

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ

"20" марта 2024 года



ООО "МАКСИМУМ"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ.
КАЛОРИЙНОСТЬ ЗАВТРАКА, ОБЕДА И ПОЛДНИКА ПО НОРМЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ 1410-1762

Первый день первая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	So, мг	F, мг									
УТРО																											
Чай отваренный	500,0	12,5	14,4	2,9	190,9	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	250	2017							
Чай с сахаром	150	3,7	5,9	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	28,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017							
Батон нарезной модифицированный	200,15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017							
Булочка домашняя	40	3,0	1,2	20,5	104,8	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:	50	4,4	4,6	28,5	177,2	0,00	0,06	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017							
	655	23,8	26,1	106,7	756,4	1,51	0,17	0,16	0,10	0,17	61,58	256,99	57,25	3,29	354,52	6,72	0,03	0,11									
Обед																											
СУП С МАКРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ																											
Котлета мясная	250,5	3,1	3,1	15,3	101,5	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	68,19	1,15	0,00	0,01	111	2017							
Капуста тушеная	80	10,0	24,2	11,4	304,0	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,97	102,64	17,14	1,31	159,58	3,90	0,00	0,04	270	2017							
Хлеб бородинский	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	129,73	4,41	284,08	2,28	0,00	0,01	171	2017							
Хлеб ржаной	200	0,0	0,0	11,3	44,6	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							
Итого за прием пищи:	26	1,7	0,2	10,6	51,0	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								
	720	23,3	33,9	87,0	745,8	0,75	0,52	0,23	0,22	0,08	66,55	339,13	198,65	7,32	665,85	8,73	0,00	0,06									
Полдник																											
Пирог вишневый с маком тушеным вареным																											
Чай с сахаром	75,1	4,1	4,0	25,3	157,0	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	9,33	35,18	5,02	0,41	51,83	1,21	0,01	0,01	111	2017							
Фигли "жюлька"	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017							
Рисово-молочный пудинг	30	0,0	0,0	0,0	0,0	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:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,00	338	2017							
	438	4,8	4,5	53,9	279,6	0,00	0,09	0,07	0,02	0,07	42,31	66,90	21,94	4,01	439,03	3,81	0,01	0,02									
Всего за день:		51,9	64,8	247,6	1780,8	15,30	0,78	0,46	0,34	0,32	170,44	652,92	237,14	14,62	1399,40	19,26	0,04	0,19									



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

20.03.2024 года

Четвертый 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Са, мг			F, мг	
Завтрак																					
ТЕПЛАЯ СОБАКА В СОУСЕ	60/20	8,2	15,6	10,2	214,3	1,56	0,10	0,06	0,06	0,00	18,94	82,08	14,12	1,01	179,08	3,69	0,01	0,05	ТТК 13	2017	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	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	ТТК 13	2017	
КАКАО - НАПИТОК ВЛИОША НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,0	1,6	12,6	72,5	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	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,6	29,6	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	39,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	ТТК 14	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНЫЧЬИ	20	0,6	0,6	10,3	52,4	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:	610	24,6	28,8	101,0	761,1	1,56	0,39	0,22	0,09	0,16	56,19	320,52	148,90	6,06	518,03	7,23	0,02	0,07			
Обед																					
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ПЕРЛАМИ И ПИЩЕВЫМИ	200/200	4,0	1,7	20,3	112,4	0,02	0,04	0,02	0,02	0,10	0,00	02,00	04,00	11,07	6,38	70,02	0,01	0,09	0,01	00/01	ЕО 17/2010
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,0	12,8	38,1	311,7	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	63,54	2,33	1332,96	12,27	0,00	0,07	269	2017	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,90	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	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:	750	16,7	14,8	88,4	562,5	19,55	0,30	0,18	0,40	0,00	87,26	188,76	71,96	3,92	1441,98	14,48	0,00	0,08			
Полдник																					
ПИРОГ ВЫПЕЧНОЙ С ЯБЛОМ И КУКУРУТОМ	102	10,6	13,6	32,8	284,6	0,00	0,08	0,16	0,10	1,04	32,66	107,92	11,38	1,35	123,32	9,65	0,02	0,03	ТТК 4	2017	
СНЕЖОК	220	5,9	5,5	23,8	173,8	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		
ЧОКОЛАД	30	0,0	0,0	0,0	0,0	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:	352	16,5	19,1	56,6	468,6	0,00	0,08	0,16	0,10	1,04	32,66	107,92	11,38	1,35	123,32	9,65	0,02	0,03			
Итого за день:		57,8	62,7	246,0	1782,2	21,11	0,77	0,56	0,59	1,19	175,11	617,20	232,14	11,33	2083,33	31,36	0,04	0,18			

