48	315,71	0,65	0,15	0,04	0,06	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	12,58	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	ТТК 14	2018
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	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:	615	12,00	11,35	93,22	527,91	13,65	0,14	0,05	0,08	170,18	200,50	54,28	3,83	627,94	14,62	0,01	0,03		
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТФЕЛЕМ 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	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
ГУЛЯШ	90	11,08	12,90	2,75	288,91	1,33	0,04	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	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЛЮТНОЙ СМЕСИ С/М	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	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	715	19,75	23,29	74,29	714,00	13,52	0,35	0,27	0,28	101,19	346,92	165,55	7,24	769,14	11,91	0,01	0,10		
Всего за день:		31,75	34,64	167,51	1 241,91	27,17	0,49	0,46	0,33	271,37	547,92	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						№ 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
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,53	9,92	41,41	302,88	0,05	0,00	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 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	
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	6,02	3,03	21,07	135,80	0,00	0,05	0,01	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	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	522	19,81	14,12	98,17	606,25	1,21	0,09	0,06	0,08	190,29	137,54	26,07	1,86	131,52	0,00	0,00	0,01			
Обед																				
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,85	0,04	0,22	0,07	0,00	13,96	102,59	17,93	1,31	199,46	3,89	0,00	0,04	270	2017	
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,78	7,26	16,10	145,14	11,80	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	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	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	710	19,85	37,07	74,60	716,14	16,74	0,52	0,67	0,00	111,48	267,21	86,03	5,38	1 226,78	15,97	0,00	0,10			
Всего за день:		39,66	51,19	172,77	1 322,39	17,95	0,61	0,73	0,08	301,77	404,75	112,10	7,24	1 358,90	15,97	0,00	0,11			

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		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, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																			
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90/30	10,32	22,66	15,91	1,17	0,21	0,06	0,01	0,10	28,39	115,36	22,95	1,28	232,64	5,58	0,00	0,05	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	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	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	516	16,18	28,42	69,99	12,86	0,37	0,21	0,10	0,18	96,49	238,30	67,31	3,72	1 138,08	15,03	0,00	0,09		
Обед																			
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,35	5,95	16,61	132,30	6,73	0,08	0,21	0,00	34,91	68,39	25,75	1,04	492,15	4,85	0,00	0,03	96	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,80	10,47	3,19	236,71	1,29	0,22	0,31	0,00	16,39	17,84	8,75	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	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	730	22,14	23,02	81,56	715,00	8,05	0,36	0,54	0,08	89,12	238,37	169,85	7,33	885,59	9,66	0,00	0,05		
Всего за день:		38,32	51,44	151,45	1 314,99	20,91	0,73	0,44	0,26	185,61	536,67	236,96	11,05	2 023,67	24,69	0,00	0,14		

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		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, мг			Se, мг	F, мг	
																				Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																				
ГУЛЯШ	90	8,75	21,25	2,83	237,97	1,05	0,21	0,07	0,01	0,00	12,65	87,61	15,25	1,02	221,56	4,58	0,00	0,04	260	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,89	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	10,10	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	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК11	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
Итого за прием пищи:	507	17,12	31,81	87,51	706,88	14,30	0,29	0,14	0,07	49,76	208,34	53,21	2,81	360,77	6,60	0,02	0,07			
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
ВИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	13,23	11,43	13,45	219,59	0,00	0,26	0,08	0,00	15,80	126,59	23,40	1,73	234,60	4,40	0,00	0,04	268	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,86	35,94	214,29	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	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	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	740	25,56	22,99	98,41	717,45	9,67	0,43	0,20	0,22	0,08	70,59	229,65	62,42	4,89	961,96	12,79	0,00	0,08		
Всего за день:		42,68	54,80	185,92	1 424,33	23,97	0,72	0,34	0,29	0,25	120,35	437,99	115,63	7,70	1 322,43	19,39	0,02	0,15		

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
	Масса порции	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	
		Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г
Завтрак																			
120/20 СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	19,89	14,31	30,51	0,37	0,05	0,29	0,06	0,17	216,93	236,20	27,81	0,59	235,33	5,45	0,03	0,04	67	2018	
200/15 ЧАЙ С САХАРОМ	0,19	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	
100/2 БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	9,21	9,83	55,20	345,88	0,01	0,11	0,06	0,02	35,51	84,23	13,28	0,90	114,57	2,51	0,02	0,02	424	2017	
55 БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	4,13	1,60	28,27	144,10	0,00	0,06	0,02	0,00	10,45	35,75	7,15	0,55	50,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
512 Итого за прием пищи:	33,42	25,74	128,91	890,00	0,42	0,22	0,38	0,10	275,07	363,60	53,84	2,78	426,30	7,96	0,05	0,06			
Обед																			
250/5 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1,83	5,74	11,97	110,00	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	62	2017
100 КОТЛЕТА РЫБНАЯ	15,32	5,99	14,94	307,00	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	234	2017	
150 КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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	83,59	9,18	0,00	0,04	128	2017
200/15/7 ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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
40 ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,65	0,35	16,96	81,38	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
767 Итого за прием пищи:	23,48	16,98	82,33	712,83	20,30	0,28	0,22	0,24	0,07	129,02	225,57	81,43	5,77	1 300,88	17,12	0,00	0,06		
Всего за день:	56,90	42,72	211,24	1 602,83	20,72	0,50	0,60	0,34	0,38	404,09	589,17	135,27	8,55	1 727,18	25,08	0,05	0,12		

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			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	
Итого за весь период	424,77	536,59	1 811,26	14 372,94	257,48	7,16	5,28	5,73	5,56	2 746,63	5 884,17	1 742,02	103,76	18 244,67	298,01	0,26	1,77
Среднее значение за период	42,48	53,66	181,13	1 437,29	25,75	0,72	0,53	0,57	0,56	274,66	588,42	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	531	729

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 редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-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 2.4.0179-20 "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. Соиневская