

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"



Л.Е. ОСИНЕВСКАЯ

БОГЛОСОВАНО
ДИРЕКТОР



19 декабря 2024 года

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме 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								№ рецептуры	
		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		
Завтрак																				
ГУЛЯШ	90	8,75	21,25	2,83	237,97	1,05	0,21	0,07	0,01	0,00	12,65	87,61	15,25	1,02	221,56	4,58	0,00	0,04	280	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	35,35	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	
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	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	ТТК 14	
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	1,25	0,01	0,01	424	
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	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	512	25,08	34,43	93,58	784,76	1,05	0,50	0,23	0,04	0,15	48,90	325,05	149,93	6,07	560,51	8,12	0,01	0,06		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,96	315,50	4,34	0,00	0,02	88	
БИТОЧЕК "КРЕПЫШ"	90	10,45	11,50	12,02	351,11	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	19,82	56,10	12,78	1,06	93,63	2,13	0,00	0,01	ТТК 10	
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	
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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,56	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,90	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	735	20,45	22,46	92,04	816,99	13,32	0,16	0,12	0,24	0,22	97,43	137,50	44,52	3,71	465,02	8,71	0,00	0,03		
Всего за день:		45,51	56,89	185,62	1 601,75	14,38	0,66	0,35	0,28	0,37	146,33	463,55	194,45	9,78	1 026,53	16,83	0,01	0,09		

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
КАША вязкая молочная из риса со сливочным маслом	250/5	7,26	8,41	52,48	315,71	0,65	0,07	0,15	0,04	0,08	143,68	156,70	39,98	0,67	238,94	12,02	0,01	0,02	174
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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
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	11,66	44,01	7,33	0,51	65,16	1,45	0,01	0,01	ТТХ 1
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:	597	14,14	13,95	109,99	624,02	1,81	0,15	0,20	0,05	0,16	173,84	232,51	58,28	2,18	359,71	13,47	0,02	0,03	
Обед																			
СУП картофельный с горохом лущеным	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,50	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	60,08	33,52	1,97	484,56	4,46	0,00	0,03	102
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,85	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,95	102,59	17,93	1,31	199,46	3,89	0,00	0,04	270
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,16	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	18,96	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
Итого за прием пищи:	745	22,03	34,87	85,88	746,32	16,24	0,60	0,28	0,23	0,07	120,75	317,16	97,53	6,95	1 597,90	19,77	0,00	0,11	
Всего за день:		36,17	48,82	195,87	1 370,34	18,05	0,75	0,48	0,28	0,23	294,59	549,67	153,81	9,13	1 957,51	33,24	0,02	0,14	

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	
		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																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	10,88	11,47	40,09	307,43	20,12	0,23	0,20	0,20	0,00	47,84	198,32	62,76	3,24	1 519,27	13,01	0,00	0,07	259	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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	
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	36,90	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	510	15,98	15,10	76,80	507,68	20,24	0,28	0,31	0,21	0,02	146,43	283,45	78,94	3,69	1 696,17	15,11	0,00	0,08		
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	
ТЕФТЕЛКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,76	182,94	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,86	35,94	214,29	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,36	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	
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	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	
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	
Итого за прием пищи:	760	21,17	20,81	104,27	707,94	10,42	0,21	0,13	0,31	0,08	75,83	127,91	47,86	3,71	793,26	9,40	0,00	0,05		
Всего за день:		37,15	35,91	181,07	1 215,62	30,66	0,49	0,44	0,52	0,10	222,26	411,36	126,80	7,40	2 459,43	24,51	0,00	0,13		

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
ШНИЦЕЛЬ	90	11,57	27,20	13,46	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	15,80	126,59	23,40	1,73	234,60	4,40	0,00	0,04	268
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,89	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304
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	ГТК 11
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,06	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,36	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424
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:	527	21,44	38,34	108,41	866,28	13,24	0,36	0,16	0,06	0,17	56,71	260,32	63,96	3,72	392,21	6,42	0,02	0,07	
Обед																			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,35	5,96	16,61	156,75	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,81	68,39	25,76	1,04	482,15	4,85	0,00	0,03	96
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,80	10,47	3,19	182,86	1,28	0,02	0,02	0,31	0,00	16,39	17,84	8,75	0,34	76,36	1,41	0,00	0,01	289
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	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
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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:	740	22,81	23,10	85,80	706,00	8,05	0,37	0,23	0,54	0,08	90,92	307,07	171,55	7,73	890,19	10,22	0,00	0,05	
Всего за день:		44,25	61,44	194,21	1 572,28	21,29	0,73	0,39	0,60	0,25	147,63	567,39	235,51	11,45	1 291,40	16,64	0,02	0,12	

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	
		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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/20	15,16	11,28	29,96	285,77	0,27	0,05	0,29	0,05	0,14	165,75	189,04	24,32	0,68	195,33	3,86	0,02	0,03	ТТК 18	
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	25,90	0,00	0,00	0,00	376	
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	
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:	525	19,62	13,25	63,33	538,33	13,31	0,15	0,29	0,06	0,14	208,23	243,26	46,84	4,78	628,53	6,46	0,02	0,04		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	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	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,32	5,99	14,94	305,26	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	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,66	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	342	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	25,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	735	22,56	16,88	62,32	705,00	19,14	0,26	0,20	0,24	0,07	119,85	208,07	74,71	4,57	1 251,19	16,56	0,00	0,06		
Всего за день:		42,18	30,13	165,65	1 243,33	32,45	0,41	0,49	0,30	0,21	328,08	451,33	121,55	9,35	1 879,72	23,02	0,02	0,10		

