



ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся общеобразовательных школ

Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1375 -1628 ккал

Первая неделя день первый

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
2015	231	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ*	100	12,8	15,6	2,7	202,4	1,3	0,0	0,1	0,1	0,0	18,9	112,3	14,6	1,2	176,0	4,7	0,0	0,1	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	8,5	51,0	325,6	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	30,1	249,2	167,4	5,9	351,3	3,0	0,0	0,0	
2015	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ*	52	4,8	5,2	27,6	176,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	25,2	46,1	6,9	0,5	58,2	1,3	0,0	0,0	
2015	343	КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННОЙ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	1,7	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
	ГОСТ		30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				31,1	30,2	116,1	860,5	1,3	0,4	0,3	0,1	0,2	88,0	427,0	194,5	7,8	614,2	9,0	0,0	0,1	
Обед																					
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250	5,8	8,2	14,8	155,8	0,9	0,0	0,0	0,2	0,0	22,7	54,1	12,8	0,8	104,9	2,3	0,0	0,0	
2011	280	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	105	7,2	19,1	10,7	249,2	0,2	0,2	0,1	0,0	0,0	19,4	70,7	11,6	0,7	149,2	3,9	0,0	0,0	
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	5,6	51,7	277,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	29,9	99,5	36,7	0,7	74,4	1,0	0,0	0,0	
2015	14,04	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)*	25	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2015	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	7,4	5,8	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
2008	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				20,8	33,2	109,1	824,3	1,1	0,3	0,2	0,2	0,1	92,2	266,5	74,6	4,6	408,7	9,5	0,0	0,1	
Всего за день:				51,9	63,4	225,2	1 684,7	2,4	0,7	0,5	0,3	0,3	180,2	693,5	269,0	12,4	1 023,0	18,5	0,1	0,2	
Сбалансированность:				1	1,2	4,3															

Первая неделя день второй

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								
				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	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																											
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	205	8,4	8,3	41,1	273,7	0,5	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	120,6	178,2	49,7	1,5	249,4	11,0	0,0	0,0						
	ТТК	БЛИНЧИКИ П/Ф 1шт	70	1,0	2,3	19,5	97,5	0,0	0,0	0,0	8,2	0,1	23,3	28,2	4,9	0,3	62,8	0,0	0,0	0,0							
2015	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	15,5	8,8	6,6	0,8	37,3	0,0	0,0	0,0							
2010	ТТК	МАМОС	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0							
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	32	2,4	0,9	16,4	83,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	20,8	4,2	0,3	29,4	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				12,0	11,5	92,1	517,8	1,7	0,3	0,2	8,2	0,2	0,2	165,6	236,0	65,3	2,9	378,9	11,0	0,0	0,0						
Обед																											
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным С МЯСОМ	255	6,6	3,4	19,2	134,3	4,8	0,2	0,1	0,2	0,0	41,0	88,0	34,2	2,1	498,5	4,5	0,0	0,0							
2017	85	ПЕЧЕНЬЯ С ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ	85	10,0	25,1	14,0	321,9	1,3	0,2	0,1	0,0	0,2	21,2	114,5	20,5	1,3	237,2	6,2	0,0	0,0							
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ*	180	3,1	6,3	20,3	151,7	13,8	0,1	0,1	0,7	0,0	49,4	70,5	36,3	1,6	622,6	7,3	0,0	0,0							
	ТТК	СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА*	200/0/8	0,2	0,0	8,2	33,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	7,4	5,8	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0							
2015	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ*	50	4,4	4,6	27,6	169,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	10,2	37,8	6,3	0,4	56,1	1,2	0,0	0,0							
2008	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0							
Итого за прием пищи:				26,3	39,7	101,9	871,6	19,9	0,6	0,3	0,9	0,3	140,0	353,3	108,8	7,3	1 481,0	20,8	0,0	0,0							
Всего за день:				38,3	51,2	194,1	1 389,4	21,6	0,8	0,5	9,1	0,4	305,6	589,3	174,1	10,3	1 859,9	31,8	0,0	0,1							
Сбалансированность:				1	1,3	5,1																					

