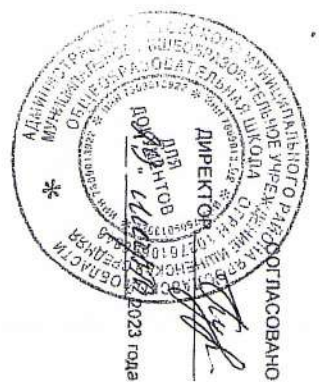


ООО "МАКСИМУМ"

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

Первая неделя день первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мкг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Se, мг	Е, мг
Завтрак																				
Пирог из пшеницы*	45/45	12,3	14,0	2,6	186,1	1,37	0,04	0,09	0,05	0,00	18,59	108,69	14,27	1,15	173,79	4,59	0,01	0,08	260	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,3	244,2	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,11	186,87	125,43	4,39	283,43	2,28	0,00	0,01	333	2008
КАКАО "ВИТГОЛА"	180	3,5	2,8	22,6	130,5	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	2016
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ *	80	7,0	7,3	44,1	270,0	0,00	0,09	0,05	0,01	0,11	16,05	80,29	10,10	0,70	89,59	1,93	0,02	0,01	424	2015
Итого за прием пищи:	500	31,2	30,6	107,7	830,8	1,37	0,35	0,26	0,09	0,19	56,75	355,78	149,80	6,25	528,81	9,80	0,04	0,11		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОМ	200/5	3,1	3,0	12,2	89,8	0,61	0,03	0,02	0,17	0,00	21,10	31,54	9,34	0,66	67,47	1,32	0,01	0,02	106	2008
БИТОЧЕК МЯСНОЙ*	50	13,0	23,9	13,2	319,9	0,67	0,17	0,09	0,02	0,00	17,75	133,88	22,08	1,73	221,68	4,63	0,01	0,05	288	2017
РЫБ ОТВАРНОЙ	170	4,2	6,7	44,0	252,8	0,00	0,04	0,03	0,03	0,11	13,84	84,72	28,67	0,60	62,75	0,86	0,01	0,03	304	2011
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СА	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	0,00	343	2015
ХЛЕБ РЯЖНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,84	33,08	7,22	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00		ГОСТ 2008
Итого за прием пищи:	703	22,8	33,9	104,9	816,4	1,29	0,31	0,17	0,22	0,11	67,39	283,20	69,02	4,41	404,78	8,93	0,02	0,11		
Всего за день:	54,0	64,6	212,6	1 647,3	2,65	0,66	0,43	0,31	0,30	124,13	630,98	218,81	10,66	971,57	17,73	0,05	0,22			



Первая неделя День второй

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода г, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ* (филе минтай)	50	12,8	10,5	14,9	205,7	0,92	0,09	0,07	0,00	0,00	35,82	177,42	42,58	1,49	346,34	98,89	0,01	0,37	234	2017				
ПОРЕ КАРПОВЕЛЬНОЕ	150	3,4	5,7	22,8	156,8	11,07	0,13	0,11	0,03	0,08	47,45	91,25	32,29	1,30	814,63	9,08	0,00	0,04	312	2011				
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	0,08	0,01	0,04	0,00	114,40	65,00	4,55	0,13	11,44	0,00	0,00	0,00	15	2015					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	12,18	7,42	5,92	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБАН-СИ	42	3,2	1,2	21,6	110,0	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	7,98	27,30	5,46	0,42	38,64	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	506	22,5	21,3	74,2	580,0	12,13	0,27	0,24	0,08	0,08	217,83	389,39	90,49	4,08	#####	107,97	0,01	0,41		2015				
Обед																								
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200/105	3,1	4,1	9,8	91,7	6,31	0,03	0,05	0,17	0,00	41,15	54,41	20,26	1,14	295,88	4,79	0,00	0,02	82	2017				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	95	11,3	12,9	3,1	173,8	1,42	0,04	0,08	0,05	0,00	14,29	100,15	13,06	1,07	167,06	4,29	0,01	0,07	290	2017				
САЛАТИН*	150	5,5	4,8	34,8	208,0	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	309	2008				
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	10	0,1	0,0	0,3	1,4	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,30	4,20	1,40	0,10	14,10	0,30	0,00	0,00	376	2015				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	5,94	28,71	6,27	1,32	44,88	1,85	0,00	0,00	ГОСТ	2008				
ХЛЕБ РЖАНОИ	33	2,2	0,3	14,0	67,3	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	5,94	28,71	6,27	1,32	44,88	1,85	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	710	22,4	22,2	77,2	601,9	9,88	0,14	0,18	0,25	0,08	90,83	198,75	48,67	4,51	560,42	11,23	0,01	0,10						
Всего за день:		45,0	43,4	161,4	1182,0	22,01	0,41	0,42	0,33	0,16	308,66	567,14	139,16	8,59	#####	119,19	0,02	0,51						

