

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ

11. сентября 2023 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



СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР

11. сентября 2023 года

Первый день первой недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Е, мг
<b>Завтрак</b>																				
ГРУНДИ ИЗ ПТИЦЫ	45/45	12,3	14,0	2,6	186,1	1,37	0,04	0,09	0,05	0,00	18,59	108,69	14,27	1,15	173,79	4,99	0,01	0,08	280	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,76	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	174	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,7	17,4	92,5	0,33	0,01	0,07	0,01	0,00	66,37	47,02	11,95	0,78	106,96	4,95	0,00	0,00	378	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	7,60	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	36,12	6,35	0,44	56,47	1,28	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	580	33,1	29,7	126,3	965,7	1,70	0,44	0,36	0,10	0,16	133,24	457,55	190,64	8,26	708,30	13,54	0,02	0,11		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	2,4	2,3	15,3	91,9	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
ПЛОВ (КУРИЦА)	250	14,6	22,4	43,8	438,7	1,76	0,05	0,04	0,28	0,00	27,75	96,41	35,77	0,92	154,73	2,31	0,01	0,04	285	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	5,02	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ БУЛКАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	69,00	2,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	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:	800	23,9	26,4	118,3	811,0	2,51	0,22	0,12	0,48	0,00	83,42	233,00	66,97	4,71	358,12	6,26	0,01	0,05		
Всего за день:		57,0	56,1	244,6	1777,7	4,21	0,66	0,48	0,58	0,16	216,66	690,55	257,61	12,97	1066,42	19,80	0,03	0,16		



**Второй день первая неделя**

Приним. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ч, 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									
<b>КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ</b>	200/5	5,9	7,5	42,9	259,8	0,52	0,09	0,12	0,04	0,08	115,04	133,51	11,99	0,54	191,31	9,62	0,01	0,02	174	2017							
<b>КОФЕИНЫИ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	200	2,1	2,9	16,2	96,4	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	379	2017							
<b>ОЛАДЫ 2шт со сгущенным молоком</b>	70/30	3,4	3,4	16,2	104,2	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	82,89	59,19	9,18	0,05	109,50	2,10	0,00	0,01	401	2017							
<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫИ</b>	45	3,4	1,3	23,1	117,9	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								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,4</b>	<b>14,7</b>	<b>97,5</b>	<b>577,3</b>	<b>0,76</b>	<b>0,12</b>	<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>297,47</b>	<b>281,04</b>	<b>57,99</b>	<b>1,09</b>	<b>452,31</b>	<b>13,82</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>14,8</b>	<b>17,3</b>	<b>101,7</b>	<b>823,9</b>	<b>22,91</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>137,37</b>	<b>264,25</b>	<b>86,87</b>	<b>6,11</b>	<b>1 396,38</b>	<b>16,53</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>28,2</b>	<b>32,0</b>	<b>199,2</b>	<b>1 201,2</b>	<b>23,67</b>	<b>0,47</b>	<b>0,58</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>434,84</b>	<b>545,29</b>	<b>144,66</b>	<b>7,20</b>	<b>1 848,69</b>	<b>30,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>									

Третий 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, М, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	С, мг										
<b>Завтрак</b>																												
ТЕФЕЛИ (1-И ВАРИАНТ)	60/30	7,1	21,3	10,5	261,8	1,40	0,15	0,04	0,08	0,00	12,75	74,18	14,43	0,93	165,58	3,17	0,00	0,03	278	2017								
РИС СТВАРНОМ	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	0,78	0,01	0,02	304	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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017								
БАТОН НАБЕЗНОМ ПОДИРОВАНЫМ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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									
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,60	14,30	10,40	2,86	381,40	2,60	0,00	0,01	338	2017								
Итого за прием пищи:	600	13,8	28,6	92,3	685,0	14,44	0,29	0,11	0,13	0,10	63,62	190,78	59,70	5,36	625,76	6,53	0,01	0,06										
<b>Обед</b>																												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫМ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ С МЯСОМ	250/5	6,6	3,4	19,2	134,3	4,80	0,18	0,07	0,20	0,00	40,97	97,98	34,17	2,08	498,55	4,46	0,00	0,03	102	2017								
КОЛЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	8,9	19,7	8,5	247,3	0,04	0,20	0,06	0,00	0,00	11,56	90,97	16,64	1,14	179,10	3,59	0,00	0,03	270	2017								
РАУ ИЗ ОВОЩЕИ	180	3,0	8,3	15,1	149,2	18,53	0,07	0,07	0,68	0,00	60,82	97,35	33,23	1,53	446,48	6,36	0,00	0,03	143	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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017								
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,6	0,4	17,0	87,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,50	1,50	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ									
БАТОН НАБЕЗНОМ ПОДИРОВАНЫМ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,78	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ									
Итого за прием пищи:	800	23,9	32,8	92,7	764,6	23,41	0,56	0,25	0,88	0,00	139,37	311,28	100,81	7,44	1 236,54	16,55	0,00	0,09										
Всего за день:		37,7	61,4	185,0	1 449,6	37,85	0,81	0,36	1,01	0,10	202,96	501,41	160,51	12,80	1 862,30	23,18	0,01	0,15										