Первая неделя день третий

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																									
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	85	12,8	9,2	4,8	153,4	0,6	0,1	0,1	0,1	0,3	59,6	167,5	34,3	0,8	338,0	104,6	0,0	0,4					
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,4	25,6	166,8	12,5	0,1	0,1	0,0	0,1	52,2	102,3	36,3	1,5	916,2	10,2	0,0	0,0					
		СОДЕРЖАНИЕМ	200/0/8	0,2	0,0	8,2	33,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	7,4	5,8	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0					
2015	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ*	50	4,4	4,6	27,6	169,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	10,2	37,8	6,3	0,4	56,1	1,2	0,0	0,0					
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0					
		ЙОДИРОВАННЫЙ																							
Итого за прием пищи:				23,4	20,0	81,6	601,2	13,1	0,3	0,3	0,1	0,5	140,5	334,5	86,6	3,7	1363,6	116,1	0,0	0,4					
Обед																									
2015	82	КАПУСТЫ С	250/0/5	1,9	2,9	12,2	85,4	7,9	0,0	0,0	0,2	0,0	48,4	47,5	22,8	1,2	332,8	5,9	0,0	0,0					
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	95	11,3	12,9	3,1	173,8	1,4	0,0	0,1	0,1	0,0	14,2	100,1	13,1	1,1	167,1	4,3	0,0	0,1					
2008	331	СОДЕРЖАНИЕМ	150	5,5	4,6	34,9	203,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	15,9	42,0	7,7	1,0	63,7	0,8	0,0	0,0					
		СОДЕРЖАНИЕМ	200/0/8	0,2	0,0	8,2	33,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	7,4	5,8	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0					
2008	ТТК	РЫБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0					
Итого за прием пищи:				20,7	21,1	79,6	597,9	22,3	0,2	0,2	0,3	0,1	115,7	228,8	63,6	7,6	977,8	14,6	0,0	0,1					
Всего за день:				44,1	41,2	161,3	1199,2	35,4	0,5	0,5	0,4	0,5	256,3	563,3	150,2	11,3	2341,4	130,7	0,0	0,6					
Сбалансированность:				1	0,9	3,7																			

Первая неделя день четвертый

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																								
2010	46	ЗАПЕЧЕННАЯ ПТИЦА С СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/0/15	18,6	11,7	24,0	279,4	0,3	0,0	0,3	0,1	0,1	0,1	186,8	216,3	26,0	0,6	195,8	3,1	0,0	0,0			
2008	ТТК	ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0			
2015	424	БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ*	100	7,6	8,1	48,3	296,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	17,6	66,1	11,0	0,8	98,0	2,2	0,0	0,0				
	ТТК	СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА*	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	7,4	5,8	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0				
Итого за прием пищи:				27,0	20,3	95,1	677,6	13,3	0,2	0,3	0,1	0,3	238,1	304,2	53,2	5,0	680,9	7,9	0,0	0,1				
Обед																								
2004	158	СОЛЖИВКА С ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	260	3,5	4,6	8,6	92,7	4,7	0,1	0,1	0,0	0,0	31,9	56,9	17,9	0,9	322,6	3,9	0,0	0,0				
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,0	19,3	51,9	441,5	2,3	0,1	0,1	0,6	0,0	47,3	203,9	53,6	2,0	287,0	6,6	0,0	0,1				
2015	424	БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ*	50	4,4	4,6	27,6	169,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	10,2	37,8	6,3	0,4	56,1	1,2	0,0	0,0				
	ТТК	СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА*	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	7,4	5,8	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0				
2008	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0				
Итого за прием пищи:				25,1	28,7	110,9	805,7	7,0	0,3	0,2	0,6	0,1	107,6	332,1	89,4	5,2	732,3	13,4	0,0	0,2				
Всего за день:				52,1	49,0	206,1	1483,3	20,4	0,4	0,6	0,7	0,3	345,8	636,3	142,6	10,3	1413,2	21,2	0,1	0,2				
Сбалансированность:				1	0,9	4,0																		

