

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"



"20" марта 2024 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР



ООО "МАКСИМУМ"

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

Первый день первой недели

Примерное меню, наименование блюда	Пшеничные изделия			Витаминизированные			Минеральные вещества										№ рецептур	
	Масса порции	Завтрак		С, мг	P1, мг	B1, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	S, мг	F, мг		
		Белки, г	Жиры, г															Углеводы, г
УВАЖУ	600	12,5	14,4	2,9	100,3	1,47	0,05	0,08	0,00	19,25	110,52	14,73	1,18	190,07	4,70	0,01	0,00	2017
ПАС ОТВАЖИ	150	3,1	5,9	38,8	220,0	0,26	0,02	0,02	0,00	12,16	74,71	25,36	0,53	65,36	0,26	0,01	0,00	2017
ШАР С САХАРОМ	300	0,2	0,2	14,9	60,3	0,04	0,00	0,00	0,00	12,16	7,42	8,25	0,24	25,60	0,02	0,00	0,00	2017
БАТОН НАРЫЗНОЙ ПОДРОБНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,5	0,00	0,04	0,01	0,00	7,60	38,00	6,20	0,40	30,40	0,05	0,00	0,00	FOCT
БУЛКА ДОМАШНЯЯ	30	4,4	4,0	28,5	177,2	0,30	0,06	0,03	0,01	10,31	38,12	6,30	0,44	30,47	1,28	0,01	0,00	434
Итого за первый завтрак	680	33,8	28,1	196,7	799,4	1,51	0,17	0,14	0,10	67,77	238,39	57,23	3,29	354,57	6,22	0,00	0,00	111
Обед																		
СУП С МАРИНОВАННЫМИ ОВОЩАМИ С БУЛОМ	200	3,9	2,8	15,3	101,2	0,71	0,03	0,02	0,20	25,44	37,42	10,29	0,60	68,19	1,12	0,00	0,01	111
КОТЛЕТА МОЛОЧНАЯ	90	10,0	24,2	11,4	304,0	0,04	0,22	0,07	0,00	13,97	102,54	17,24	1,21	199,38	3,00	0,00	0,04	270
КАРЕТТИ	190	0,0	4,9	34,8	203,9	0,00	0,00	0,00	0,00	12,83	7,48	1,20	0,07	1,39	0,00	0,00	0,00	2017
РЕКЛАР 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	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,7	0,2	10,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	21,75	4,75	1,00	24,00	0,00	0,00	0,00	FOCT
БАТОН НАРЫЗНОЙ ПОДРОБНЫЙ	10	1,3	0,4	7,7	39,3	0,00	0,02	0,00	0,00	2,89	9,76	1,96	0,14	10,40	0,02	0,00	0,00	FOCT
Итого за первый обед	710	21,9	32,5	65,1	749,0	0,75	0,22	0,11	0,20	60,78	184,05	30,19	3,13	316,66	6,46	0,00	0,00	115
Всего за день	410	50,9	197,6	1 600,4	2 208	0,46	0,27	0,25	0,30	127,26	420,94	90,44	6,42	671,23	12,17	0,00	0,00	216

Второй день первой недели

Примерное меню, наименование блюда	Пшеничные изделия			Витаминизированные			Минеральные вещества										№ рецептур	
	Масса порции	Завтрак		С, мг	P1, мг	B1, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	S, мг	F, мг		
		Белки, г	Жиры, г															Углеводы, г
УВАЖУ	600	12,5	14,4	2,9	100,3	1,47	0,05	0,08	0,00	19,25	110,52	14,73	1,18	190,07	4,70	0,01	0,00	2017
ПАС ОТВАЖИ	150	3,1	5,9	38,8	220,0	0,26	0,02	0,02	0,00	12,16	74,71	25,36	0,53	65,36	0,26	0,01	0,00	2017
ШАР С САХАРОМ	300	0,2	0,2	14,9	60,3	0,04	0,00	0,00	0,00	12,16	7,42	8,25	0,24	25,60	0,02	0,00	0,00	2017
БАТОН НАРЫЗНОЙ ПОДРОБНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,5	0,00	0,04	0,01	0,00	7,60	38,00	6,20	0,40	30,40	0,05	0,00	0,00	FOCT
БУЛКА ДОМАШНЯЯ	30	4,4	4,0	28,5	177,2	0,30	0,06	0,03	0,01	10,31	38,12	6,30	0,44	30,47	1,28	0,01	0,00	434
Итого за первый завтрак	680	33,8	28,1	196,7	799,4	1,51	0,17	0,14	0,10	67,77	238,39	57,23	3,29	354,57	6,22	0,00	0,00	111
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРШОМ ЛУКОВИЦ	200	8,9	2,6	19,2	123,5	0,00	0,20	0,00	0,20	40,34	78,66	33,31	1,87	424,35	4,48	0,00	0,00	100
КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРАЖ	110	10,5	11,8	12,0	249,7	1,13	0,04	0,04	0,01	19,07	59,10	13,76	1,96	83,81	2,19	0,00	0,01	118,10
КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРЕ	110	2,2	5,4	21,4	147,7	10,39	0,12	0,10	0,03	44,08	89,42	20,21	1,25	704,26	9,33	0,00	0,08	198
ШАР С САХАРОМ	200	0,2	0,2	14,9	60,3	0,04	0,00	0,00	0,00	12,16	7,42	8,25	0,24	25,60	0,02	0,00	0,00	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,5	12,7	61,2	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	21,70	4,40	1,00	40,40	0,00	0,00	0,00	FOCT
БАТОН НАРЫЗНОЙ ПОДРОБНЫЙ	20	1,8	0,6	10,3	62,4	0,00	0,02	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	16,40	0,00	0,00	0,00	FOCT
Итого за первый обед	610	23,4	26,4	90,3	691,1	16,30	0,41	0,24	0,24	128,40	308,46	60,33	6,39	1 427,31	10,92	0,00	0,07	115
Итого за день	410	47,8	199,9	1 677,7	17,32	0,85	0,49	0,54	0,54	270,66	537,11	156,26	9,73	1 845,29	22,45	0,00	0,08	231

