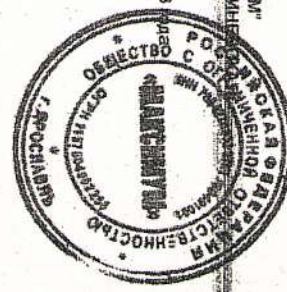


УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

31.08.2023

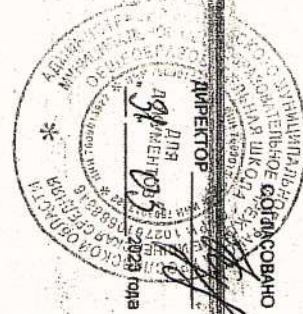


ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков и обедов учащихся общеобразовательных школ.  
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1375-1628 ккал.

Первая неделя день первый

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Вс, мг	Р, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Cl, мг	S, мг						
ГРУША ИСПИТЫВАЕМАЯ	50/60	13,7	15,6	2,9	206,3	1,52	0,05	0,10	0,06	0,00	20,22	120,48	15,50	1,28	192,78	5,10	0,02	0,09	280	2017									
КАША ПРЯЖЕНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,3	274,7	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	14,67	104,00	34,67	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008									
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН	200/7	0,3	0,0	15,1	62,8	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	376	2015									
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (СЫРОМ)	83	7,8	9,2	44,1	280,6	0,01	0,09	0,05	0,02	0,11	38,49	72,29	10,94	0,72	92,23	1,03	0,02	0,01	424	2015									
Итого за прием пищи:	690	26,3	29,9	112,4	824,3	2,68	0,18	0,16	0,12	0,11	88,08	305,57	67,78	3,60	322,22	7,03	0,03	0,11											
<b>Обед</b>																													
СУП С МАКАРОНИМИ И ЦЕЛЫМИ КУКУРУ	250/5	3,6	3,5	15,3	107,2	0,76	0,04	0,02	0,21	0,00	23,26	36,79	10,91	0,67	80,94	1,55	0,01	0,02	105	2008									
ВИНОГРАД	90	11,5	21,3	11,8	284,5	0,60	0,15	0,08	0,02	0,00	15,67	116,85	19,62	1,54	196,98	4,11	0,01	0,05	288	2017									
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,8	51,8	287,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,13	16,22	99,70	33,74	0,71	73,82	1,01	0,01	0,03	304	2011									
КОМПОТ ИЗ КОМПОТ-СИ СМЕСИ СМ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,71	0,00	1,17	0,00	0,00	343	2015										
ХЛЕС РЖАНОМ	55	3,5	0,5	22,5	108,1	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	9,54	46,11	10,07	2,12	72,08	2,97	0,00	0,00											
Итого за прием пищи:	800	21,6	33,1	120,6	874,4	1,35	0,33	0,18	0,27	0,13	72,78	301,55	76,04	5,04	425,00	9,64	0,02	0,11											
Всего за день:		49,9	62,9	233,0	1 698,7	4,04	0,50	0,34	0,38	0,24	160,84	607,12	143,82	8,64	747,22	16,67	0,06	0,21											





Первая неделя День третий

Наименование блюда	Масса порции	Длительность приготовления			Углевод. кал.	Энергетическая ценность, ккал	Составляющие																печен- турал	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	So, мг	F, мг					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛВЯЧАЯ ЖЕЛТКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	15005	5,5	7,1	28,3	199,9	0,39	0,11	0,09	0,03	0,08	89,21	117,87	31,50	0,89	173,92	8,10	0,00	0,01	18,4	2008				
БЛАН-ШИКИ П/Ф фар	70	1,0	2,3	19,5	87,5	0,00	0,04	0,04	8,15	0,10	23,33	28,20	4,85	0,31	62,77	0,00	0,00	0,00	ТК № 3	2017				
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК (А СПИЩЕННОМ МОЛОКЕ"	200	2,8	3,3	21,5	127,3	0,16	0,02	0,13	0,02	0,02	118,62	78,84	14,04	0,07	145,60	2,80	0,00	0,01	38,0	2011				
РЫБЛОКО	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	2,85	381,40	2,80	0,00	0,01	ТК № 5	2008				
Итого за прием пищи:	555	9,7	13,2	82,1	488,7	13,55	0,21	0,29	8,31	0,19	250,96	239,22	60,79	4,13	744,69	13,50	0,00	0,03						
<b>Обед</b>																								
СУП КАРПОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПШЕНИЧНЫМ С МЯСОМ	28005	6,8	3,4	20,0	136,5	4,99	0,19	0,07	0,21	0,00	42,38	91,14	35,49	2,15	517,91	4,54	0,00	0,03	59	2008				
ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	90	8,9	25,0	12,5	320,3	1,37	0,18	0,08	0,02	0,17	18,30	101,74	18,62	1,18	220,23	5,59	0,00	0,04	85	2017				
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,3	9,2	16,1	182,1	20,17	0,08	0,07	0,75	0,00	67,28	72,24	35,85	1,55	456,84	8,81	0,00	0,04	143	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,8	50,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2015				
ХЛЕБ РЖАНОМ	45	2,5	0,4	17,0	81,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,50	1,50	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	2009				
Итого за прием пищи:	800	21,9	35,0	80,5	763,0	25,57	0,52	0,27	0,38	0,17	147,31	307,34	103,19	7,34	1 295,18	19,28	0,01	0,11						
Всего за день:		31,5	52,2	162,5	1 248,6	40,12	0,73	0,55	9,20	0,38	398,27	546,56	163,97	11,48	2 029,87	32,78	0,01	0,14						



