

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

П.Е. ОСИНЕВСКАЯ

28 декабря 2024 года



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР



Меншикова Ю.В.

28 декабря 2024 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.

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборн ик рецепт ур	
		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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ГУЛЯШ	100	10,78	25,98	2,83	286,66	1,08	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	106,82	18,06	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	260	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,00	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
КАКАО "ВИТОША"	200	1,95	1,55	12,58	72,50	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	15	2018
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,63	20,54	177,15	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	242	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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:	582	26,19	22,33	107,83	745,17	0,09	0,12	0,10	0,10	0,12	285,33	192,04	25,49	1,29	116,49	0,00	0,01	0,01		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	6,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
БИТОЧЕК "КРЕПЫШ"	100	11,61	12,77	13,37	215,10	1,26	0,04	0,04	0,01	0,16	21,88	62,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	ТТК 10	2017
СПАГЕТТИ	180	6,56	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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:	805	22,84	26,79	120,54	818,02	13,45	0,23	0,16	0,20	0,28	107,26	250,41	78,95	4,09	569,22	9,86	0,01	0,06		
Всего за день:		49,03	49,12	228,37	1 563,19	13,54	0,35	0,26	0,30	0,40	399,59	442,45	104,44	5,98	685,71	9,86	0,02	0,07		

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборн ик рецепт ур	
		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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	0,19	0,00	14,93	60,46	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,19	0,00	14,93	60,46	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	377	2017
ПИРОГ ВЫПЕЧНОЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ВАРЕНЫМ	100	5,10	4,95	32,10	193,14	0,00	0,06	0,03	0,01	0,08	11,68	44,01	7,33	0,51	65,16	1,45	0,01	0,01	ТТК 1	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	3,00	1,16	20,56	104,80	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:	597	15,49	28,34	109,11	755,21	0,69	0,16	0,17	0,06	0,15	162,83	199,04	51,53	2,08	314,83	12,56	0,00	0,01		

Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,92	1,48	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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 РЖАНОЙ	55	1,99	0,26	12,72	61,19	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	
Итого за прием пищи:	800	24,73	39,90	103,09	871,74	21,06	0,67	0,30	0,25	0,09	129,95	343,25	103,31	5,49	1 731,59	21,02	0,00	0,11		
Всего за день:		40,22	68,24	212,20	1 626,96	21,75	0,63	0,47	0,32	0,24	292,78	542,29	154,84	8,57	2 045,42	33,58	0,00	0,12		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	300	11,24	12,50	44,18	335,22	22,07	0,26	0,22	0,30	0,00	54,97	212,09	70,15	3,50	1 663,74	14,52	0,00	0,08	250	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,98	0,06	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 9	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,00	1,16	20,56	104,60	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:	550	20,72	20,82	110,43	712,62	22,19	0,36	0,36	0,38	0,09	163,67	335,34	92,68	4,39	1 867,11	17,88	0,01	0,10		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	19,25	151,72	9,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,69	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017
ТЕФТЕЛЬКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,76	168,94	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	ТТК 16	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	342	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,60	1,68	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	23,04	22,27	116,51	764,20	11,92	0,21	0,14	0,32	0,09	85,08	138,67	51,48	3,66	819,64	9,29	0,00	0,05		
Всего за день:		43,76	43,09	226,94	1 476,82	34,11	0,57	0,50	0,70	0,18	248,95	474,01	144,16	8,05	2 686,75	27,17	0,01	0,15		

