

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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, 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																				
ПУШКА	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
СПАЕТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,08	15,02	2,98	1,56	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ (ВАНИЛИН)	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	ТК 89	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 ПОДПРИГОТОВЛЕННЫЙ	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	27,85	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																				
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	560,08	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	0,00	15,35	113,95	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	210	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РУССКАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,08	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
ПЕЧЕНАЯ ФРУКТОВАЯ	200	0,00	0,00	11,25	44,02	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	300	2017
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,50	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 ПОДПРИГОТОВЛЕННЫЙ	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:	800	28,74	41,31	113,54	943,38	8,02	0,72	0,32	0,05	0,08	89,03	453,25	206,34	9,30	1154,73	14,19	0,00	0,08		
Всего за День:		55,74	69,16	214,27	1710,04	9,61	0,85	0,55	0,16	0,27	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							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 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	11,30	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 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	23,57	30,62	118,17	844,67	2,01	0,45	0,26	0,05	0,19	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	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,64	20,72	7,80	253,07	12,10	0,18	0,08	0,01	0,07	38,83	98,87	22,78	1,46	283,59	6,08	0,00	0,04	306	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	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	
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	0,83	0,11	5,30	25,50	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,25	10,88	2,38	0,50	17,00	0,70	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	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	800	21,72	33,76	95,35	773,82	29,36	0,57	0,29	0,25	0,16	151,21	315,54	101,40	5,74	1 735,59	21,49	0,00	0,11			
Всего за день:		45,29	64,38	213,52	1 618,49	31,37	1,02	0,55	0,30	0,35	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							№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, 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	0,07	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ		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	
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	ГОСТ	
Итого за прием пищи:		560	26,37	30,57	109,78	790,99	0,51	0,12	0,12	0,08	0,09	64,64	179,08	37,41	3,10	245,32	3,93	0,01	0,08	ТТК 86	2017
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		300	21,22	47,55	58,05	745,85	1,87	0,44	0,16	0,35	0,00	41,65	270,49	86,67	2,71	499,12	10,11	0,01	0,11	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	1,53	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	2,60	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	0,00	106,63	349,35	96,57	4,89	868,13	15,85	0,01	0,13		
Всего за день:			52,64	84,69	216,92	1 815,61	14,57	0,68	0,36	0,64	0,09	171,27	528,43	133,98	7,99	1 113,45	19,78	0,02	0,21		

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА КАПОРИНАЯ СО СТУДЕННЫМ МОЛОКОМ	170	9,69	24,38	81,55	584,28	0,19	0,09	0,17	0,04	0,28	113,24	136,32	21,55	0,91	223,18	7,78	0,01	0,03	ТТК 95	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,83	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 ПОДПРОВАНЫЙ	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	186,29	43,42	4,96	651,76	10,38	0,01	0,04		
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	13,21	15,47	45,78	373,75	22,72	0,26	0,17	0,23	0,00	50,28	159,48	64,24	2,80	1 599,59	14,72	0,00	0,08	269	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 РУКАНОЙ	35	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	632,34	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:		32,58	47,89	223,20	1 456,08	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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	
КРЕПЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,38	8,77	55,08	332,36	0,00	0,10	0,06	0,01	0,13	19,32	73,44	12,12	0,84	197,00	2,34	0,02	0,02	415	2017	
БАТОН НАДЕЗНОМ ПОДРОБАННЫЙ	50	3,72	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,90	0,56	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	650	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	38,33	0,05	0,08			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	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	325,96	5,70	0,00	0,02	82	2017	
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В РЫЛЕ	100	17,28	29,18	6,22	356,23	0,53	0,06	0,18	0,10	0,59	27,92	158,71	16,02	1,71	191,53	9,93	0,02	0,10	ТТК48	2017	
САЛЕТТИ	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	0,08	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017	
ЧАЙ С ШИШОВНИКОМ	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	
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	29,26	41,21	97,55	887,36	21,55	0,19	0,29	0,36	0,68	116,73	259,52	56,24	5,76	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		Углевод ы, 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																				
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	12,58	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	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	2,86	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	1,89	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	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
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
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:	805	29,34	28,85	108,64	814,33	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:		42,09	40,49	207,00	1 368,44	27,31	0,63	0,53	0,35	0,17	288,64	643,01	256,10	13,58	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							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	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	15,13	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	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	709,24	1,25	0,10	0,10	0,10	0,12	299,13	194,34	30,56	1,99	144,50	0,00	0,01	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	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	15,35	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
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	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	20,38	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		Углевода, 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																				
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	130	10,81	20,80	13,94	286,45	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	25,68	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	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	17,33	29,51	71,91	623,50	14,09	0,41	0,24	0,11	0,21	107,33	261,85	73,38	3,99	1 247,53	16,72	0,00	0,09		
Обед																				
РАСОПЫЛНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	250/5	2,35	5,95	16,61	132,30	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,81	88,39	25,75	1,04	492,15	4,85	0,00	0,03	96	2017
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,89	11,64	3,53	162,90	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАСОПЫЧАТАЯ	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 РЖАНОМ	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 ПОДИРОВАННЫЙ	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	762,93	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:		44,42	55,64	176,00	1 386,43	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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
ГРУША	100	10,83	26,59	2,83	294,31	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,54	107,32	18,13	1,22	284,33	5,57	0,00	0,05	260	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	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	ТТК-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 КОДИРОВАННЫЙ	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	58,65	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	1,68	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017				
ШИШЕЛЬ	100	12,85	30,22	14,94	383,31	0,00	0,29	0,09	0,00	0,00	12,77	139,68	25,71	1,89	260,53	4,88	0,00	0,05	268	2017				
СЛАДЕТТИ	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				
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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:	800	28,45	43,55	127,31	1 020,49	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:		50,64	82,71	238,01	1 906,63	23,97	0,89	0,40	0,31	0,28	135,26	530,64	135,19	9,13	1 466,65	21,57	0,02	0,18						

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/30	25,71	18,51	39,45	439,12	0,48	0,07	0,37	0,11	0,22	260,47	305,42	35,95	0,77	304,40	7,05	0,03	0,05	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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	100/2	9,21	9,93	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	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:	557	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	250/5	1,93	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
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 ПОРЕ	180	3,82	6,52	25,68	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 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
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	24,54	18,70	88,92	626,56	21,40	0,32	0,25	0,25	0,09	138,43	244,96	86,84	6,30	1 397,94	18,75	0,00	0,06		
Всего за день:		63,40	48,49	224,20	1 603,02	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		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, 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	495,98	628,44	2 117,10	16 156,08	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	49,60	62,84	211,71	1 615,61	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур 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 "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г.Санкт- Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети 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. Осиневская