Четвертый день первой недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг									
<b>Завтрак</b>																											
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,2	12,1	37,8	304,9	18,93	0,22	0,19	0,20	0,01	47,01	197,00	60,39	3,20	1446,56	12,27	0,00	0,07	259	2017							
ЧАЙ С МОЛОКОМ СУШЕННЫМ	200	2,3	2,5	16,6	97,9	0,16	0,01	0,11	0,01	0,02	96,45	66,56	14,94	0,79	134,90	2,10	0,00	0,01	378	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	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								
БУЛОЧКА С СЫРОМ	60	5,8	6,0	33,4	211,1	0,01	0,06	0,04	0,01	0,01	30,08	55,08	8,29	0,55	69,68	1,48	0,01	0,01	424	2017							
Итого за прием пищи:	560	23,1	22,1	113,5	744,9	19,10	0,36	0,36	0,22	0,10	182,04	351,14	90,11	5,04	1697,14	15,83	0,01	0,09									
<b>Обед</b>																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,3	2,9	19,3	116,7	9,60	0,11	0,08	0,20	0,03	27,51	70,12	29,25	1,24	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017							
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	45/45	10,6	9,8	3,5	152,4	0,70	0,01	0,01	0,02	0,01	17,78	14,71	3,46	0,22	46,87	1,41	0,00	0,00	290	2017							
САЛЕТТИ	180	6,9	5,8	41,8	246,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,03	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017							
ХЛЕБ РУКАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	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 ПОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,69	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	805	26,6	19,9	118,7	769,3	10,34	0,25	0,15	0,25	0,10	88,14	161,48	53,96	4,64	851,38	10,64	0,00	0,04									
Всего за день:		49,6	42,0	232,2	1514,2	29,44	0,60	0,51	0,47	0,20	270,18	512,62	144,07	9,68	2548,52	26,47	0,01	0,13									

Пятый день первой недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Na	Ca	P	K	Mg	Fe	Co			F
<b>Завтрак</b>																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	21,3	13,8	19,9	290,1	0,29	0,05	0,25	0,07	0,19	175,18	228,51	26,93	0,84	173,80	2,46	0,03	0,03	4,6									2010
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,0	2,6	6,6	54,2	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,19	30,11	3,36	0,04	39,85	2,28	0,00	0,00	3,27									2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,19	7,47	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	3,76									2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	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	FOCT									2017
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,4	8,8	55,1	332,4	0,00	0,10	0,05	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	FOCT									2017
Итого за прием пищи:	550	34,7	26,4	122,2	866,2	0,46	0,22	0,37	0,09	0,34	243,37	361,08	54,53	2,96	393,05	7,08	0,05	0,05										
<b>Обед</b>																												
БОУЛ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОМ	250(5/5)	1,8	2,9	12,0	64,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,38	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	8,2									2017
ЕЖИКИ КУРИЦЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	60(5/0)	9,4	11,4	11,9	195,6	0,57	0,02	0,02	0,02	0,00	18,06	26,14	6,69	0,27	67,06	1,67	0,00	0,01	27,8									2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,96	85,62	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	12,8									2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	34,9									2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,46	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	FOCT									
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	FOCT									
Итого за прием пищи:	800	18,6	20,7	92,4	641,9	18,73	0,27	0,21	0,26	0,08	127,08	205,01	71,01	4,26	1 218,74	17,68	0,00	0,06										
Всего за день:		53,3	47,1	214,6	1 510,1	19,19	0,49	0,59	0,36	0,42	370,45	595,08	125,54	7,22	1 611,79	24,96	0,05	0,11										