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник 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	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ШНИЦЕЛЬ	100	12,85	30,22	14,94	383,31	0,00	0,29	0,09	0,00	0,00	12,77	139,68	25,71	1,89	260,53	4,88	0,00	0,05	268	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	267,36	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,84	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017
ЧАЙ С ШИЛОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,28	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 21	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	3,28	9,67	23,33	142,97	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	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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:	577	23,33	47,87	117,38	945,76	18,24	0,37	0,15	0,09	0,12	50,37	261,90	70,28	3,84	439,94	6,19	0,01	0,08		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,33	8,23	16,61	156,75	6,73	0,11	0,07	0,21	0,00	35,23	77,66	27,11	1,14	512,27	5,32	0,00	0,03	96	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,89	11,64	3,53	162,90	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	1,56	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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 РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,59	10,28	52,40	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:	810	28,40	28,46	106,21	797,58	8,18	0,48	0,29	0,59	0,09	102,28	373,10	202,55	9,16	1 005,41	11,58	0,00	0,06		
Всего за день:		51,73	76,33	223,57	1 743,34	26,42	0,85	0,45	0,68	0,21	152,65	635,00	272,83	12,99	1 445,35	17,77	0,01	0,14		

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборн ик рецепт	
		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	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/45	16,90	13,34	43,42	365,31	0,37	0,06	0,31	0,06	0,16	234,82	238,31	31,97	0,73	286,58	5,61	0,02	0,04	ТТК 18	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,47	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	60	3,75	1,45	25,70	131,00	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	21,36	15,31	96,79	617,87	13,41	0,16	0,37	0,07	0,16	277,30	292,53	54,49	4,83	719,78	8,21	0,02	0,05		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	7,76	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,50	5,99	14,94	260,33	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,26	0,01	15,13	62,77	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	76,60	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:	805	22,31	19,48	100,10	770,13	21,40	0,33	0,25	0,25	0,09	142,33	255,76	88,84	6,20	1 411,94	18,19	0,00	0,06		
Всего за день:		43,67	34,79	196,89	1 388,00	34,81	0,49	0,62	0,32	0,25	419,63	548,29	143,33	11,03	2 131,72	26,40	0,02	0,11		

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборн ик рецепт	
		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	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ГУЛЯШ	100	12,47	14,36	2,93	190,89	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	260	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	267,36	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	304	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	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:	587	26,39	29,65	115,76	835,65	1,59	0,19	0,26	0,12	0,21	142,89	323,51	67,67	2,70	449,89	8,97	0,03	0,13		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУШЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
СЛАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,62	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,66	0,22	10,60	50,99	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	1,50	0,58	10,26	52,40	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:	800	27,64	41,39	106,63	909,05	1,58	0,62	0,28	0,23	0,09	80,68	408,52	190,97	8,73	667,27	10,22	0,00	0,07		
Всего за день:		54,03	71,04	222,39	1 744,70	3,15	0,81	0,54	0,35	0,30	223,57	732,03	258,64	11,43	1 137,16	19,19	0,03	0,20		

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,51	9,52	55,68	351,45	0,65	0,23	0,16	0,04	0,08	151,67	222,90	61,68	1,84	315,72	14,06	0,00	0,02	173	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	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	ТТК 9	2017
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	75	9,94	11,20	27,30	250,61	0,03	0,06	0,09	0,06	0,21	174,63	133,29	12,87	0,73	82,89	2,48	0,02	0,02	ТТК 98	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	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:	550	18,08	15,73	95,29	598,91	0,80	0,26	0,23	0,09	0,08	299,65	318,32	75,15	2,93	373,12	14,06	0,00	0,03		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/5	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	111	2017
БИГОНЕК "КРЕЛЬШ"	100	12,57	31,01	13,12	382,38	6,26	0,27	0,11	0,02	0,04	45,54	147,17	29,47	2,02	322,74	7,00	0,00	0,05	ТТК 10	2006
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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 РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,90	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	820	27,14	44,26	110,21	949,02	23,52	0,70	0,34	0,26	0,13	161,97	383,41	112,36	7,20	1 805,34	23,67	0,00	0,12		
Всего за день:		45,22	59,98	205,50	1 547,93	24,32	0,96	0,57	0,35	0,21	461,62	701,73	187,51	10,13	2 178,46	37,73	0,00	0,15		

