



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 первой недели

Примечание, наименование блюда	Масса порции		Планируемые показатели		Энергетическая ценность, ккал	Белки, г				Минеральные вещества										№ рецептур
	Масса, г	Жира, г	Углевод, г	С, мг		В, мг	В, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Ма, мг	Ка, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	Fe, мг			
Завтрак																				
Пшеница	500	12,5	14,4	2,5	180,0	1,47	0,25	0,36	0,04	0,20	10,30	110,82	14,75	1,18	190,07	4,75	0,01	0,08	2017	
Рис отварной	100	4,4	7,0	40,6	207,4	0,06	0,04	0,05	0,04	0,12	14,40	89,94	30,41	0,83	60,45	0,91	0,01	0,03	2017	
Чай с сахаром	200	5,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,01	0,00	12,18	7,42	5,67	0,74	26,69	0,00	0,00	0,00	2017	
Батон нарезанный кубиками	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,01	0,00	7,66	26,30	6,20	0,40	36,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Булочка домашняя	50	4,4	4,6	22,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,38	0,44	66,47	1,25	0,01	0,01	2017	
Итого за первый завтрак	500	34,8	27,8	114,6	690,5	1,51	0,35	0,41	0,11	0,38	50,98	271,62	62,31	3,38	263,58	6,97	0,03	0,10		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями с курицей	200	3,5	2,9	15,3	101,2	0,71	0,01	0,07	0,20	0,02	25,94	27,47	10,29	0,60	61,16	1,19	0,00	0,01	111	
Хот-вот московский	100	11,1	27,0	12,7	337,9	0,55	0,25	0,07	0,20	0,00	15,35	113,94	10,52	1,45	271,57	4,33	0,00	0,04	2017	
Салат винный	100	4,5	5,6	41,3	250,2	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	13,01	2,86	1,58	0,06	1,34	0,00	0,00	0,00	2017	
Пюре картофельное	200	0,0	0,0	11,3	44,2	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	2017	
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	17,0	81,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Батон нарезанный кубиками	20	1,9	0,7	12,9	65,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,35	16,28	3,20	0,25	23,09	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за второй завтрак	300	29,6	34,8	111,9	612,5	0,76	0,28	0,13	0,20	0,02	53,29	105,41	42,39	4,06	303,70	7,77	0,00	0,05		
Всего за день:		34,1	64,0	226,5	1 303,0	2,27	0,63	0,54	0,31	0,40	104,27	407,23	104,70	7,29	266,28	14,74	0,03	0,17		

Второй день первой недели

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Планируемые показатели			Энергетическая ценность, ккал	Фактически			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборная рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В, мг	В, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	Fe, мг			
Завтрак																				
Каши вязкие молочные из пшеничной крупы со сливочным маслом	300г	9,1	9,3	45,2	304,8	0,61	0,16	0,16	0,04	0,02	14,07	194,36	52,30	1,48	208,05	13,53	0,00	0,01	172	2017
Консервный суп с морепродуктами	200	2,1	2,5	16,2	80,4	0,12	0,01	0,01	0,01	0,00	9,00	59,13	10,96	0,61	110,10	2,10	0,00	0,01	2017	2017
Хлеб белый батон	100	13,3	14,9	36,3	334,2	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	2017	2017
Батон нарезанный кубиками	30	2,6	1,0	14,0	81,7	0,00	0,04	0,01	0,01	0,00	6,65	22,75	4,59	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за первый завтрак	500	14,8	13,9	94,8	625,9	0,77	0,24	0,26	0,05	0,10	24,91	276,44	67,83	1,89	431,83	15,63	0,00	0,02		
Обед																				
Суп картофельный с горохом и луком	250	6,1	2,0	19,2	123,5	4,90	0,18	0,00	0,24	0,00	40,34	75,96	33,31	1,87	484,38	4,45	0,00	0,00	102	2017
Батон нарезанный кубиками	100	11,8	12,8	33,4	215,1	1,36	0,04	0,04	0,04	0,01	21,96	82,30	14,22	1,18	194,50	2,37	0,00	0,01	2017	2017
Батон нарезанный кубиками	100	3,5	4,5	25,7	177,2	0,05	0,13	0,05	0,13	0,00	53,78	109,86	30,37	1,46	917,20	10,25	0,00	0,04	128	2017
Чай с сахаром	200г	5,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,01	0,00	12,18	7,42	5,67	0,74	26,69	0,00	0,00	0,00	2017	2017
Хлеб белый батон	20	1,3	0,3	8,6	40,8	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	3,63	17,42	3,82	0,80	27,25	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
Батон нарезанный кубиками	35	2,6	1,0	14,0	81,7	0,00	0,04	0,01	0,01	0,00	6,65	22,75	4,59	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за первый обед	860	29,3	23,1	95,7	799,8	13,66	0,45	0,27	0,28	0,01	105,14	207,87	97,87	6,60	1 393,97	16,25	0,00	0,04		
Всего за день		41,5	37,0	194,5	1 344,8	19,33	0,69	0,53	0,59	0,41	130,41	264,31	164,70	8,49	2 022,47	33,83	0,03	0,16		