Первая неделя день третий

Презем пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		С, мг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	5,5	7,1	28,3	199,8	0,39	0,11	0,09	0,03	0,08	88,21	117,87	31,50	0,89	173,92	8,10	0,00	0,01	184	2008							
БЛИНЧИКИ ГИФ 1шт	70	1,0	2,3	19,5	97,5	0,00	0,04	0,04	8,15	0,10	23,33	28,20	4,95	0,31	62,77	0,00	0,00	0,00	ТТК № 3	2017							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СЛИВЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,8	3,3	21,5	127,3	0,16	0,02	0,13	0,02	0,02	116,52	78,84	14,04	0,07	146,80	2,80	0,00	0,01	380	2011							
ЯБЛОКО	139	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	361,40	2,60	0,00	0,01	ТТК № 5	2008							
Итого за прием пищи:	555	9,7	13,2	82,1	485,7	13,55	0,21	0,29	8,21	0,19	250,96	239,22	60,79	4,13	744,69	13,50	0,00	0,03									
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРЬХОМ ПШЕННЫМ С МЯСОМ	205	5,4	2,9	15,1	108,2	3,68	0,14	0,06	0,16	0,00	35,57	71,36	27,40	1,68	390,43	3,47	0,00	0,02	99	2008							
ШНИЦЕЛЬ ПО-ПЕРВЕНСКИ	80	9,5	27,8	13,4	341,7	1,46	0,19	0,09	0,03	0,18	19,38	108,47	19,66	1,26	234,85	5,96	0,01	0,04	85	2017							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,0	8,3	15,2	149,5	18,53	0,07	0,07	0,68	0,00	60,84	67,42	33,24	1,53	446,61	6,36	0,00	0,03	143	2011							
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	5,62	0,74	26,80	0,00	0,00	0,00	376	2015							
ХЛЕБ РУКАНОИ	43	2,9	0,4	18,2	87,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,74	37,41	8,17	1,72	58,48	2,41	0,00	0,00	ГОСТ	2008							
Итого за прием пищи:	708	21,0	39,4	76,8	747,5	23,71	0,48	0,25	0,66	0,18	135,70	292,07	94,28	6,93	#####	18,19	0,01	0,10									
Всего за день:		30,8	52,6	158,9	1 233,1	37,26	0,69	0,54	9,08	0,37	386,66	531,29	155,07	11,05	#####	31,59	0,01	0,13									

Первая неделя День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг									
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,3	11,3	40,1	307,9	20,12	0,23	0,20	0,22	0,00	50,54	203,56	63,62	3,33	#####	13,06	0,00	0,07	ТТК№ 6	2017							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,4	0,0	1,1	6,3	4,48	0,01	0,02	0,01	0,00	10,30	18,82	6,27	0,45	63,17	1,34	0,00	0,01	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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2015							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОЛИРОВАНЫМ	39	2,9	1,1	20,0	102,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,41	25,35	5,07	0,39	35,88	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	534	14,8	12,5	76,2	476,9	24,64	0,29	0,24	0,22	0,00	80,44	255,14	80,58	4,90	#####	14,40	0,00	0,08									
Обед																											
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОМ	200/5/10	2,8	4,1	11,0	97,1	6,41	0,04	0,04	0,17	0,00	33,38	62,31	15,99	0,84	226,99	3,26	0,00	0,02	98	2017							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,2	20,0	51,9	448,9	2,33	0,09	0,12	0,56	0,00	47,47	205,61	53,82	2,01	289,22	8,66	0,02	0,12	311	2008							
НАПИТОК 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	1,90	- 0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011							
ХЛЕБ РУЖАНОМ	43	2,8	0,4	18,2	87,7	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	7,74	37,41	8,17	1,72	88,48	2,41	0,00	0,00	ГОСТ	2008							
Итого за прием пищи:	708	20,9	24,5	100,5	711,1	8,74	0,21	0,19	0,73	0,00	97,05	305,33	79,76	4,58	575,89	12,32	0,02	0,14									
Итого за день:		35,7	37,0	176,7	1488,0	33,37	0,50	0,43	0,96	0,00	177,49	580,47	180,36	9,48	#####	26,73	0,02	0,22									