Первая неделя день пятый

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											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, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																									
	ТТК	КАРТОФЕЛЬНО-ПОМАЩЕНАЯ	250	11,3	11,2	40,1	306,9	20,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	50,5	203,6	63,6	3,3	1 525,1	13,1	0,0	0,1			
2008	ТТК	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,2	4,2	0,2	42,3	0,0	0,0	0,0			
2017	ТТК	ПТИЦА ЖАРЕНАЯ	60	3,1	3,0	19,9	118,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	7,1	27,0	4,5	0,3	39,7	0,9	0,0	0,0				
2017	ТТК	НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДМЕРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:				16,9	15,1	76,0	507,9	21,6	0,3	0,2	0,2	0,2	0,1	70,3	257,2	76,2	4,1	1 634,7	14,0	0,0	0,1				
Обед																									
2015	148	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,8	5,7	18,6	149,4	9,3	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	35,5	101,1	31,7	1,6	688,9	8,9	0,0	0,1				
2008	ТК	ТЕФТЕЛИ СОСЫСКИ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	75/75	9,8	20,0	14,4	277,2	2,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	24,3	100,8	19,2	1,3	244,8	4,8	0,0	0,1				
2008	331	ОТ ЗАРНЫЕ	160	5,8	4,9	37,2	211,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	16,8	44,8	8,2	1,0	67,9	0,8	0,0	0,0					
2015	343	КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ САМ ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	1,7	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0				
2008	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0				
Итого за прием пищи:				24,1	31,0	106,5	802,2	11,5	0,4	0,2	0,4	0,3	91,8	281,5	68,5	5,5	1 057,2	16,7	0,0	0,1					
Всего за день:				41,0	46,0	182,4	1 310,1	33,1	0,7	0,5	0,6	0,3	162,0	538,7	144,7	9,6	2 691,9	30,7	0,0	0,2					
Сбалансированность:				1	1,1	4,5																			

Вторая неделя день первый

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											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, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																									
2015	39	ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ*	95	9,9	25,0	3,9	280,2	0,9	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	16,8	99,7	16,7	1,1	235,7	5,0	0,0	0,0				
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСБЫЛЧУТАЯ	180	10,1	7,1	45,9	287,3	0,0	0,3	0,1	0,0	0,1	0,0	27,0	224,1	150,6	5,3	316,0	2,7	0,0	0,0				
2015	424	БУЛОЧКА С СЫРОМ*	50/0/5	5,5	6,1	27,6	187,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	47,7	58,1	7,8	0,5	60,8	1,3	0,0	0,0				
	ТТК	СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА*	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	7,4	5,8	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0				
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0				
Итого за прием пищи:				28,7	39,2	108,0	900,4	1,0	0,6	0,3	0,0	0,2	0,0	112,0	415,4	186,1	8,0	675,0	9,0	0,0	0,1				
Обед																									
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	4,6	6,6	11,8	125,5	0,7	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	21,4	43,9	10,4	0,7	83,6	1,8	0,0	0,0				
2010	63	ТЕФТЕЛИ	50/0/50	5,7	14,4	11,4	198,1	0,9	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	14,4	58,1	11,9	0,7	144,3	2,7	0,0	0,0				
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,1	74,9	25,4	0,5	55,4	0,8	0,0	0,0				
2015	343	КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	1,7	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0				
2008	ТТК	ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0				
2008	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	30,5	6,7	1,4	47,6	2,0	0,0	0,0				
Итого за прием пищи:				16,8	27,8	104,0	737,5	14,6	0,3	0,1	0,3	0,1	0,3	0,1	84,0	221,7	66,5	6,2	693,3	9,9	0,0	0,1			
Всего за день:				45,5	67,1	212,1	1 637,9	15,5	0,9	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	196,0	637,0	252,6	14,2	1 368,3	18,9	0,0	0,2			
Сбалансированность:				1	1,5	4,7																			