## Третий день первая неделя

Принем 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			Cl, мг
Завтрак																			
КОЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,1	17,0	14,4	267,0	0,47	0,07	0,10	0,05	0,03	20,94	139,93	22,19	1,64	175,87	3,93	0,01	0,08	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	3,8	43,1	237,2	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	24,46	2,78	3,64	0,08	2,29	0,00	0,00	0,00	2017
СУП-РЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,1	0,0	0,4	2,1	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	0,30	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	2017
ЧАЙ С ЦИТРУСОВЫМ	20075	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,00	0,00	0,00	14,63	7,88	6,20	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТК 11
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБОВАННЫЙ	49	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	20,00	5,20	0,40	96,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	550	24,3	24,0	94,8	699,8	15,21	0,11	0,14	0,10	0,03	71,09	182,89	39,59	3,29	263,47	4,38	0,01	0,08	
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	2505	1,8	2,9	9,6	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	290,40	4,04	0,00	0,00	160
ПЛОС С ПТИЦЕЙ	280	19,6	28,4	61,5	561,3	3,70	0,12	0,15	0,65	0,00	64,28	237,31	60,73	2,63	399,82	8,72	0,00	0,15	70
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	ТК 12
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,40	6,65	1,40	47,60	1,98	0,00	0,00	ГОСТ
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,8	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:	380	26,0	32,6	119,7	879,6	14,11	0,26	0,23	0,86	0,00	127,71	349,67	98,12	5,22	774,33	14,72	0,00	0,17	
Всего за день:		50,3	56,6	214,5	1 579,4	29,32	0,37	0,37	0,96	0,03	198,77	531,96	137,71	8,51	1 037,90	19,10	0,04	0,25	

## Четвертый день первая неделя

Приним 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	Cl, мг		
Завтрак																			
ТЕФТЕЛЯ СОСОВАЯ В СОУСЕ	5050	7,4	13,6	10,1	193,4	1,82	0,09	0,08	0,08	0,00	18,98	74,79	14,16	0,95	180,23	3,53	0,01	0,04	ТТК 13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЦЕДЕННАЯ	180	10,2	7,7	40,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,00	26,57	224,78	180,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СЛАЩЕНОМ ВОЛОКНЕ	200	2,0	1,0	12,8	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
БУЛОНКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,8	29,8	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,00	10,31	38,17	6,36	0,44	96,47	1,28	0,01	0,01	424
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	588	25,6	28,1	106,9	789,2	1,82	0,43	0,23	0,13	0,16	59,67	350,83	173,98	6,66	571,98	7,53	0,02	0,07	
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	2395	3,2	3,1	15,3	102,5	0,71	0,04	0,02	0,20	0,00	26,57	35,43	11,08	0,71	82,38	2,15	0,00	0,01	111
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	11,7	13,7	45,9	352,6	22,86	0,26	0,17	0,23	0,00	50,46	180,42	64,61	2,81	1 095,81	14,81	0,00	0,06	259
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	18,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	17,40	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	348
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,9	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,69	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБОВАННЫЙ	35	1,9	0,7	12,9	65,9	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	18,1	17,7	192,9	639,0	23,67	0,37	0,22	0,43	0,00	93,83	229,50	84,54	4,57	1 743,60	17,06	0,00	0,09	
Всего за день:		43,6	48,8	219,8	1 428,2	25,39	0,80	0,47	0,56	0,16	153,50	580,13	258,52	11,45	2 315,58	24,61	0,02	0,18	