Первая неделя День пятый

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г	Энергетическая ценность, ккал	Элементы														№ рецептур	Сборник рецептур
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг			
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	200,5	19,6	15,5	22,8	315,9	1,49	0,05	0,28	0,10	0,39	166,35	221,80	28,07	1,66	257,00	4,26	0,03	0,04	2,40	2012	
Крепленое сахарное	100	6,7	7,0	44,1	265,7	0,00	0,09	0,04	0,01	0,11	15,55	58,14	9,72	0,67	85,34	1,89	0,02	0,01	415	2017	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,92	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2016	
Батон нарезной поджаренный	45	3,4	1,3	23,1	117,9	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:	550	29,8	23,8	104,9	759,9	1,53	0,19	0,32	0,11	0,50	202,92	316,61	49,26	3,52	410,54	6,14	0,04	0,05			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с рынком	250	3,7	3,6	19,3	124,9	9,60	0,11	0,11	0,22	0,22	32,19	85,51	30,16	1,44	690,98	8,43	0,00	0,04	148	2015	
Голубцы ленивые мясные с соусом сметанным с томатом	200/100	13,1	20,9	12,7	295,9	16,22	0,16	0,12	0,04	0,00	60,55	141,23	31,10	2,00	367,79	8,53	0,01	0,07	258	2012	
Огурец свежий	20	0,2	0,0	0,5	2,8	1,98	0,01	0,01	0,00	0,00	4,98	8,36	2,79	0,20	28,08	0,60	0,00	0,00	ТТК №1	2008	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,92	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2015	
Хлеб ржаной	46	3,0	0,4	19,5	93,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,28	40,02	8,74	1,84	62,68	2,58	0,00	0,00	ГОСТ	2008	
Итого за прием пищи:	816	20,2	28,0	87,0	577,9	27,85	0,36	0,28	0,26	0,22	117,77	282,53	78,43	6,21	1175,17	19,83	0,01	0,12			
Всего за день:		49,9	48,8	171,9	1337,8	29,37	0,55	0,60	0,37	0,72	320,39	599,14	127,89	9,73	1585,71	25,77	0,05	0,17			

Вторая неделя день первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Жиры, г			Углевод. в. г	Ческая ценность, ккал	Составляющие										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг			Л, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ГРУШЬ МЯСНОМ	35,55	7,5	18,2	2,0	207,1	0,74	0,18	0,06	0,01	0,00	11,06	74,97	12,83	0,96	184,32	3,88	0,00	0,03	39	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛЧУТАЯ	200	4,8	6,1	50,3	274,7	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	14,67	104,00	34,67	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КАВАО: ВЯТОШЛ	200	3,9	3,1	26,2	145,0	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	21	2017
БУЛОНКА ДОМАШН	80	7,0	7,3	44,1	270,0	0,00	0,09	0,05	0,01	0,11	16,05	60,29	10,10	0,70	89,59	1,93	0,02	0,01	424	2015
Итого за прием пищи:	560	23,2	34,7	121,5	891,7	0,74	0,31	0,10	0,06	0,11	41,78	239,26	57,60	2,36	273,91	6,81	0,02	0,05		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПШЕННЫМ С МЯСОМ (ФИЛЕ ИНД)	280,5	6,0	2,6	20,0	127,8	4,99	0,19	0,07	0,21	0,00	41,73	83,13	34,63	2,95	503,71	4,84	0,00	0,03	99	2008
БИТОНЕК МЯСНОМ	80	11,5	21,3	11,8	284,5	0,60	0,15	0,08	0,02	0,00	15,67	118,55	19,62	1,54	198,99	4,11	0,01	0,06	296	2017
РИС ОТВАРНОМ	200	4,8	7,8	51,8	297,1	0,00	0,04	0,03	0,04	0,13	16,22	99,70	33,74	0,71	73,82	1,01	0,01	0,03	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	80,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2016
ХЛЕБ РЖАНОМ	58	3,8	0,5	24,6	116,3	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	10,44	50,46	11,02	2,32	78,88	3,25	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	803	26,5	32,2	123,0	888,3	5,63	0,48	0,23	0,27	0,13	96,23	359,68	104,82	7,36	879,20	13,00	0,02	0,12		
Всего за день:		49,7	66,9	244,5	1780,0	6,37	0,79	0,34	0,39	0,24	138,02	598,92	182,23	9,71	1153,11	18,82	0,04	0,16		