Пятый день первая неделя

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ 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	Ca, мг	F, мг		
																			Витамин С, мг	
Завтрак																				
СМЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	17,0	2,7	225,4	0,22	0,09	0,40	0,33	2,52	101,98	207,68	16,08	3,36	223,07	26,75	0,00	0,00	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	80,9	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	378	2017
БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,8	9,3	59,1	354,3	0,00	0,11	0,00	0,01	6,15	20,62	70,23	12,70	0,86	112,93	2,51	0,02	0,02	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	35	2,6	1,6	18,0	91,7	0,03	0,04	0,01	0,00	0,00	6,85	22,79	4,85	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за первый завтрак:	500	28,9	37,3	94,7	731,9	0,28	0,21	0,48	0,24	2,67	141,45	314,08	38,95	4,34	394,00	29,26	0,00	0,00	ГОСТ	
Обед																				
БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	64,3	7,78	0,04	0,08	0,21	0,00	47,84	48,36	22,96	1,12	325,72	5,70	0,00	0,00	40	2017
ГУЛЯШ	40/60	8,1	10,6	2,4	218,2	0,86	0,19	0,06	0,01	0,00	13,10	80,81	14,09	0,94	200,93	4,19	0,00	0,04	260	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,9	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,79	20,35	0,63	55,38	0,78	0,01	0,00	304	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,3	0,0	16,3	69,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,86	6,20	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,43	6,69	1,40	47,80	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за первый обед:	766	17,3	26,1	92,9	794,9	21,91	0,34	0,16	0,27	0,10	96,89	249,66	70,87	4,96	670,79	12,61	0,01	0,06	ГОСТ	
Всего за день:	44,2	64,4	186,7	1 438,8	22,17	0,55	0,66	0,51	2,77	238,32	564,06	115,82	9,30	1 064,79	41,87	0,06	0,15			

Первый день вторая неделя

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ 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	Ca, мг	F, мг		
																			Витамин С, мг	
Завтрак																				
ГУЛЯШ	50/50	9,4	22,7	2,8	253,5	1,06	0,25	0,07	0,01	0,00	12,91	83,49	16,11	1,06	254,32	4,87	0,00	0,04	260	2017
БАЦА ТРЕУГЕЛЬНАЯ РАСПЫЛЧАТАЯ	150	6,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,00	0,00	22,14	187,32	125,73	4,41	264,06	2,28	0,00	0,01	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/57	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	9,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3,5	3,9	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,00	8,35	30,74	5,11	0,36	45,49	1,52	0,01	0,01	434	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,90	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за первый завтрак:	532	23,2	33,8	99,2	748,9	2,22	0,51	0,23	0,04	0,14	61,90	333,34	155,82	6,85	599,56	8,17	0,01	0,06	ГОСТ	
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	8,6	70,9	10,41	0,06	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,88	208,40	4,04	0,00	0,00	68	2017
ВИТОНЕК "ВРЕМЯШ"	90	10,5	11,5	12,0	192,7	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	19,82	96,16	12,78	1,06	93,83	2,13	0,00	0,01	ТТК 10	2017
СПАГЕТТИ	150	5,5	4,8	34,8	208,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	302	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	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,8	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	35	2,0	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,76	4,59	0,38	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за первый обед:	776	23,0	20,8	105,4	734,2	11,54	0,20	0,12	0,24	0,22	98,06	157,04	47,96	3,07	481,12	8,41	0,00	0,00	ГОСТ	
Всего за день:	46,2	64,1	200,6	1 460,1	13,76	0,71	0,35	0,26	0,36	160,76	491,30	203,26	10,02	1 090,62	16,58	0,01	0,09			