Первая неделя день пятый

Брэкет пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг										
Завтрак																												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ*	100/10	15,5	10,9	24,0	260,2	0,59	0,04	0,20	0,06	0,16	142,46	183,07	24,72	0,87	177,21	2,28	0,02	0,03	96	2017								
КРЕМ-ДЕЛЬ С САХАРОМ*	65	5,9	6,9	38,3	238,3	0,00	0,07	0,04	0,01	0,09	12,88	47,03	7,87	0,55	69,81	1,52	0,01	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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2015								
ЯЕЛОКО	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	361,40	2,60	0,00	0,01	ТТК № 5	2009								
Итого за прием пищи:	505	22,1	18,3	89,9	620,0	13,63	0,15	0,27	0,08	0,25	188,32	251,81	48,61	5,02	634,22	6,40	0,03	0,05										
Обед																												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯГОМ																												
ГОЛЫБЦЫ ЛЕНИВЫЕ МЯСНЫЕ С СОВОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ*	250	3,7	3,6	19,3	124,9	9,60	0,11	0,11	0,22	0,22	32,19	85,51	30,18	1,44	680,98	8,43	0,00	0,04	148	2015								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	160/30	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	8,03	0,01	0,07	298	2012								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	0,5	2,8	1,99	0,01	0,01	0,00	0,00	4,58	8,36	2,78	0,20	28,08	0,60	0,00	0,00	ТТК № 1	2008								
ХЛЕБ РЖАНОМ	46	3,0	0,4	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	0,00	376	2015								
Итого за прием пищи:	706	20,2	25,0	67,0	577,9	27,85	0,36	0,28	0,26	0,22	117,77	282,53	78,43	6,21	#####	19,63	0,01	0,12	ГОСТ	2008								
Всего за день:		42,2	43,3	156,9	1197,9	41,48	0,51	0,55	0,34	0,47	306,09	534,34	127,04	11,23	#####	28,03	0,04	0,17										

Первая неделя День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг										
Завтрак																												
БИТОЧЕК ШКОЛЬНИК	100	13,7	17,7	6,9	242,8	0,84	0,05	0,09	0,03	0,03	0,00	18,18	113,29	18,99	1,57	151,09	3,36	0,01	0,05	ТТК№ 7	2017							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТ БЕЗМЯСНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,00	0,09	0,03	0,03	0,11	24,32	56,00	11,11	1,30	85,19	1,02	0,02	0,01	ТТК№ 1	2008								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3	0,0	0,9	5,0	3,59	0,01	0,01	0,00	0,00	8,26	15,08	5,03	0,35	50,62	1,08	0,00	0,01	ТТК№ 1	2008								
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНСЫ	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	ГОСТ	2015								
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОЛДОБАННЫЙ	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	2015								
Итого за прием пищи:	588	24,9	25,5	92,6	702,2	5,59	0,20	0,14	0,07	0,11	74,01	222,39	47,33	4,48	365,51	5,46	0,03	0,08										
Обед																												
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/10	3,2	2,0	15,4	93,0	7,73	0,09	0,07	0,16	0,00	23,15	55,82	23,87	1,34	541,72	5,14	0,00	0,03	ТТК№ 8	2015								
ФЕТЕЛЫКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	70/30	9,5	10,2	13,1	184,0	0,60	0,03	0,01	0,05	0,00	12,53	20,77	5,54	0,34	61,51	0,60	0,00	0,01	ТТК№ 8	2008								
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,1	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,45	65,53	30,28	1,22	763,66	8,51	0,00	0,03	ТТК№ 1	2011								
ВУЛОСКИ ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,6	27,6	169,1	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,18	37,81	6,33	0,44	56,13	1,22	0,01	0,01	424	2015								
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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2015								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,66	32,19	7,03	1,48	50,32	2,07	0,00	0,00	ГОСТ	2008								
Итого за прием пищи:	747	22,8	22,5	108,1	729,1	18,76	0,36	0,26	0,25	0,15	109,14	239,54	79,65	5,56	#####	17,54	0,01	0,08										
Всего за день:		47,8	48,0	200,7	1 431,3	24,35	0,56	0,40	0,32	0,25	183,14	461,92	125,99	10,04	#####	22,99	0,04	0,16										