Вторая неделя день второй

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																									
2017	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ*	150/5	16,7	20,2	2,5	259,5	0,2	0,1	0,4	0,3	2,3	187,9	238,7	18,0	2,2	211,7	24,0	0,0	0,0					
2015	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	7,4	5,8	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0					
2015	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ*	50	4,4	4,6	27,6	169,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	10,2	37,8	6,3	0,4	56,1	1,2	0,0	0,0					
2008	ТТК	РЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0					
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	15	1,1	0,4	7,5	38,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	8,8	1,8	0,1	13,8	0,0	0,0	0,0					
Итого за прием пищи:				22,8	25,8	65,2	588,3	13,3	0,2	0,5	0,3	2,4	234,4	307,0	42,2	6,4	668,8	27,8	0,0	0,1					
Обед																									
2011	99	СУП "МОЗАЙКА" СО СМЕТАНОЙ*	255	2,0	3,3	10,9	84,2	8,4	0,1	0,1	0,2	0,0	36,8	50,6	21,4	0,9	366,9	4,3	0,0	0,0					
	ТТК	БРИЗОЛЬ КУРИНАЯ*	80	14,8	23,8	4,4	291,2	0,5	0,1	0,1	0,1	0,3	20,5	132,0	13,8	1,4	164,3	7,2	0,0	0,1					
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	210	7,7	6,7	48,9	286,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	19,6	58,4	10,7	1,3	89,1	1,1	0,0	0,0					
2008	ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ*	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	7,4	5,8	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0					
	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0					
Итого за прием пищи:				27,3	34,1	96,1	803,7	9,0	0,3	0,3	0,3	0,4	97,0	283,2	59,4	6,0	700,6	14,7	0,0	0,1					
Всего за день:				50,2	59,9	161,3	1392,1	22,3	0,4	0,7	0,6	2,8	331,4	590,2	101,6	12,4	1369,4	42,5	0,1	0,2					
Сбалансированность:				1	1,2	3,2																			

Вторая неделя день третий

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																											
2010	71	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ*	90	11,7	15,7	13,4	241,2	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	18,2	117,4	19,1	1,6	147,2	3,2	0,0	0,1						
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	170	4,2	5,6	44,0	243,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	14,7	84,7	28,8	0,6	62,6	0,9	0,0	0,0							
2015	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ*	50	4,4	4,6	27,6	169,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	10,2	37,8	6,3	0,4	56,1	1,2	0,0	0,0							
	ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ*	200	2,8	3,1	23,9	136,6	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	105,5	72,0	11,9	0,1	146,8	9,0	0,0	0,0							
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0							
Итого за прием пищи:				25,3	29,9	124,4	867,9	0,9	0,2	0,3	0,1	0,2	154,3	331,4	70,0	3,0	440,3	14,2	0,0	0,1							
Обед																											
	ТТК	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (МИНТАЙ ФИЛЕ)*	250/15	5,3	3,0	19,3	126,0	9,7	0,1	0,1	0,2	0,0	33,7	105,3	37,3	1,4	753,8	33,9	0,0	0,1							
	ТТК	САЛАТ С ОВОЩАМИ	250	9,9	9,5	40,1	286,1	20,1	0,2	0,2	0,2	0,0	49,1	189,9	62,1	3,1	1 501,0	13,1	0,0	0,1							
2008	ТТК	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	4,8	2,8	0,1	2,8,2	0,0	0,0	0,0							
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЦИТРУСОВЫМИ ПЛОДАМИ	200/0/5	0,2	0,0	15,1	62,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,4	6,2	0,8	34,0	0,0	0,0	0,0							
2008	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0							
Итого за прием пищи:				17,6	12,8	87,5	538,0	31,7	0,4	0,3	0,4	0,0	106,9	334,4	114,1	6,6	2 357,8	48,6	0,0	0,2							
Всего за день:				42,8	42,7	211,9	1 405,9	32,6	0,6	0,6	0,5	0,2	261,1	665,8	184,1	9,6	2 798,1	62,9	0,0	0,3							
Сбалансированность:				1	1,0	4,9																					