Второй день второй недели

Приним пища, наименования блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептур		
	Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Сл, мг	Р, мг	Мд, мг	Са, мг	К, мг	L, мг	F, мг			
	Белка, г	Жира, г															Углевода, г	
Завтрак																		
КАША ВЕЩАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	2505	7,2	6,4	32,4	0,60	0,07	0,16	0,04	0,00	143,00	166,86	39,77	0,67	237,77	11,96	0,01	0,02	174
ЧАЙ С ШИШОНИКОМ	200	0,3	0,0	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	УТК 11
КОЛУТ БАМБ	100	2,4	1,2	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,56	44,01	7,33	0,51	85,16	1,49	0,01	0,01	ГОСТ 2013
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАННЫЙ	80	2,3	0,4	78,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	16,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	665	12,2	16,8	66,3	0,60	0,07	0,16	0,04	0,00	160,56	228,37	51,00	1,48	300,53	13,41	0,02	0,05	
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,8	2,6	19,2	4,80	0,18	0,00	0,20	0,00	40,34	79,06	33,21	1,07	494,35	4,46	0,00	0,00	102
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	80	10,0	24,2	11,4	306,0	0,04	0,22	0,07	0,00	13,97	102,94	17,94	1,31	199,58	3,90	0,00	0,04	270
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	10,38	0,12	0,10	0,03	0,00	44,06	86,67	30,31	1,22	754,25	8,55	0,00	0,00	128
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,8	60,9	0,04	0,00	0,00	0,00	12,18	7,43	6,62	0,00	25,80	0,00	0,00	0,00	378
ХЛЕБ БРАУН	20	1,3	0,2	6,5	42,6	0,00	0,04	0,02	0,00	0,60	3,60	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	726	20,6	35,4	75,4	676,6	0,26	0,26	0,23	0,09	114,95	283,26	90,98	6,04	1601,16	16,00	0,00	0,10	
Всего за день:	33,7	43,9	173,7	1 219,3	16,01	0,72	0,45	0,28	0,24	275,34	522,63	141,98	7,52	1 831,71	31,44	0,02	0,13	

Третий день второй недели

Приним пища, наименования блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептур			
	Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Сл, мг	Р, мг	Мд, мг	Са, мг	К, мг	L, мг	F, мг				
	Белка, г	Жира, г															Углевода, г		
Завтрак																			
ЖАРКОЕ ДОМАШНЕМУ	270	10,9	11,0	40,1	307,4	0,23	0,20	0,00	0,00	47,84	186,32	62,76	3,34	1 510,27	13,01	0,00	0,00	256	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,1	2,4	16,3	65,4	0,17	0,01	0,00	0,00	90,98	59,13	10,08	0,00	112,10	2,10	0,00	0,01	116 9	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,6	0,00	0,04	0,01	0,00	7,60	20,00	5,20	0,40	30,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	510	16,0	16,2	76,9	607,6	0,28	0,21	0,02	0,02	146,43	263,45	78,94	3,85	1 696,17	15,11	0,00	0,08		
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОТЛЕТАМИ	250	3,1	4,3	19,3	125,6	0,63	0,11	0,04	0,20	0,00	27,51	70,12	26,25	1,42	676,97	5,43	0,00	0,04	18
ТЕФТЕЛИ НЕЖЕНА В СОУСЕ	600	8,7	9,2	32,6	169,6	0,74	0,03	0,01	0,05	0,00	13,48	23,67	5,78	0,35	58,57	0,73	0,00	0,01	116 15
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	4,8	35,6	211,3	0,00	0,00	0,00	0,00	20,36	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	18,4	77,4	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	
ХЛЕБ БРАУН	36	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	5,30	30,48	6,65	1,40	47,60	1,06	0,00	0,00	ГОСТ
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	70,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	18,06	3,00	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	778	22,0	19,8	117,8	735,3	0,23	0,13	0,11	0,06	90,71	143,06	50,82	3,54	814,07	9,12	0,00	0,00		
Всего за день:	38,0	34,8	194,6	1 246,8	30,62	0,51	0,44	0,52	0,10	227,14	406,51	129,77	7,23	2 490,24	24,23	0,00	0,13		