Питный день первая неделя

Применяемые блюда, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборные 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	K, мг	I, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	30,4	22,7	3,8	300,5	0,30	0,06	0,53	0,31	3,38	136,03	276,05	21,43	3,15	297,31	35,66	0,04	0,07	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	90,5	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,18	7,40	8,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,8	9,3	95,1	354,3	0,00	0,11	0,06	0,01	0,15	20,82	78,33	12,70	0,88	112,50	2,51	0,02	0,02	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСХОДИТЕЛЬНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	6,95	22,75	4,65	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	640	32,6	33,6	86,6	807,9	0,34	0,23	0,61	0,32	3,51	175,48	383,25	44,30	5,13	468,26	38,17	0,06	0,09		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260	1,7	2,3	11,8	74,3	7,71	0,04	0,04	0,21	0,00	44,19	43,08	22,28	1,12	300,37	6,26	0,00	0,02	82	2017
ГУЛЮШ	60/60	9,4	22,7	2,8	253,5	1,06	0,23	0,07	0,01	0,00	12,91	83,46	16,11	1,08	234,32	4,97	0,00	0,04	260	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	44,8	267,4	0,04	0,04	0,04	0,13	0,00	14,49	89,84	38,41	0,82	88,48	0,01	0,01	0,01	384	2017
ЧАЙ С ЦУККОМ	200/15	0,3	0,0	16,3	60,7	13,24	0,00	0,00	0,00	0,00	14,81	7,86	8,28	0,82	27,30	0,00	0,00	0,00	118 11	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	6,36	30,45	6,65	1,45	47,80	1,86	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСХОДИТЕЛЬНЫЙ	25	1,8	0,7	12,8	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,78	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	808	20,8	32,9	106,2	800,6	22,07	0,40	0,20	0,26	0,12	97,25	281,67	84,94	5,30	719,00	12,09	0,01	0,09		
Всего за день:		53,6	66,6	200,6	1 607,9	22,41	0,63	0,81	0,60	0,60	272,73	664,02	128,24	10,43	1 167,26	51,16	0,07	0,16		

Первый день вторая неделя

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборная 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, мкг	F, мг
Завтрак																				
УЛЮШ	50/50	9,4	22,7	2,8	253,5	1,06	0,23	0,07	0,01	12,91	83,46	16,11	1,06	234,32	4,97	0,00	0,04	260	2017	
КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	48,0	253,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,26	316,86	2,74	0,00	0,02	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	90,5	0,04	0,00	0,00	0,00	12,18	7,40	8,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,00	0,01	0,06	8,38	30,74	5,11	0,36	45,46	1,07	0,01	0,01	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСХОДИТЕЛЬНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	662	24,8	34,8	97,6	802,6	1,10	0,56	0,26	0,05	63,81	306,43	180,31	7,57	640,39	8,65	0,01	0,07			
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260/5	1,8	2,9	8,6	70,0	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	44,21	41,61	19,31	0,89	298,40	4,04	0,00	0,02	88	2017
БИТОЧЕК "УРЕПЫШ"	100	11,8	12,8	13,4	215,1	1,26	0,04	0,04	0,01	0,16	21,99	62,36	14,22	1,16	104,67	2,37	0,00	0,01	118 10	2017
САЛАТ	180	6,5	5,8	41,8	250,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	2,98	1,58	0,00	1,94	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	18,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,5	81,6	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСХОДИТЕЛЬНЫЙ	25	1,8	0,7	12,8	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,78	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	24,4	22,6	113,1	761,3	1,16	0,19	0,12	0,25	0,25	101,82	150,30	47,76	4,01	482,61	8,65	0,00	0,03		
Всего за день:		49,2	97,4	218,7	1 603,9	2,26	0,75	0,38	0,30	0,40	165,43	527,63	228,07	11,06	1 123,50	17,26	0,01	0,10		



Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белок, 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																				
КАША ВОЗДУШНО-МОЛОЧНАЯ ИЗ РАКОВ СЛИВОЧНЫМ МАСТОМ	200,0	7,2	8,4	52,2	314,4	0,05	0,07	0,15	0,04	0,06	143,03	165,00	39,77	0,07	227,77	11,95	0,01	0,02	174	2017
ЧАЙ С ЦИТРОНИКОМ	200	0,3	0,0	18,3	98,7	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	118,11	2017
ЙОГУРТ ВЯЖК	100	2,4	1,2	14,4	80,0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	11,66	44,01	7,95	0,51	65,16	1,45	0,01	0,01	ГОСТ	2013
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,03	0,04	0,00	0,00	8,75	19,50	3,50	0,30	27,80	0,02	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	16,6	16,9	112,3	641,7	0,05	0,16	0,19	0,05	0,16	160,38	229,37	51,00	1,46	300,63	13,41	0,02	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПИЩЕНЫМ	250	6,6	2,6	19,2	123,6	4,00	0,18	0,06	0,00	0,00	40,34	70,06	33,31	1,37	484,30	4,48	0,00	0,03	132	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,1	27,0	12,7	307,5	0,00	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,95	19,50	1,40	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,40	0,15	0,13	0,04	0,00	53,79	102,90	36,37	1,40	917,05	10,25	0,00	0,04	138	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,15	7,40	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЯНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	81,2	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,66	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,07	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:	600	24,6	37,1	98,1	605,5	17,30	0,66	0,30	0,04	0,00	131,91	346,67	104,17	7,06	1712,57	26,72	0,00	0,11		
Всего за день:		41,4	54,0	210,4	1307,5	16,00	0,82	0,49	0,29	0,25	292,20	576,04	155,17	8,56	2043,10	34,13	0,02	0,14		

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, 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, мкг
Завтрак																				
КАРНОЕ ПО-ДОМАШЕМУ	300	11,2	12,6	44,2	395,2	22,07	0,26	0,22	0,36	0,00	54,97	212,00	70,15	3,50	1 663,74	14,32	0,00	0,06	208	2017
КОФЕЯВЫЙ НАПИТОК НА СЛИВЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	60,09	59,13	10,50	0,03	110,10	2,10	0,00	0,01	ТН-9	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	550	17,1	16,6	66,1	621,6	22,19	0,33	0,34	0,37	0,02	124,56	303,72	87,15	4,03	1 819,84	16,42	0,00	0,07		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,1	4,3	19,3	128,6	8,63	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,40	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017
ПЕЧЕНЬ НЕЖЕНА В СОУСЕ	50,0	7,4	7,8	11,2	144,8	0,70	0,02	0,01	0,00	0,00	12,38	18,26	5,78	0,31	54,19	0,68	0,00	0,01	ТН-16	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	8,8	5,8	43,1	257,2	0,00	0,00	0,06	0,03	0,00	24,45	2,79	3,94	0,06	2,29	0,00	0,00	0,00	302	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	18,4	77,4	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	340	2017
ХЛЕБ РЯНОЙ	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	30,40	6,65	1,40	47,00	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	50	2,0	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,70	4,50	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	600	22,3	19,2	126,8	771,1	10,33	0,23	0,13	0,20	0,00	64,63	144,38	51,02	3,56	814,37	8,07	0,00	0,05		
Всего за день:		38,3	35,8	211,9	1312,7	32,52	0,56	0,47	0,66	0,11	240,06	448,06	136,25	7,81	2 034,21	24,69	0,00	0,14		