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Са, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫИ	150	15,3	17,0	2,7	226,4	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,98	207,98	16,08	2,39	223,07	26,76	0,03	0,05	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,8	60,6	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,8	9,3	59,1	364,3	0,00	0,11	0,06	0,01	0,15	20,62	76,23	12,70	0,89	112,93	2,51	0,02	0,02	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНЫЧЬИ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,66	22,75	4,56	0,35	32,26	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	26,9	27,3	94,7	731,9	0,26	0,21	0,48	0,24	2,67	141,43	314,08	38,90	4,34	394,00	29,26	0,05	0,07		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,06	0,21	0,00	47,84	46,36	22,36	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017
ГУЛЯШ	40/60	8,1	19,6	2,4	219,2	0,99	0,19	0,06	0,01	0,00	13,10	80,81	14,88	0,94	200,93	4,19	0,00	0,04	280	2017
СЫР ТЕТТИ	150	5,6	4,8	34,8	208,8	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
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	15	0,1	0,0	0,4	2,1	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	6,30	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	71	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	0,00	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	40	2,6	0,4	17,0	81,6	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	
Итого за прием пищи:	750	19,4	27,7	82,9	663,8	23,41	0,30	0,17	0,26	0,08	98,72	178,54	53,94	4,70	630,95	12,58	0,00	0,06		
Полдник																				
ПИРОГ ВЫПЕЧНОЙ С КОНФИТОРОМ	100	5,4	5,3	57,2	300,1	0,00	0,06	0,04	0,04	0,01	0,09	11,92	44,92	7,41	66,08	1,56	0,01	0,01	ТТК 6	2017
СОМИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	10,40	2,86	3,61	361,40	2,50	0,00	0,01	338	2017
Итого за прием пищи:	430	6,9	6,0	89,5	444,6	14,60	0,12	0,09	0,02	0,00	45,32	71,82	25,01	5,90	607,48	6,16	0,01	0,02		
Итого за день:		62,2	61,0	267,1	1840,3	38,27	0,63	0,74	0,52	2,84	285,47	564,54	117,50	14,94	1892,33	48,00	0,06	0,15		

Первый день второй недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг			Ф, мг	
МАКАРОНЫ ОТВАРЕННЫЕ С СЫРОМ	240	14,6	16,4	47,5	403,6	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	258,96	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	204	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,9	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
ПИРОГ ВЫПЕЧЕННЫЙ С КОНДИТОРОМ	75	4,2	4,9	43,9	230,7	0,06	0,05	0,03	0,01	0,07	9,33	35,18	5,82	0,41	51,83	1,21	0,01	0,01	ТК 5	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	18,50	3,90	0,36	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	567	21,4	21,4	121,8	775,7	1,25	0,09	0,12	0,11	0,19	298,39	195,07	29,49	1,87	147,57	1,21	0,02	0,02		
Обед																				
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1,9	2,9	8,5	79,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	298,40	4,04	0,00	0,02	88	2017
БИТОЧЕК КРЕПЬИЛ	90	10,5	11,5	12,0	193,7	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	19,92	56,10	12,78	1,06	93,63	2,13	0,00	0,01	ТК 10	2017
РАС ОДВАРОМ	150	3,7	5,9	38,8	223,0	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
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ РУЧНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,08	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	725	18,0	20,8	91,5	528,2	11,54	0,17	0,12	0,25	0,24	90,08	198,74	64,94	3,68	489,41	8,51	0,01	0,05		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	13,0	9,4	43,0	310,0	0,07	0,09	0,12	0,03	0,14	66,28	121,74	16,03	0,79	124,52	2,14	0,03	0,02	410	2017
СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	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
Итого за прием пищи:	430	14,5	10,1	75,3	454,5	14,67	0,15	0,17	0,04	0,14	99,66	148,64	33,63	6,17	725,92	6,74	0,03	0,03		
Всего за день:		63,9	62,1	288,6	1 856,4	27,46	0,41	0,41	0,40	0,57	488,13	542,45	128,06	11,72	1 362,90	16,56	0,06	0,10		

