



УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"
 Д.Е.Н. ОСИПОВ

ДИРЕКТОР
 Д.В. КОЗЛОВ

2023 года

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ в период весенних каникул.
 Калорийность завтрака и обеда по нормам для детей 7-11 лет 1175 - 1410 ккал

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																							
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ*	45/45	12,3	14,0	2,6	186,1	1,37	0,04	0,09	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	18,59	108,63	14,27	1,15	173,79	4,59	0,01	0,08	ТТК	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	36,3	244,2	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	22,11	186,87	125,43	4,39	263,43	2,28	0,00	0,01	ТТК	2008
КАША "ВИТОША"	200	2,8	3,1	23,9	135,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	105,52	72,00	11,90	0,08	146,83	9,00	0,00	0,00	ТТК	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00	ТТК	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАННЫМ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,85	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2011
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,00	ГОСТ	2008
Итого за прием пищи:	620	30,2	29,5	95,6	773,4	14,99	0,38	0,40	0,15	0,08	0,00	0,00	0,00	305,66	479,55	171,79	8,99	990,85	18,47	0,02	0,11		
Обед																							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	210	6,6	6,6	12,2	134,7	0,75	0,04	0,05	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	23,74	80,82	12,40	0,85	105,17	2,49	0,01	0,04	ТТК	2008
ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	100/50	15,6	20,8	17,4	319,5	1,44	0,07	0,10	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	25,23	137,47	19,64	1,53	217,38	5,35	0,02	0,09	ТТК	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,6	268,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	0,00	0,00	0,00	14,51	89,72	30,36	0,64	66,45	0,91	0,01	0,03	ТТК	2011
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)*	40	0,9	0,2	4,3	22,5	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	0,00	0,00	0,00	ТТК	2011
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	0,00	0,00	0,00	ТТК	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,80	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	2015
МИНИ - ТОРТ "БОЯРЫШКА"	32	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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2008
Итого за прием пищи:	847	29,9	35,0	114,7	893,6	2,19	0,21	0,20	0,35	0,12	0,00	0,00	0,00	77,84	318,96	70,76	4,41	437,77	10,71	0,04	0,16		
Всего за день:	60,1	64,5	210,2	1 667,0	17,19	0,59	0,60	0,50	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	383,50	798,10	242,55	13,40	1 428,62	29,18	0,06	0,27		