## Четвертый день вторая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборные 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																				
Ш-МЕЛЬ	100	13,0	30,8	16,1	394,3	0,60	0,26	0,09	0,00	0,00	16,51	147,13	27,40	2,02	265,89	5,31	0,00	0,00	0,00	2017
РАС ОЛИАРНОЙ	100	4,4	7,0	48,6	257,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,40	80,54	30,41	0,83	90,40	0,91	0,01	0,00	0,00	2017
ЧАЙ С ЦИТРУСОВЫМИ	20015	0,3	0,0	16,3	66,7	13,24	0,00	0,00	0,00	0,00	14,81	7,86	6,20	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,0	28,5	177,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,31	30,12	6,20	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	0,01	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	10,4	76,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	18,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	878	24,4	43,3	123,5	986,2	13,84	0,41	0,19	0,07	0,19	81,82	302,27	74,37	4,21	453,77	7,48	0,02	0,00	0,00	
Обед																				
РАСОЛЫШКА ЛЕГКАЯ И РАДКОМ	250	2,2	2,4	16,4	97,0	6,72	0,09	0,09	0,20	0,00	31,30	85,90	25,40	1,00	486,04	4,40	0,00	0,00	0,00	2017
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,9	51,6	3,5	162,9	1,41	0,02	0,02	0,19	0,00	18,29	19,79	0,70	0,46	81,40	1,00	0,00	0,00	0,00	2017
МАША ТРЕЩЕВА РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	253,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,57	224,76	150,87	5,29	315,60	2,74	0,00	0,00	0,00	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	20015	0,2	0,0	14,9	50,5	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2017
ХЛЕБ РАКНОЙ	25	1,7	0,2	10,8	51,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	21,76	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	10,0	81,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	808	27,8	22,9	109,4	756,8	8,17	0,46	0,27	0,56	0,00	99,40	352,41	200,95	8,79	879,88	10,10	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		52,2	66,2	233,3	1743,0	22,01	0,87	0,46	0,60	0,26	181,02	654,68	275,32	13,00	1 443,79	17,59	0,02	0,00	0,00	0,15

## Пятый день вторая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
ПУШИН ТВОРОЖНЫЙ ТОНЕНАТ С МОЛОКОМ СТУДЕНЧЬИМ	11045	16,9	13,3	43,4	366,3	0,37	0,06	0,31	0,00	0,15	234,80	236,28	31,97	0,75	280,52	5,80	0,02	0,04	ТТК 18
ЧАЙ С САХАРОМ	20015	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	2017
РЕЛЮКО	130	0,8	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,00	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,66	561,40	2,60	0,00	0,01	338
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	50	3,0	1,5	25,7	131,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	32,30	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	550	21,4	15,3	96,7	617,9	13,41	0,16	0,37	0,07	0,15	277,20	292,47	54,49	4,02	719,72	8,20	0,02	0,05	
Обед																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	2,2	11,6	74,3	7,77	0,04	0,04	0,21	0,00	44,19	43,96	22,28	1,12	320,27	5,25	0,00	0,02	52
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,5	6,0	14,9	160,3	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,70	43,29	11,72	0,81	49,70	0,00	0,00	0,00	234
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,8	6,5	29,7	177,2	12,40	0,10	0,10	0,04	0,00	63,76	102,96	36,37	1,46	917,00	10,25	0,00	0,04	128
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	20015/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	14,70	8,90	8,37	0,80	37,31	0,00	0,00	0,00	377
ХЛЕБ РАКНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,56	0,00	0,00	ГОСТ
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	10,4	76,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	18,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	817	21,9	16,9	97,7	624,8	21,39	0,32	0,24	0,25	0,00	136,44	244,82	67,27	5,99	1 369,46	17,46	0,00	0,00	
Всего за день:		43,3	31,2	194,4	1 342,8	34,80	0,48	0,61	0,32	0,24	413,72	541,39	141,76	10,81	2 119,18	25,96	0,02	0,15	

## 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	462,9	512,8	2 108,5	14 945,2	218,82	6,53	4,88	5,01	5,79	2 415,05	5 073,35	1 735,63	97,83	16 881,14	263,63	0,23	1,50
Среднее значение за период	48,3	51,3	210,7	1 494,5	21,90	0,65	0,50	0,50	0,59	241,50	557,30	173,60	9,78	1 688,10	26,36	0,02	0,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,3	25,6	47,3														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 ЛЕТ	554	803

11

## Нормативная документация:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Г.В.Лапиной

4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г.Санкт-Петербург

5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

6. Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.

7. МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"

Е.Н.Осинетская