Второй день второй недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг			Ф, мг	
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,4	12,7	41,8	311,9	0,65	0,12	0,15	0,06	0,15	143,05	185,62	40,71	0,94	252,23	12,56	0,00	0,01	190	2008
КАКАО - НАПИТОК ВЛИЮДА НА СЛИВЯНОМ МОЛОКЕ	200	2,0	1,6	12,6	72,5	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	ТК 14	2018
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	70	2,0	0,3	23,0	103,0	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	25,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	570	14,4	15,8	98,0	692,2	0,65	0,16	0,16	0,06	0,15	150,65	191,64	45,91	1,34	289,03	12,56	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОВЕДНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ	250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,09	0,20	0,00	40,34	79,68	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017
КОТЛЕ ТА МОСКОВСКАЯ	90	10,0	24,2	11,4	304,0	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,97	102,64	17,94	1,31	199,58	3,90	0,00	0,04	270	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,36	0,12	0,10	0,03	0,06	44,88	85,62	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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 РУЧНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	725	20,5	32,4	75,4	676,5	15,26	0,56	0,26	0,23	0,08	114,95	293,26	90,99	6,04	1 501,18	18,03	0,00	0,10		
Полдник																				
УЧАТУРИ С СЫРОМ	100	13,3	14,9	36,3	334,1	0,08	0,09	0,12	0,08	0,28	233,23	178,09	17,20	0,98	1 101,81	3,32	0,02	0,02	ТК 3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,3	0,0	15,2	63,6	1,64	0,00	0,01	0,00	0,00	15,75	9,40	6,70	0,83	42,10	0,00	0,00	0,00	377	2017
КЕКС АНГЛИЙСКИЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,0	0,0	0,0	0,0	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:	410	13,6	14,9	51,5	397,5	1,72	0,09	0,13	0,08	0,28	249,01	187,49	23,90	1,81	1 521,91	3,32	0,02	0,02		
Всего за день:		45,5	63,8	201,9	1 572,4	17,63	0,80	0,56	0,37	0,51	514,61	672,39	180,79	9,19	1 943,12	33,91	0,02	0,13		

Третий день второй недели

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	10,9	11,5	40,1	307,4	20,12	0,23	0,20	0,20	0,20	0,00	47,84	198,32	62,76	3,24	1 519,27	13,01	0,00	0,07	259	2017			
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,98	98,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТК 9	2017				
БЛЮДОК ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,6	28,5	177,2	0,09	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	3,35	0,44	56,47	1,25	0,01	0,01	424	2017				
Итого за прием пищи:	520	17,4	18,6	85,8	599,0	20,24	0,29	0,33	0,22	0,09	149,14	295,57	80,09	3,73	1 685,84	16,37	0,01	0,09						
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,1	4,3	19,3	128,6	5,63	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	70,12	25,25	1,42	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017				
ТЕПЕРЬКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	60/50	8,7	9,2	12,8	158,6	0,75	0,03	0,01	0,09	0,00	13,49	20,67	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	ТК 16	2017				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,8	35,9	214,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	20,38	2,32	1,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	2017				
ОПУЕЦ СВЕЖИИ	15	0,1	0,0	0,4	2,1	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	6,30	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	71	2017				
ХЛЕБ РЖАНОИ	200	0,0	0,0	15,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК 12	2017				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК 11	2017				
Итого за прием пищи:	755	20,3	19,2	105,6	694,5	11,89	0,20	0,13	0,31	0,06	79,48	129,81	48,79	2,99	805,61	8,73	0,00	0,05						
Полдник																								
ПИЦЦА С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И ПОМИДОРАМИ	130	13,5	16,2	36,5	350,2	3,06	0,10	0,11	0,06	0,06	126,79	154,60	22,24	1,37	231,62	4,46	0,02	0,05	ТК 6	2017				
НЕКТАР ФРУКТОВЫИ	150	0,0	0,0	10,7	42,4	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	399	2017				
ЧОКОЛАД	30	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ТК 1	2017				
Итого за прием пищи:	350	13,5	16,2	47,2	392,5	3,06	0,10	0,11	0,06	0,06	126,79	154,60	22,24	1,37	231,62	4,46	0,02	0,05						
Всего за день:		51,2	54,0	239,6	1 657,1	35,18	0,59	0,57	0,61	0,23	355,40	579,98	151,09	8,09	2 723,07	29,56	0,03	0,19						