Вторая неделя День третий

Применение	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г	В, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг		
БИТОЧЕК КУРИНЫЙ*	90	14,5	18,6	13,4		Завтрак	0,50	0,07	0,10	0,05	0,00	20,50	141,56	21,73	1,01	178,81	4,15	0,01	0,08	71	2010
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,8	51,6			0,00	0,04	0,03	0,04	0,13	16,22	99,79	33,74	0,71	73,82	1,01	0,01	0,03	304	2011
БУЛОНКА ДОМАШНЯЯ*	30	4,4	4,6	27,6			0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,18	37,81	6,33	0,44	56,13	1,32	0,01	0,01	424	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	15,1			1,16	0,00	0,01	0,00	14,70	8,90	6,37	0,60	37,21	0,00	0,00	0,00	376	2015	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7			0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	562	25,2	31,5	115,6		Обед	1,66	0,10	0,16	0,09	0,20	64,45	287,52	70,12	3,91	359,77	6,37	0,04	0,12		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,7	2,5	19,3			9,65	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,11	29,25	1,60	678,97	6,43	0,00	0,04	131	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	5,1	5,7	40,2			20,14	0,23	0,15	0,28	0,00	50,25	144,12	58,09	2,54	1 414,86	13,17	0,00	0,08	ТТК № 11	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9			50,5	0,04	0,00	0,01	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	376	2015
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,6	0,4	17,0			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	34,60	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	2008
Итого за прием пищи:	800	11,6	8,6	91,3			490,0	29,83	0,41	0,28	0,46	97,14	256,45	100,56	6,48	2 172,03	21,83	0,00	0,11		
Всего за день:		36,8	40,1	206,9			1 337,5	31,49	0,60	0,46	0,56	161,59	564,07	170,67	10,39	2 531,80	29,20	0,04	0,24		



Вторая неделя День четвертый

Примечание	Наименование	Масса порции	Индивидуальное вещество			Энергетическая ценность, ккал	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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг			Na, мг	Se, мг	F, мг
	КАША ПШЕНИЧЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/10	9.1	5.2	47.1	308.8	0.65	0.18	0.15	0.04	0.08	146.18	196.04	82.32	1.47	209.31	13.59	0.00	0.01	164	2008
	ОЛАДЫИ ЗЛТС СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	70/15	1.9	2.2	8.1	96.4	0.02	0.01	0.05	0.01	0.01	41.45	29.59	4.59	0.03	64.78	1.05	0.00	0.00	114	2015
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	50.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.18	7.42	5.62	0.74	25.80	0.00	0.00	0.00	378	2008
	РЫБКО	130	0.5	0.5	12.7	51.1	13.00	0.04	0.03	0.01	0.00	20.80	14.30	10.40	2.89	391.40	2.60	0.00	0.01	114	2008
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРСОВАНЫМ	200	1.5	0.6	10.3	52.4	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:	690	12.4	12.5	93.2	539.2	13.75	0.26	0.24	0.05	0.08	224.41	280.33	75.53	5.30	749.61	17.15	0.00	0.03		
			Обед																		
	СУП С МАДАРСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОМ	250/10	4.8	4.7	15.3	122.6	0.86	0.04	0.03	0.21	0.06	24.24	46.66	11.96	0.77	93.84	1.88	0.01	0.03	106	2008
	КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	13.1	17.9	11.3	256.6	0.65	0.09	0.09	0.04	0.00	19.93	126.06	18.56	1.31	186.75	4.36	0.01	0.07	270	2017
	РАТУИЯ ОВОЩЕИ	200	3.3	9.2	16.1	62.1	20.17	0.06	0.07	0.75	0.00	66.96	72.29	35.86	1.95	495.95	6.81	0.00	0.04	143	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	50.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.18	7.42	5.62	0.74	25.80	0.00	0.00	0.00	378	2015
	ХМЕС РИЖАНОИ	50	3.3	0.4	21.2	102.6	0.00	0.05	0.04	0.00	0.06	9.00	43.50	9.50	2.00	66.06	2.80	0.00	0.00	ГОСТ	2008
	Итого за прием пищи:	600	24.6	32.3	78.7	705.6	21.95	0.30	0.24	1.00	0.00	132.30	295.89	81.54	5.69	941.34	15.93	0.02	0.14		
	Всего за день:		37.0	44.8	171.9	1244.6	35.61	0.56	0.48	1.08	0.08	356.71	586.23	157.06	11.99	1591.00	33.08	0.02	0.17		



СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Девочки	Общая
12-18 лет	590	900

1. Овощи по сезону, выпечные и кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд.

Примечание:

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3.72.4.3990-20
2. Сборник рецептов на празднично для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс", 2017г. Москва по редакциям И. П. Мотылиной и В.А. Тупольной.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Дети плюс-форум", 2008г. Под редакцией Т. В. Давыдовой
4. Методические рекомендации Питание детей в дошкольных учреждениях Ярославской области, 2010г. г. Ярославль

директор ООО "Максимум"



Е. Н. Осминова