Вторая неделя День первый

Глиши мясний Грием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЕЛЧУТАЯ	35/35	7,5	18,2	2,0	202,1	0,74	0,18	0,06	0,01	0,00	11,06	74,97	12,83	0,86	184,32	3,88	0,00	0,03	39	2015
КАША ВИТШОЛА	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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	200	3,9	3,1	25,2	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
Итого за прием пищи:	80	7,0	7,3	44,1	270,0	0,00	0,09	0,05	0,01	0,11	18,05	60,28	10,10	0,70	89,58	1,93	0,02	0,11	424	2015
Итого за прием пищи:	550	23,2	34,7	121,5	891,7	0,74	0,31	0,10	0,06	0,11	41,78	239,28	57,60	2,36	273,91	5,81	0,02	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С Г. СРОХОМ ПУЩЕННЫМ (Филе индейки)	200/5	4,6	2,1	15,1	97,4	3,68	0,14	0,05	0,16	0,00	32,95	62,94	26,43	1,56	376,18	3,47	0,00	0,02	99	2008
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	11,5	21,3	11,8	284,5	0,60	0,15	0,06	0,02	0,00	15,67	118,96	19,62	1,54	196,99	4,11	0,01	0,05	266	2017
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	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
КОМПОТ ИЗ КОПЛОТНОЙ 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	0,00	0,00	0,00	0,00	343	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,58	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	716	23,0	31,4	110,6	817,7	4,28	0,39	0,18	0,22	0,13	78,29	307,69	87,19	5,01	688,96	10,26	0,02	0,11		ГОСТ 2008
Всего за день:		46,2	66,2	232,2	1 709,4	5,02	0,70	0,28	0,24	0,24	120,08	546,95	144,79	7,36	982,87	16,08	0,03	0,16		

Второй неделя День второй

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг	Ca, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг						
Завтрак																															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ*	150/5	15,3	21,0	2,8	261,7	0,22	0,06	0,40	0,25	2,59	102,49	208,44	16,08	2,37	223,82	26,75	0,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	210	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	5,52	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ*	50/4	5,3	5,8	27,6	183,2	0,01	0,05	0,04	0,01	0,07	40,10	53,81	7,45	0,47	59,85	1,22	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	424	2015		
БЫЛОЧКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	19,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	ТТК № 5	2008		
Итого за прием пищи:	539	21,3	27,3	58,0	566,5	13,27	0,16	0,47	0,27	2,69	175,57	283,95	39,54	6,44	670,67	30,57	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2011	
Обед																															
СУП "МОЗАИКА" СО СМЕТАНОЙ*	200/5	1,7	2,9	9,0	71,0	6,93	0,05	0,04	0,17	0,00	30,81	41,88	17,52	0,75	301,62	3,57	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
БРИЗОЛЬ КУРИЦА*	75	13,9	23,4	4,2	282,8	0,48	0,05	0,13	0,07	0,29	19,34	123,81	12,99	1,29	154,05	6,71	0,02	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	376	2015	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	41,9	246,4	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	22,05	50,43	10,01	1,17	76,67	0,92	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	376	2015	
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	5,52	0,74	25,80	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	376	2015	
ХЛЕБ ПУАНДИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК № 5	2008	
Итого за прием пищи:	700	25,0	32,5	86,9	742,2	7,44	0,25	0,24	0,27	0,39	91,59	258,34	53,94	5,55	612,55	13,44	0,03	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2011
Итого за день:		46,3	59,7	145,0	1308,7	20,72	0,41	0,71	0,54	3,05	267,15	542,30	93,38	11,99	1308,7	44,00	0,07	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2011	