Второй 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., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fе, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	6.3	0.1	74.8	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	9.1	9.2	47.1	308.8	0.52	0.15	0.12	0.04	0.06	120.02	158.09	42.00	1.20	232.75	10.87	0.00	0.01	164	2008
БЛИНЧИКИ ПШ. 1шт	70	1.0	2.3	19.5	97.5	0.00	0.04	0.04	8.15	0.10	23.33	28.20	4.85	0.31	62.77	0.00	0.00	ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.70	8.80	6.37	0.80	37.21	0.00	0.00	376	2015	
МАНДАРИН*	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	2010	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	2.9	1.1	20.0	102.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.41	25.35	5.07	0.39	35.88	0.00	0.00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	681	14.2	21.1	109.3	684.1	0.23	0.20	0.20	8.27	0.32	166.66	222.35	58.30	2.72	370.11	10.87	0.00	0.01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ С МЯСОМ	250/15	9.4	11.0	19.2	213.9	4.79	0.18	0.08	0.19	0.00	41.95	103.71	35.67	2.28	525.71	4.43	0.00	0.03	98	2008
ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ*	100	12.7	33.8	16.6	421.5	1.67	0.26	0.11	0.03	0.22	25.55	143.35	25.68	1.64	303.51	7.77	0.01	0.06	85	2017
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	14	0.1	0.0	0.2	1.8	2.15	0.01	0.01	0.00	0.00	9.89	10.32	6.02	0.26	60.63	0.00	0.00	0.00	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ*	200	3.4	9.2	16.9	165.9	20.58	0.08	0.07	0.75	0.00	67.74	74.91	36.91	1.71	495.86	7.07	0.00	0.04	143	2011
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.06	0.00	1.71	0.00	1.77	0.00	0.00	0.00	343	2015
ПИРОЖНОЕ ПЕСОЧНОЕ*	100	6.6	18.7	69.9	427.0	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2.9	0.4	18.7	89.7	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	7.92	36.28	8.36	1.76	58.84	2.46	0.00	0.00	ГОСТ	2008
Итого за прием пищи:	913	35.1	73.1	160.9	1 392.1	29.18	0.61	0.31	0.97	0.22	161.10	370.57	114.35	7.66	1 446.71	21.73	0.01	0.12		
Всего за день:		49.3	94.2	270.2	2 076.2	30.87	0.85	0.51	9.23	0.54	327.76	592.92	172.65	10.38	1 816.82	32.81	0.01	0.13		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
		Белки, г	Жир, г																	Углевод, г
Завтрак																				
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	2,6	10,8	3,9	123,5	0,12	0,03	0,06	0,36	38,05	40,24	4,78	0,38	55,71	4,45	0,00	0,01	288	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,0	12,46	0,15	0,13	0,04	50,73	102,13	36,16	1,44	916,39	10,22	0,00	0,04	312	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,6	0,1	3,3	16,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,04	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
ГРУША	100	0,2	0,0	14,9	60,5	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	2015	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	36	2,7	1,0	18,5	94,3	0,00	0,02	0,03	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	661	13,8	23,2	76,6	573,7	17,72	0,24	0,28	0,15	258,80	284,19	68,49	5,07	1 199,22	15,67	0,01	0,06			
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАНОЙ	285	2,1	3,6	10,6	88,7	8,23	0,03	0,05	0,27	0,00	56,34	22,07	1,13	255,64	5,83	0,00	0,02	82	2015	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13,8	17,3	3,1	223,4	1,48	0,05	0,10	0,06	0,00	16,21	120,85	15,23	1,27	192,47	5,11	0,02	0,09	ТК*	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,00	0,09	0,03	0,11	24,32	96,00	11,11	1,30	85,19	1,02	0,02	0,01	331	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	43	1,3	0,1	2,7	16,7	1,72	0,04	0,02	0,00	7,74	23,89	8,13	0,27	42,57	0,00	0,00	0,00	кк	кк	
БУЛОЧКА С САХАРОМ	100	8,9	9,3	59,1	354,3	0,00	0,11	0,06	0,01	0,15	20,82	76,23	12,70	0,89	112,93	2,51	0,02	0,02	424	2015
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	0,06	0,04	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	ГОСТ	2008	
Итого за прием пищи:	953	36,2	37,1	180,5	1 126,0	11,43	0,39	0,29	0,36	225,14	361,81	79,59	6,66	751,20	16,99	0,06	0,15			
Всего за день:	60,0	60,4	237,1	1 699,7	29,15	0,63	0,57	0,53	0,70	400,58	626,00	148,08	11,72	1 950,42	32,66	0,06	0,21			