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг
Завтрак																			
ГУЛЯШ	90	11,08	12,50	2,75	167,85	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,56	97,99	13,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	260
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,89	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304
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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,83	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
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:	547	22,35	24,18	106,59	733,30	1,37	0,16	0,15	0,09	0,17	59,64	244,26	55,72	3,16	335,61	6,19	0,03	0,10	
Обед																			
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	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	158
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,85	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,96	102,59	17,93	1,31	199,46	3,89	0,00	0,04	270
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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:	730	20,63	34,74	85,25	743,07	8,01	0,38	0,16	0,04	0,08	67,64	201,19	51,20	3,78	791,63	11,20	0,00	0,07	
Всего за день:		42,98	58,92	191,84	1 476,37	9,38	0,54	0,31	0,13	0,25	127,68	445,45	106,92	6,94	1 127,24	17,46	0,03	0,17	

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры		
		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 вязкая молочная из пшеничной 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	14,00	0,00	0,02	173		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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		
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	75	9,94	11,20	27,30	250,81	0,06	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		
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:	550	24,05	23,77	109,41	750,11	0,83	0,32	0,36	0,11	0,31	421,09	428,32	88,13	2,82	527,11	18,64	0,02	0,05			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/5	3,45	2,89	15,25	101,16	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		
БИТОЧЕК "КРЕПЫШ"	90	10,45	11,50	12,02	351,11	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	19,82	56,10	12,78	1,06	93,63	2,13	0,00	0,01	ТТК 10		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128		
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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	730	18,83	19,46	74,01	705,00	13,24	0,24	0,20	0,24	0,21	107,72	200,61	65,29	4,53	1 048,41	13,58	0,00	0,06			
Всего за день:		42,88	43,23	183,42	1 455,11	14,07	0,56	0,56	0,35	0,52	528,81	628,93	153,42	7,35	1 575,52	32,22	0,02	0,11			

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,01	12,92	38,15	322,84	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,54	2,33	1 332,96	12,27	0,00	0,07	259
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,52	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376
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:	500	13,83	13,94	71,07	475,00	18,97	0,25	0,16	0,20	0,00	60,80	163,09	63,71	3,42	1 390,96	12,27	0,00	0,07	
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ	250	5,60	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
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	86,45	15,97	1,16	200,98	4,22	0,01	0,05	ТТК 13
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	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
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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:	730	25,92	29,54	101,32	775,08	6,54	0,56	0,27	0,29	0,08	99,04	386,95	182,72	8,74	991,51	12,64	0,01	0,08	
Всего за день:		39,75	43,48	172,39	1 250,08	25,51	0,81	0,43	0,49	0,08	159,84	552,04	246,43	12,16	2 382,57	24,91	0,01	0,16	

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	
		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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,71	16,36	13,00	253,81	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	19,69	134,62	20,92	1,74	169,63	3,89	0,01	0,08	294	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,86	35,94	214,29	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,38	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	
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 11	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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:	500	23,01	22,57	88,40	654,72	13,71	0,12	0,13	0,09	0,08	63,23	174,07	36,23	3,08	240,30	3,89	0,01	0,08		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,02	6,49	9,02	107,96	12,20	0,05	0,05	0,22	0,00	53,09	46,51	21,34	0,96	320,95	4,79	0,00	0,02	88	
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	14,01	20,32	43,94	443,05	2,64	0,09	0,11	0,47	0,00	45,89	183,79	47,86	1,86	285,45	6,23	0,02	0,11	70	
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	ТТК 12	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	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	
Итого за прием пищи:	705	19,01	27,21	91,40	720,20	14,84	0,22	0,20	0,69	0,00	114,33	269,45	79,08	4,66	668,71	13,54	0,02	0,13		
Всего за день:		42,02	49,78	179,80	1 374,92	28,55	0,34	0,33	0,78	0,08	177,56	443,52	115,31	7,74	909,01	17,43	0,03	0,21		

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	17,00	2,74	225,41	0,22	0,09	0,40	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,06	210
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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	100/4	8,75	9,20	59,08	354,30	0,00	0,11	0,06	0,01	0,15	20,62	76,23	12,70	0,89	112,93	2,51	0,02	0,02	424
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,96	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:	504	26,88	27,28	94,74	731,87	0,26	0,21	0,48	0,24	2,67	141,43	314,08	38,95	4,34	394,00	29,26	0,05	0,07	
Обед																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	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
ГУЛЯШ	90	8,75	21,25	2,63	237,97	1,06	0,21	0,07	0,01	0,00	12,65	67,61	15,25	1,02	221,56	4,58	0,00	0,04	260
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,89	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304
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 11
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
Итого за прием пищи:	750	17,22	33,27	88,90	720,97	22,08	0,35	0,19	0,27	0,10	95,83	251,47	77,34	5,10	684,65	13,28	0,01	0,08	
Всего за день:		44,10	60,55	181,64	1 452,84	22,34	0,56	0,67	0,51	2,77	237,26	565,55	116,29	9,44	1 078,65	42,54	0,06	0,15	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	416,99	489,15	1 831,51	216,68	5,80	4,45	4,24	4,86	2 370,04	5 078,79	1 570,49	90,74	15 687,58	248,82	0,22	1,38	
Среднее значение за период	41,70	48,92	183,15	21,67	0,59	0,45	0,42	0,49	237,00	507,88	157,05	9,07	1 568,76	24,88	0,02	0,14	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	32,7	54,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	527	735

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 Т.В.Лалшиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 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".
8. МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)*"

Директор ООО "Максимум"

П.Е. Осиневокая