Первый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг					
<b>Завтрак</b>																							
ГЛИШИ ИЗ ПТИЦЫ	45/45	12,3	14,0	2,6	196,1	1,37	0,04	0,09	0,05	0,00	18,59	108,63	14,27	1,15	173,79	4,59	0,01	0,06	26,0	2017			
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,9	267,4	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	30,4	2017			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,7	17,4	92,5	0,33	0,01	0,07	0,01	0,00	66,37	47,02	11,35	0,78	105,96	4,95	0,00	0,00	37,6	2017			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,08	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	55,47	1,26	0,01	0,01	42,4	2017			
Итого за прием пищи:	560	25,8	28,5	116,7	820,0	1,70	0,18	0,23	0,11	0,19	117,36	309,41	67,58	3,40	439,47	11,71	0,03	0,12					
<b>Обед</b>																							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОМ	250/5	3,4	2,9	15,3	101,2	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	11,1	2017			
БИТОЧЕК ШКОЛЬНЫЙ	80	10,5	20,3	12,7	276,8	0,38	0,17	0,05	0,00	0,00	13,50	91,98	18,16	1,35	170,54	2,93	0,00	0,03	26,8	2017			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	12,8	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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	37,6	2017			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	35	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	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	800	22,4	30,8	98,5	762,8	13,59	0,45	0,26	0,24	0,09	117,36	290,83	81,22	6,00	1259,98	16,57	0,00	0,08					
Всего за день:		48,2	59,3	215,2	1590,8	15,29	0,63	0,48	0,35	0,29	234,72	590,24	148,80	9,40	1698,45	28,28	0,03	0,20					

Второй день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	Е, мг							
<b>Заправка</b>																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	145	14,8	16,4	2,6	217,9	0,22	0,06	0,38	0,22	2,43	98,77	200,83	15,55	2,28	215,70	25,86	0,03	0,05	0,05	210	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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,6	3,8	15,4	115,0	0,07	0,04	0,04	0,03	0,00	93,70	69,50	7,40	0,40	36,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008				
РЫЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,60	14,30	10,40	2,95	361,40	2,80	0,00	0,01	0,01	398	2017				
ХЛЕБ РЖАНОМ	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	47,90	1,96	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
Итого за прием пищи:	550	22,4	21,0	60,4	525,9	13,33	0,20	0,49	0,26	2,43	331,75	322,50	45,62	7,68	699,90	30,42	0,03	0,06	0,06						
<b>Обед</b>																									
ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,6	2,2	8,4	60,9	10,41	0,05	0,04	0,20	0,00	40,55	39,41	18,99	0,69	292,95	3,59	0,00	0,02	0,02	88	2017				
БРИЗОЛЬ КУРИНАЯ	75	13,9	23,4	4,2	282,8	0,48	0,05	0,13	0,07	0,29	19,34	123,81	12,99	1,29	154,05	6,71	0,02	0,08	0,08	469	2017				
СТАФЕТТИ	180	6,5	5,8	41,8	246,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	202	2017				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,6	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	0,00	376	2017				
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	88,00	2,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИГРОВАНЫМ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	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	0,00	ГОСТ					
Итого за прием пищи:	800	28,9	33,1	113,6	870,1	10,92	0,24	0,23	0,30	0,39	104,64	246,37	54,53	5,46	583,74	13,10	0,02	0,10	0,10	ГОСТ					
Средо за день:		51,3	64,1	174,0	1386,0	24,26	0,44	0,72	0,56	2,81	336,39	566,87	100,15	13,14	1270,64	43,52	0,05	0,16	0,16						