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Макса порции	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																				
	150/35	29,4	19,9	43,8	476,9	0,51	0,08	0,43	0,11	0,25	317,81	357,71	44,65	1,13	347,02	5,57	0,03	0,05	46	2010
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	505	5,5	6,0	27,6	186,8	0,01	0,05	0,04	0,02	0,07	47,58	57,81	7,73	0,48	60,53	1,22	0,01	0,01	424	2015
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ*	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	2,98	361,40	2,60	0,00	0,01	2008	2015
ЯБЛОКО	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	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	570	35,5	26,5	99,0	785,2	13,56	0,17	0,50	0,13	0,32	398,38	437,23	68,41	5,20	784,75	9,39	0,05	0,08		
Обед																				
	210/10	5,4	7,5	7,5	124,4	4,10	0,05	0,06	0,03	0,00	32,90	70,22	17,76	0,84	306,58	4,60	0,00	0,04	158	2004
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	15,2	20,0	51,9	446,9	2,33	0,09	0,12	0,56	0,00	47,47	205,61	53,82	2,01	289,22	6,86	0,02	0,12	311	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	29	0,6	0,1	3,2	16,3	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	14,04	2015
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)*	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	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		
КОФЕТА ИМПУЛЬС*	772	25,2	28,2	101,5	767,4	10,42	0,25	0,22	0,59	0,00	102,47	328,98	88,13	7,55	657,00	13,77	0,02	0,16		
Итого за прием пищи:		60,8	64,7	200,5	1 552,6	23,98	0,42	0,72	0,72	0,32	500,83	766,21	156,53	12,76	1 451,75	23,16	0,07	0,23		
Всего за день:																				

Пятый день первая неделя

Прем 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	Fе, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
																			Завтрак		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ*	250	12,6	13,5	36,0	19,03	0,21	0,20	0,19	0,00	42,30	206,70	59,64	3,30	1 411,08	11,68	0,00	0,07	ТТК			
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	15	0,5	0,0	0,9	5,6	1,25	0,01	0,00	0,00	5,75	6,00	3,50	0,15	35,25	0,00	0,00	0,00	2008			
ПИРОЖОК С КОНФИТОРОМ*	60	3,1	3,0	19,9	118,5	0,00	0,04	0,01	0,06	7,12	26,98	4,46	0,31	38,73	0,93	0,01	0,01	ТТК	2017		
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	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	ТТК	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	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			
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	2008		
Итого за прием пищи:	690	19,4	18,0	98,8	637,7	0,33	0,26	0,20	0,06	82,62	276,73	81,55	6,98	1 879,66	15,21	0,01	0,09				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С МЯСОМ СМЕТАНОЙ	255/5	4,6	5,2	19,5	145,6	9,61	0,12	0,23	0,22	36,31	95,88	31,35	1,55	710,61	8,88	0,00	0,04	148	2015		
ТЕФТЕЛЬНИ ОСОБЫЕ В СУХОЕ*	80/30	11,1	21,2	12,8	286,9	1,78	0,16	0,08	0,06	0,00	22,20	110,15	18,42	1,32	238,11	4,97	0,01	0,06	ТК	2006	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,8	273,7	0,00	0,09	0,03	0,11	24,32	56,00	11,11	1,30	85,19	1,02	0,02	0,01	331	2006		
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,08	0,00	1,71	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	343	2015		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	7,20	34,60	7,60	1,60	54,40	2,24	0,01	0,00	ГОСТ	2008		
ПИРОЖЕНОЕ ПЕСОЧНОЕ*	100	6,6	18,7	69,9	422,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	910	32,3	51,9	185,1	1 287,2	11,39	0,43	0,32	0,33	98,09	296,83	70,19	5,78	1 089,47	17,10	0,03	0,12				
Всего за день:		51,4	69,9	283,4	1 922,4	43,66	0,76	0,52	0,38	180,71	573,56	151,73	12,75	2 969,14	32,32	0,03	0,20				

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	271,6	343,7	283,4	8 418,0	63,40	1,30	1,20	2,90	1,27	722,90	1 343,40	346,50	24,60	4 150,00	74,13	0,08	0,45	
Среднее значение за период	54,3	38,7	56,7	1 684,0	12,68	0,26	0,25	0,60	0,25	144,80	268,60	69,30	4,90	830,00	14,83	0,02	0,09	
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	35,9	51,8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	644	879

Примечание:

1. Овощи по сезону, выпечные и кондитерские изделия указаны с учетом неответственности блюд.

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "ХельсборгИнформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лалишиной
- Методические рекомендации: Питание детей в дошкольных учреждениях Ярославской области, 2010г. г. Ярославль

Директор ООО "Максимум" *Олеся* П.Осипенко