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	21,22	47,56	58,05	745,85	1,87	0,44	0,16	0,35	0,00	41,85	270,49	66,67	2,71	499,12	10,11	0,01	0,11	265	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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 НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	1,50	0,58	10,28	52,40	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:	550	22,91	48,14	83,26	858,71	1,91	0,44	0,17	0,35	0,00	57,83	280,91	74,89	3,65	543,32	10,11	0,01	0,12		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	100	9,65	17,47	11,67	242,79	1,74	0,11	0,07	0,07	0,00	21,81	95,45	15,97	1,16	200,98	4,22	0,01	0,05	ТТК 13	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,48	6,42	36,35	244,74	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	171	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,99	0,26	12,72	61,19	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	25,92	29,54	101,32	775,08	6,54	0,56	0,27	0,29	0,08	99,04	388,95	182,72	8,74	991,61	12,64	0,01	0,09		
Всего за день:		48,84	77,68	184,58	1 633,79	8,45	1,02	0,44	0,64	0,08	156,87	670,66	267,61	12,39	2 369,97	50,35	0,01	0,21		

Четвертый день вторая неделя

..	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборн
----	------------------	-----------	----------	----------------------	---	-------

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				энергетическая ценность, ккал	Витамины													рецеп-туры	нк рецепт ип
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КОГЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,08	17,01	14,44	267,00	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	139,93	22,19	1,84	175,87	3,93	0,01	0,08	294	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	0,00	0,00	202	2017		
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	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 21	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	55	2,25	0,87	15,42	78,60	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:	550	27,66	31,93	110,09	838,52	1,74	0,45	0,26	0,11	0,16	62,49	371,35	175,79	7,09	592,73	8,22	0,02	0,08			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,96	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	100	2017	
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	300	13,21	16,47	45,78	373,75	22,72	0,26	0,17	0,23	0,00	50,28	159,48	64,24	2,80	1599,59	14,72	0,00	0,08	259	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	ТТК 27	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	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:	800	19,77	21,67	96,58	662,09	30,73	0,44	0,28	0,25	0,00	106,72	271,66	103,46	5,94	2227,67	21,84	0,00	0,11			
Всего за день:		47,42	53,60	206,67	1500,61	32,47	0,89	0,54	0,36	0,16	169,21	643,01	279,25	13,03	2620,60	30,06	0,02	0,19			

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборн нк рецепт ур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	186	18,87	20,97	3,37	277,99	0,28	0,08	0,49	0,28	3,10	125,65	256,10	19,82	2,91	275,07	32,99	0,03	0,06	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	100/4	8,38	8,77	55,08	327,36	0,00	0,10	0,06	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	564	34,71	36,66	91,37	835,31	0,46	0,23	0,63	0,36	3,23	339,60	458,71	49,11	5,04	458,27	35,33	0,05	0,09		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/6	1,83	5,74	11,97	109,69	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017
ГУЛЯШ	100	10,78	25,98	2,83	288,66	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	106,82	18,06	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	260	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	257,36	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	304	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	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 21	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	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:	810	23,93	38,56	101,34	858,99	29,58	0,41	0,20	0,32	0,09	107,53	219,73	64,96	5,36	777,93	14,09	0,00	0,07		
Всего за день:		58,64	75,22	192,71	1694,30	30,04	0,64	0,83	0,67	3,32	447,33	678,44	114,09	10,40	1236,20	49,42	0,05	0,16		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	486,76	618,99	2 134,90	#####	302,67	6,41	6,16	6,39	5,78	3 486,10	7 034,38	#####	120,00	20 681,67	#####	0,21	1,82
Среднее значение за период	48,68	61,90	213,49	#####	30,27	0,64	0,62	0,64	0,58	348,61	703,44	#####	12,00	2 068,17	#####	0,02	0,18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	34,8	53,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	576	814

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3./2.4.3590-20
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт": Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г.Санкт-Петербург
5. Сборник рецептур 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.И.Осиневская