Четвертый день вторая неделя

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
ШНИЦЕЛЬ	90	11,7	27,8	14,5	355,4	0,54	0,26	0,08	0,00	0,00	14,86	132,47	24,71	1,82	257,42	4,79	0,00	0,04	298	2017				
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,03	12,19	74,73	25,35	0,53	56,38	0,76	0,01	0,02	304	2017				
ЧАЙ С ШИШОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,98	6,96	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТК 11	2017				
БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,03	6,35	30,74	5,11	0,35	45,49	1,02	0,01	0,01	424	2017				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	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	ТК 1	2017				
Итого за прием пищи:	505	21,1	38,2	106,1	855,1	13,78	0,36	0,15	0,05	0,06	54,76	282,07	64,88	3,78	408,65	6,57	0,02	0,07						
Обед																								
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,96	68,32	25,18	1,04	492,09	4,85	0,00	0,03	96	2017				
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,8	10,5	3,2	146,8	1,26	0,02	0,02	0,31	0,00	16,38	17,84	8,75	0,34	76,38	1,41	0,00	0,01	289	2017				
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССОЛЫЧАТАЯ	150	6,5	6,4	38,4	244,7	0,06	0,22	0,12	0,02	0,02	22,14	187,32	125,13	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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	376	2017				
ХЛЕБ РЖАНОИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,95	0,00	0,00	ТК 1	2017				
Итого за прием пищи:	745	23,2	20,3	87,9	630,2	8,05	0,38	0,24	0,54	0,08	91,97	311,35	172,55	7,59	908,93	10,50	0,00	0,05						
Полдник																								
ПИРОГ ВЫПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ВАРЕНЬЕМ	75/1	4,1	4,0	26,3	157,0	0,09	0,05	0,03	0,01	0,07	8,33	35,18	6,62	0,41	51,83	1,21	0,01	0,01	ТК 1	2017				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	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	376	2017				
ВАРЕНИ "ДЖУМКА"	30	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ТК 1	2017				
ВАРЕНИКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,88	351,40	2,60	0,00	0,01	338	2017				
Итого за прием пищи:	436	4,8	4,5	63,9	278,6	13,04	0,09	0,07	0,02	0,07	42,31	56,90	21,84	4,01	439,03	3,81	0,01	0,02						
Всего за день:		49,1	63,0	247,9	1 753,9	34,87	0,83	0,46	0,62	0,31	189,04	630,32	269,65	15,72	1 753,61	20,88	0,03	0,14						

Пятый день вторым неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг		В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	А, мг	Д, мг	С, мг	Р, мг	К, мг	Са, мг			Мg, мг	Ф, мг	Н, мг	Сi, мг	К, мг
Пюре пшенично-овсяное с яблоком и апельсином	110,20	15,2	11,3	30,0	288,7	0,27	0,01	0,23	0,08	0,14	166,73	188,67	24,32	0,68	195,77	3,85	0,02	0,03	17,18						2017
Чай с сахаром	200,19	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,00	0,00	12,79	7,47	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	3,76						2017	
Батон нарезанный изюмичанный	130	0,5	0,5	42,7	61,3	13,93	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,85	361,49	2,80	0,00	0,01	3,08					2017	
Итого за прием пищи	505	18,2	12,7	73,0	489,9	13,31	0,12	0,28	0,06	0,14	204,41	236,19	44,24	4,56	610,07	6,45	0,02	0,04							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной					Общая																				
Картофельная котлета	290,8	1,0	2,9	12,0	84,3	7,6	0,04	0,02	0,21	0,00	4,64	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02							2017
Картофельное пюре	90	10,4	5,4	13,4	144,3	0,16	0,02	0,01	0,00	0,00	10,59	38,92	10,55	0,82	44,76	0,00	0,00	0,00							2017
Чай с сахаром и лимон	150	3,7	5,4	21,4	141,7	10,06	0,12	0,10	0,03	0,06	44,86	85,82	30,31	1,22	364,25	8,85	0,00	0,00							2017
Хлеб ржаной	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,06	0,01	0,00	0,00	14,70	9,80	6,97	0,90	37,27	0,00	0,00	0,00							2017
Итого за прием пищи	30	2,0	0,3	0,3	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,58	0,00	0,00							
Витаминизированный творог					Получили																				
Чай с сахаром	70	2,0	0,3	23,0	103,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00								
Молочный блинчик	240	0,2	0,0	17,0	72,8	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	14,61	8,50	6,74	0,80	30,96	0,00	0,00	0,00							2017
Блинчик с яблоком	100	2,4	1,2	14,4	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								2017
Итого за прием пищи	30	1,5	0,0	17,1	154,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:	440	6,1	10,5	72,4	470,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,61	8,97	6,74	0,80	30,96	0,00	0,00	0,00							100:1
	42,0		37,2	220,0	1 396,3	32,69	0,36	0,48	0,30	0,22	342,41	445,11	126,48	10,63	1 893,77	22,38	0,02	0,09							

Итого по приемному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества															
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	А, мг	Д, мг	С, мг	Р, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Ф, мг	Н, мг	Сi, мг	К, мг			
Итого за весь период	510,7	566,4	2 867,4	17 076,7	310,97	7,18	0,89	0,94	7,42	3 708,02	6 101,47	2 306,68	134,90	19 995,58	305,41	0,40	1,70								
Среднее значение на период	51,1	56,6	286,7	1 707,7	31,08	0,22	0,58	0,70	370,80	670,10	200,70	13,50	1 999,60	30,50	0,04	0,17									
Среднее значение нормы углеводов в меню за период в % от нормы	10,0		25,0	48,0																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	531	738	474

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Турецкая
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпромформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лашинной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Визма-Софт". Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Турецкая
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министрства торговли СССР
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений"

Директор ООО "Инквитум"

 Е.Н. Осинникова