Вторая неделя день четвертый

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										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	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																											
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	255	5,8	8,7	33,0	234,1	0,7	0,1	0,2	0,0	0,1	146,2	137,5	29,7	0,5	221,3	12,1	0,0	0,0							
	ТТК	ОЛАДЫ 2ШТ СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/20	1,4	2,6	10,8	72,4	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	55,3	39,4	6,1	0,0	73,0	1,4	0,0	0,0							
2008	ТТК	ЧАЙ С САХАРОМ*	200/0/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	7,4	5,8	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0							
2008	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0							
			40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0							
Итого за прием пищи:				10,9	13,0	92,0	532,9	13,8	0,1	0,3	0,1	0,1	242,9	224,7	57,2	4,5	718,4	16,1	0,0	0,0							
Обед																											
2015	82	КОТЛЕТЫ С МЯСОМ КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ*	250	1,7	2,1	11,5	72,0	7,5	0,0	0,0	0,2	0,0	41,7	42,9	21,5	1,1	312,9	5,2	0,0	0,0							
2011	ТТК	РАГУ ИЗ ОВОШЕЙ*	90	13,0	17,5	11,3	254,7	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	19,9	125,4	18,5	1,5	185,3	4,3	0,0	0,1							
2015	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ*	50	2,6	6,7	17,0	139,4	11,5	0,1	0,1	0,6	0,0	37,3	65,6	30,2	1,3	521,3	6,1	0,0	0,0							
2015	342	КОМПЛОТ ИЗ ЯГОД СМ	200	4,4	4,6	27,6	169,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	10,2	37,8	6,3	0,4	56,1	1,2	0,0	0,0							
2008	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	0,0	1,5	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0							
				1,9	0,2	11,9	57,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,0	24,4	5,3	1,1	38,1	1,6	0,0	0,0							
Итого за прием пищи:				23,5	31,1	98,6	769,7	19,9	0,3	0,2	0,8	0,1	121,4	296,1	83,3	5,5	1 114,9	18,4	0,0	0,1							
Всего за день:				34,4	44,1	190,6	1 302,5	33,7	0,5	0,5	0,9	0,2	364,2	520,8	140,5	10,0	1 833,3	34,4	0,0	0,2							
Сбалансированность:				1	1,3	5,5																					

Вторая неделя день пятый

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																					
	ТК*	ПТИЦА, тушеная в соусе	95	11,3	15,1	3,1	193,7	1,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	14,2	100,1	13,0	1,1	165,3	4,3	0,0	0,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	34,9	203,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	15,9	42,1	7,7	1,0	63,7	0,8	0,0	0,0
2015	14,04	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)*	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2015	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	7,4	5,8	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0
2008	ТТК	ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				19,7	21,2	81,1	597,7	14,4	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	69,5	183,3	40,8	5,9	643,8	7,6	0,0	0,1
Обед																					
2011	96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ*	200/0/5	1,5*	2,7	13,3	87,7	5,4	0,1	0,0	0,2	0,0	27,0	54,7	20,5	0,8	393,6	4,0	0,0	0,0	
2011	237	СЛАДОСЫРНЫЙ РЫБНИЦЫ	90	10,3	17,2	12,9	247,7	1,0	0,1	0,1	0,1	0,3	55,6	147,6	32,0	1,1	285,3	72,5	0,0	0,3	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,1	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	44,4	85,5	30,3	1,2	763,7	8,5	0,0	0,0	
2015	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	7,4	5,8	0,7	25,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ*	12	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,1	39,2	8,6	1,8	61,2	2,5	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				18,6	25,6	81,6	634,7	16,8	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3	148,1	334,3	97,0	5,7	1529,6	87,5	0,0	0,3
Всего за день:				38,3	46,8	162,7	1232,4	31,2	0,5	0,4	0,3	0,4	217,7	517,7	137,8	11,6	2173,4	95,1	0,0	0,4	
Сбалансированность:				1	1,2	4,2															