Вторая неделя день третий

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. цл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	90	14.5	18.6	13.4	279.1	0.59	0.07	0.10	0.05	0.00	20.50	141.56	21.73	1.81	178.81	4.15	0.01	0.08	71	2010						
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	5.6	46.6	254.3	0.00	0.04	0.03	0.03	0.09	27.01	89.64	33.02	0.64	67.05	0.91	0.01	0.03	304	2011						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	15	0.5	0.0	0.8	5.8	0.60	0.01	0.01	0.00	0.00	2.70	8.37	2.84	0.09	14.85	0.00	0.00	0.00	306	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	5.62	0.74	25.80	0.00	0.00	0.00	376	2015						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.75	16.25	3.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	ГОСТ	2008						
Итого за прием пищи:	510	21.5	24.9	88.7	665.2	1.14	0.15	0.15	0.06	0.09	67.13	263.23	66.45	3.53	309.92	5.05	0.02	0.11								
Обед																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОННЫМИ КОНСЕРВАМИ																										
	200/10	3.2	2.0	15.4	93.0	7.73	0.09	0.07	0.16	0.00	23.15	55.82	23.87	1.34	541.72	5.14	0.00	0.03	131	2015						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	5.0	5.0	40.1	225.8	20.12	0.23	0.15	0.22	0.00	45.69	141.88	57.04	2.49	#####	13.06	0.00	0.07	ТТК № 11	2017						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.8	4.8	5.03	0.01	0.01	0.03	0.00	2.81	5.23	4.02	0.20	58.29	0.40	0.00	0.00	ТТК № 2	2008						
ЧАЙ С ШИТОВНИКОМ	200	0.3	0.0	16.3	68.7	13.24	0.00	0.02	0.02	0.00	13.80	7.88	6.08	0.82	27.30	0.00	0.00	0.00	431	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3.1	0.4	19.9	95.9	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.46	40.89	8.93	1.88	63.92	2.53	0.00	0.00	ГОСТ	2008						
Итого за прием пищи:	727	11.9	7.5	92.5	488.2	46.11	0.42	0.29	0.44	0.00	93.91	251.69	99.93	6.73	#####	21.23	0.00	0.11								
Всего за день:		33.4	32.4	181.2	1153.4	47.25	0.57	0.44	0.51	0.09	161.05	514.93	195.38	10.27	#####	26.29	0.02	0.22								

Вторая неделя день четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																			Минеральные вещества			
Завтрак																						
ОПАДЫ ЭЛТ СО СЛИВЕННЫМ МОЛОКОМ	17915	4,8	5,3	32,4	382,0	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	0,00	ТК №4	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОЙ	20007	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	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	ГОСТ	2015	
МОГУРТ ВЭМЖ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	ГОСТ	2012
Итого за прием пищи:	500	7,1	6,8	50,5	34,8	1,86	0,03	0,18	0,03	0,00	134,70	103,80	20,37	0,80	183,21	0,00	0,00	0,00	0,02		2008	
Обед																						
СЛП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛЬЯМИ С КУРОИ	20040	4,1	4,0	12,2	101,4	0,65	0,03	0,03	0,17	0,00	21,88	38,63	10,22	0,64	78,04	1,55	0,01	0,02	0,02	105	2008	
КОЛЛЕТА МОСКОВСКАЯ*	90	13,1	17,9	11,3	258,6	0,85	0,09	0,09	0,04	0,00	19,93	126,06	18,58	1,53	186,75	4,36	0,01	0,07	0,07	270	2017	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ*	150	2,6	7,0	17,0	142,9	11,53	0,08	0,06	0,56	0,00	37,30	66,66	30,15	1,28	521,33	6,07	0,00	0,00	0,04	143	2011	
НАПИТОК 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	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,90	2,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2008	
Итого за прием пищи:	700	23,1	29,4	81,0	682,2	13,03	0,30	0,22	0,77	0,00	96,57	274,85	70,25	5,48	855,32	14,88	0,02	0,14	0,16			
Всего за день:		30,1	36,2	131,5	1175,0	14,89	0,33	0,40	0,80	0,00	231,27	378,95	90,92	6,28	#####	14,88	0,02	0,16				