Третий день второй недели

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг						
<b>ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СУХУЕ</b>																								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	50/30	5,9	11,6	8,7	162,9	1,37	0,08	0,04	0,06	0,00	16,50	60,04	11,03	0,76	138,97	2,74	0,00	0,03	27,8	2017				
КОФЕИНЫ НАПИТОК ЧА-СИ УЩЕННОМ МОЛОКЕ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,08	26,57	224,78	150,97	5,29	316,85	2,74	0,00	0,02	17,1	2017				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	39,13	10,98	0,05	110,16	2,10	0,00	0,01	37,9	2017				
БЛИНЧИКИ П/Ф 1шт	70	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,60	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
Итого за прием пищи:	70	1,0	2,3	19,5	97,5	0,00	0,04	0,04	0,15	0,10	23,33	28,20	4,85	0,31	62,77	0,00	0,00	0,00	39,9	2017				
Итого за прием пищи:	550	20,7	24,7	100,7	701,9	1,49	0,42	0,34	8,25	0,21	160,19	356,15	180,33	6,61	648,05	7,58	0,00	0,06						
<b>Обед</b>																								
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГ РАДСКИИ	250	2,2	2,4	16,4	97,0	6,72	0,06	0,05	0,20	0,00	31,30	65,92	25,48	1,03	486,64	4,40	0,00	0,03	96	2017				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,2	12,1	37,8	304,9	18,93	0,22	0,19	0,20	0,00	47,01	197,00	60,38	3,20	1 446,56	12,27	0,00	0,07	25,9	2017				
НАПИТОК 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	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	34,9	2017				
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,06	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 ПОДИРОВАННЫЙ	50	3,6	1,5	25,7	131,0	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:	800	20,5	16,4	120,5	712,3	25,65	0,45	0,31	0,40	0,00	105,27	338,92	103,64	6,73	2 048,40	19,47	0,00	0,10						
Всего за день:		41,2	41,1	221,2	1 414,2	27,14	0,87	0,65	8,65	0,21	265,46	724,07	283,97	13,34	2 696,40	27,05	0,00	0,16						



**Четвертый день второй недели**

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	к, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг							
<b>Завтрак</b>																										
КАША ПШЕНИЦАЯ МОЛОЧНАЯ ВРЕЖКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,3	0,2	37,1	252,0	0,52	0,15	0,12	0,04	0,01	120,12	159,09	42,02	1,20	232,79	10,97	0,00	0,01	184	2008						
КОЛУРАТ БЭМЖ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,01	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02	ГОСТ	2012						
КАКАО-НАПИТОК "ВИТГОША"	200	2,8	3,1	23,9	135,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,01	106,82	72,00	12,19	0,08	146,93	9,00	0,00	0,00	21	2018						
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,09	0,05	0,01	0,00	0,01	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	550	18,5	14,1	87,1	583,5	1,74	0,26	0,41	0,09	0,03	355,49	354,34	74,05	1,73	587,12	19,97	0,00	0,03								
<b>Обед</b>																										
БОРЩИК СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОН СО СМЕТАНОМ	250/5/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,06	0,21	0,01	47,84	46,36	22,58	1,42	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017						
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	45/45	8,6	20,8	2,3	231,1	0,84	0,21	0,06	0,01	0,00	12,49	85,63	14,64	0,98	210,32	4,43	0,00	0,04	260	2017						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	5,8	43,1	252,3	0,00	0,06	0,03	0,03	0,03	35,23	52,11	12,91	1,21	79,78	0,95	0,01	0,01	202	2017						
ПОМИДОР СВЕЖИИ	20	0,2	0,0	0,8	4,8	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	71	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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017						
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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	2017						
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	810	21,9	30,7	101,2	722,8	13,65	0,42	0,19	0,26	0,04	121,64	242,32	69,35	5,75	788,02	13,16	0,01	0,07								
Всего за день:	37,4	44,8	188,3	1328,3	15,40	0,69	0,60	0,37	0,17	0,04	477,13	596,66	143,41	7,48	1335,14	33,03	0,01	0,10								





## 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	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	555,9	602,0	2 516,6	17 809,3	321,26	8,70	7,61	18,29	5,39	3 481,93	7 196,56	2 083,16	132,53	22 702,09	345,42	0,29	1,91		
Среднее значение за период	46,3	50,2	209,7	1 484,1	26,77	0,08	0,63	1,52	0,45	290,16	599,71	173,60	11,04	1 891,94	28,79	0,02	0,16		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	30,4	57,1																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	560	900

13

## Нормативная документация:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Удобродинформ" 2008г. Под редакцией Т. В.Далпиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г версия 1.2.9 г.Санкт-Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.01.79-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осиневская