11

Вторая неделя день шестой

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																					
2017	2	КАЛОРИЙНАЯ СО СЫРАМИ И МОЛОКОМ	180/30	12,0	30,3	101,1	724,9	0,3	0,1	0,2	0,1	0,3	152,4	174,1	27,7	1,1	289,6	9,7	0,0	0,0	
2017	21	КАКАО "ВИТГОША"	200	2,8	3,1	23,9	135,6	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	106,8	72,0	12,2	0,1	146,9	9,0	0,0	0,0	
2008	ТТК	ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	14,3	10,4	2,9	361,4	2,6	0,0	0,0	
	ГОСТ	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				17,6	34,8	153,1	1000,2	13,8	0,2	0,4	0,1	0,3	285,7	279,9	54,2	4,3	825,5	21,3	0,0	0,0	
Обед																					

2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУШЕНЫМ (ФИЛЕ ИНДЕЙКИ)	205	4,6	2,1	15,1	97,4	3,7	0,1	0,1	0,2	0,0	32,9	62,9	26,4	1,6	376,2	3,5	0,0	0,0
2010	61	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	1,3	14,3	8,5	168,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	6,6	11,4	2,2	0,2	16,3	0,0	0,0	0,0
	ТТК	СПАГЕТТИ*	150	0,0	4,2	0,0	38,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	12,5	2,5	1,3	0,1	1,3	0,0	0,0	0,0
2010	ТТК	БЛИНЧИКИ ПЛФ 1шт	70	1,0	1,3	19,5	88,8	0,0	0,0	0,0	8,2	0,1	23,3	28,2	4,9	0,3	62,8	0,0	0,0	0,0
2008	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	15,7	62,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	3,0	3,3	0,3	11,0	0,0	0,0	0,0
	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,8	33,1	7,2	1,5	51,7	2,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,4	22,2	74,8	532,8	3,7	0,3	0,1	8,4	0,2	91,9	141,1	45,3	3,9	519,2	5,6	0,0	0,0
Всего за день:				27,0	57,0	228,0	1 533,0	17,5	0,5	0,5	8,4	0,6	377,6	420,9	99,4	8,3	1 344,7	26,9	0,0	0,1
Сбалансированность:				1	2,1	8,4														

		ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																		
	Итого за весь период	450,4	566,1	2063	16 747,3	265,7	6,4	6	21,9	6,3	3046,6	6180,8	1737,3	120,3	19605,4	474,5	0,3	2,6		
	Среднее значение за период	37,5	47,18	171,92	1395,61	22,14	0,53	##	1,83	0,53	253,88	515,07	144,78	10,03	1633,78	39,54	0,03	0,22		
		ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ НА ЗАВТРАК																		
	Итого за весь период	238,8	264,8	1120,8	7863,5	122,5	3,1	3	9,4	4,6	1983,8	3437,6	959,9	59,2	9218,8	257,3	0	1,1		
	Среднее значение за период	19,90	22,07	93,40	655,29	10,21	0,26	##	0,79	0,38	165,32	286,47	79,99	4,93	768,23	21,44	0,00	0,09		
		ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ НА ОБЕД																		
	Итого за весь период	254,4	343,8	1153,7	8756,7	175,9	4,2	3	13	2,1	1323,9	3409,1	961,7	70,4	13184,7	280,2	0	1,5		
	Среднее значение за период	21,20	28,65	96,14	729,73	14,66	0,35	##	1,08	0,18	110,33	284,09	80,14	5,87	1098,73	23,35	0,00	0,13		

*овощи по сезону, выпечные и кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация:

1. СанЛин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна
3. Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 2004 год. Под редакцией Т.В.Лапиной

Директор ООО "МАКСИМУМ"



Е.Н.Осинневская