Вторая неделя День пятый

Где и кем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода чл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Г, мг
Завтрак																				
ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	95	11,3	15,1	3,1	193,7	1,36	0,04	0,08	0,05	0,00	14,19	100,07	12,97	1,07	165,31	4,27	0,01	0,07	290	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СТВАРНЫЕ	150	6,5	4,8	34,9	204,9	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	18,32	42,01	8,34	0,96	63,69	0,77	0,01	0,01	331	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,1	0,0	0,4	2,1	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	6,30	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	ТТК№ 1	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ХЛЕБОМ И ПОМИДОРОМ	30/10/5	4,5	3,7	15,1	112,7	0,53	0,03	0,03	0,03	0,00	80,56	58,72	7,21	0,40	50,50	0,10	0,00	0,00	11	2008
НЕКТАР 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	0,00	389	2017
Итого за прием пищи:	505	21,4	23,6	64,8	588,1	3,41	0,14	0,14	0,10	0,08	116,52	207,09	30,61	2,58	301,24	5,58	0,03	0,09		
Обед																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФАЙТЕ ИНДИ СО СМЕТАНОМ	200/5/5	1,5	2,5	9,8	70,3	6,31	0,03	0,04	0,17	0,00	39,89	38,39	18,56	0,93	267,48	4,79	0,00	0,02	82	2015
ЗРАДЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ	80	2,9	14,9	11,4	192,0	0,62	0,03	0,05	0,04	0,23	35,57	52,57	10,40	0,72	81,74	3,12	0,00	0,01	237	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,4	5,7	22,8	156,5	11,07	0,13	0,11	0,03	0,09	47,44	91,20	32,26	1,30	914,07	9,08	0,00	0,04	312	2011
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	5,62	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	376	2015
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	11,3	23,6	80,1	581,2	18,03	0,28	0,25	0,25	0,31	144,08	233,07	76,33	5,69	#####	19,79	0,00	0,06		
Всего за день:		32,7	47,2	144,9	1139,3	21,44	0,43	0,39	0,35	0,39	260,60	440,16	105,94	8,28	#####	29,37	0,03	0,15		

Вторая неделя День шестой

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рэцп. туры	Сборник рэцптур
		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	Л, мг	Se, мг	F, мг	и др.								
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА (КАЛОРИЙНАЯ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ-)	180/30	12,0	30,3	101,1	724,9	0,26	0,11	0,22	0,05	0,33	152,42	174,08	27,69	1,10	289,56	9,74	0,01	0,04		2	2017						
КАКАО "ВИТОША"	180	3,5	2,8	22,6	130,5	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		1	2018						
БЕЛОКО	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	361,40	2,60	0,00	0,01		5	2008						
Итого за прием пищи:	520	16,1	33,6	136,4	916,5	13,26	0,15	0,25	0,06	0,33	173,22	188,38	38,09	3,96	650,96	12,34	0,01	0,05									
Обед																											
РАСОЛЫШКА ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОМ	200/5	1,9	2,7	13,3	87,7	5,37	0,07	0,05	0,17	0,00	26,68	54,69	20,45	0,82	393,58	3,97	0,00	0,02		96	2011						
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	1,1	12,9	7,7	151,3	0,00	0,01	0,01	0,02	0,05	5,96	10,28	1,97	0,17	14,70	0,00	0,00	0,00		51	2010						
РЫС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,7	38,8	212,2	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	22,51	74,70	27,51	0,53	55,89	0,76	0,01	0,02		304	2011						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	10	0,1	0,0	0,3	1,4	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,30	4,20	1,40	0,10	14,10	0,30	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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00		375	2015						
ХЛЕБ РУЧНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	9,55	1,90	61,20	2,52	0,00	0,00		ТОСТ	2008						
Итого за прием пищи:	765	10,0	20,7	94,0	604,8	6,41	0,20	0,13	0,21	0,13	78,01	190,46	65,50	4,16	565,27	7,55	0,01	0,05									
Всего за день:				26,0	54,3	230,5	4 521,3	19,66	0,34	0,38	0,28	0,46	251,24	378,83	103,99	8,11	###	19,88	0,02	0,10							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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	І, мкг	Se, мг	Ф, мг					
Итого за весь период	470,1	504,9	2 122,3	19 728,6	290,10	6,10	5,39	14,07	5,79	2 777,59	6 095,97	1 932,14	113,32	18 995,32	390,98	0,39	2,39					
Среднее значение за период	39,2	48,7	176,9	1 572,9	24,18	0,51	0,45	1,17	0,48	231,46	508,00	136,01	9,44	1 592,94	32,57	0,03	0,20					
Содержание белка, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	12,0	33,5	54,5																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	520	711

Примечание:

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

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3.7.4.3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Мотильного и В.А.Турельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Учебно-методический сборник" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапишиной
4. Методические рекомендации Питание детей в дошкольных учреждениях Ярославской области, 2010г. г.Ярославль

Директор ООО "Максимум"  Е.Н.Оснецкая