Четвертый день вторая неделя

Прим. пищ., наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур				
	Масса порции	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, мг	Ba, мг	F, мг	
																				Завтрак
ПРИЕМ ПИЩ., НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	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, мг	Ba, мг	F, мг	№ рецептур		
ШРИЦЕЛЬ	90	11,7	27,8	14,5	355,4	0,54	0,26	0,09	0,00	14,86	132,47	24,71	1,82	237,42	4,79	0,00	0,04	268	2017	
РИС ОТВАРНОК	150	3,7	0,9	38,0	223,0	0,03	0,03	0,02	0,03	13,19	74,73	25,55	0,93	55,36	0,76	0,01	0,02	304	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,3	0,0	16,3	69,7	13,24	0,00	0,02	0,02	14,81	7,89	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТК 11	2017	
БУЛОНКА ДОМАШНЯЯ	40	3,5	3,9	23,8	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,05	6,35	30,74	5,11	0,36	45,49	1,02	0,01	0,01	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,05	4,76	18,26	3,25	0,25	20,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	420	21,1	34,2	108,1	865,1	13,78	0,36	0,15	0,06	54,78	262,07	64,68	3,78	404,63	6,57	0,02	0,07			
Обед																				
РАСОЛЫЧКИ (ПЕНИНГРАДСКИЙ) СО СМЕТАНОМ	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	0,72	0,08	0,21	0,00	34,96	88,32	25,78	1,04	462,09	4,46	0,00	0,03	96	2017	
РАДУ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,9	10,5	3,2	167,0	1,26	0,09	0,02	0,31	0,00	16,39	17,84	8,75	0,34	76,36	1,41	0,00	0,01	269	2017
НАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	8,4	38,4	244,7	0,05	0,22	0,12	0,02	22,14	187,20	125,73	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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	375	2017	
ХЛЕБ ГРАНОУ	35	2,3	0,3	14,9	71,4	0,02	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,62	1,96	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	745	23,2	29,3	87,9	672,6	8,05	0,36	0,24	0,54	62,08	91,07	311,26	172,53	7,90	955,93	10,00	0,00	ГОСТ		
Всего за день:		44,3	63,5	196,0	1537,7	21,83	0,74	0,39	0,60	116,86	573,45	237,21	11,71	1314,66	17,07	0,02	0,12			

Пятый день вторая неделя

Прим. пищ., наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур				
	Масса порции	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, мг	Ba, мг	F, мг	
																				Завтрак
ПРИЕМ ПИЩ., НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	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, мг	Ba, мг	F, мг	№ рецептур		
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "СОС-ФИР" С МОЛОКОМ СТИЦЕННЫМ	110/20	16,2	11,3	30,0	285,7	0,27	0,05	0,29	0,05	0,14	165,73	188,97	24,32	0,68	195,27	3,80	0,02	0,03	ТК 16	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	375	2017	
БЕЛКО	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	361,49	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,6	15,4	78,6	0,03	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,80	0,30	27,80	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	605	19,2	12,7	73,9	465,9	13,31	0,12	0,36	0,06	114,20	230,19	44,24	4,58	610,07	6,45	0,02	0,04			
Обед																				
СОПЬ С КАРТОФЛЕМ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1,8	2,9	12,0	94,3	1,76	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,38	22,48	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017
КОТЛЕТА РУБНАЯ	90	10,4	5,4	13,4	285,0	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	10,59	36,92	10,56	0,92	44,76	0,00	0,00	234	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	178,0	19,36	0,12	0,10	0,03	0,09	44,86	85,82	30,31	1,22	784,25	8,50	0,00	0,03	320	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЬМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,95	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	377	2017	
ХЛЕБ ГРАНОУ	35	2,3	0,3	14,9	71,4	0,02	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	762	18,0	14,0	76,7	681,5	19,32	0,25	0,20	0,24	68,24	210,35	76,46	6,36	1219,54	16,21	0,00	0,06			
Всего за день:		36,2	26,7	148,7	1167,4	32,63	0,37	0,40	0,30	122,22	328,70	440,54	120,70	9,94	1039,61	22,96	0,02	0,09		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белок, 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, мкг	Са, мг	F, мкг
Итого за весь период	412,0	462,3	1 890,1	13 882,6	5,77	4,29	4,34	4,73	2 163,01	4 854,20	1 545,43	88,87	15 350,36	240,65	0,21	1,34	
Среднее значение за период	41,2	46,2	189,0	1 388,3	0,57	0,43	0,43	0,47	218,20	485,40	154,50	8,89	1 535,04	24,07	0,02	0,13	
Содержание Белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	31,3	50,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	530	744

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3.72.4.3590-20

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 "Хлебродниформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Далишиной

4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Бижен-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.Осиневская