

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ  
"1" сентября 2023 года



ООО "МАКСИМУМ"

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

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР  
2023 года

Первый день первая неделя

Прим. пицци, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод. в, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Нв, мг	Фв, мг	К, мг	Л, мг			Со, мг	Е, мг
<b>Завтрак</b>																				
ТУШЕНАЯ ПТИЦА	45/45	12,3	14,0	2,6	186,1	1,37	0,04	0,09	0,05	0,00	18,59	108,63	4,27	1,15	173,79	4,59	0,01	0,08	250	2017
ЧАШ С МОЛОКОМ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	50,97	5,29	316,98	2,74	0,00	0,02	171	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫМ	200	1,7	1,7	17,4	92,5	0,33	0,01	0,07	0,01	0,00	66,37	47,02	11,35	0,78	105,98	4,95	0,00	0,00	378	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50	4,5	1,7	30,8	157,2	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	7,89	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	580	33,1	29,7	126,3	906,7	1,70	0,44	0,36	0,10	0,10	133,24	457,55	190,64	8,26	709,30	13,54	0,02	0,11	424	2017
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	2,4	2,3	15,3	91,9	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	77,42	10,23	0,60	58,19	1,15	0,00	0,01	111	2017
ПЛОВ (КУРИЦА)	250	14,6	22,4	43,8	438,7	1,76	0,05	0,04	0,28	0,00	27,75	95,41	15,77	0,92	154,73	2,31	0,01	0,04	285	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	3,92	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫМ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,90	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	800	23,9	26,4	118,3	811,0	2,51	0,22	0,12	0,48	0,00	83,42	293,00	68,97	4,71	358,12	6,26	0,01	0,05	ГОСТ	
Всего за день:	57,0	56,1	244,6	1717,7	4,21	0,66	0,48	0,58	0,16	0,10	218,66	690,55	257,61	12,97	1066,42	19,80	0,03	0,16		

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белик, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг						
<b>Завтрак</b>																								
КАШКА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,8	7,5	42,0	259,8	0,52	0,05	0,12	0,04	0,03	113,04	133,51	31,98	0,54	191,31	9,82	0,01	0,02	174	2017				
КОФЕИНЫИ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	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	379	2017				
ОГАРДЫ 2шт со сгущенным молоком	70/30	2,1	3,4	16,2	104,2	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	82,89	59,15	9,18	0,05	109,50	2,10	0,00	0,01	401	2017				
БАТОН НАРЕЗНОИ ИДИРОВАННЫИ	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	13,4	14,7	97,5	577,3	0,76	0,12	0,33	0,06	0,12	297,47	291,04	57,99	1,09	452,31	13,82	0,01	0,04						
<b>Обед</b>																								
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОИ	250/5/5	2,6	3,8	6,6	81,5	10,41	0,05	0,05	0,21	0,00	44,84	49,82	20,17	1,00	312,60	4,04	0,00	0,02	89	2017				
КОФЛЕТА ВЪЯНАИ	100	2,6	5,4	14,8	118,3	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				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,03	53,79	102,56	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017				
ЧАИ 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	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017				
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,4	17,0	87,6	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	ГОСТ					
БАТОН НАРЕЗНОИ ИДИРОВАННЫИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	25,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
Итого за прием пищи:	820	14,8	17,3	101,7	623,9	22,91	0,35	0,25	0,25	0,09	137,37	264,25	66,67	6,11	1 390,38	16,53	0,00	0,08						
Всего за день:		28,2	32,0	199,2	1 201,2	23,87	0,47	0,50	0,31	0,21	434,84	545,29	144,66	7,20	1 848,69	30,35	0,01	0,10						

Третий день первая неделя

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг							
<b>Завтрак</b>																									
ТЕФЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	60/30	7.1	21.3	10.5	261.8	1.40	0.15	0.04	0.09	0.00	12.75	74.18	14.43	0.93	155.58	3.17	0.00	0.03	278	2017					
	150	3.7	5.9	38.8	223.0	0.00	0.03	0.02	0.03	0.10	12.19	74.73	23.35	0.53	55.38	0.78	0.01	0.02	304	2017					
ПИС ОТВАРНОМ	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	23.80	0.00	0.00	0.00	375	2017					
ЧАМ С САХАРОМ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	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	338	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАННЫЙ	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							
РЯБЛОКО	600	13.8	28.6	92.3	685.0	14.44	0.25	0.11	0.13	0.10	63.62	190.13	59.70	5.36	625.76	6.53	0.01	0.06							
<b>Обед</b>																									
Итого за прием пищи:																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С МЯСОМ	250/5	6.6	3.4	19.2	134.3	4.80	0.18	0.07	0.20	0.00	40.97	87.86	34.17	2.08	488.55	4.48	0.00	0.03	102	2017					
	90	8.9	19.7	8.5	247.3	0.04	0.20	0.06	0.00	0.00	11.55	50.97	15.64	1.14	179.10	3.99	0.00	0.03	270	2017					
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	180	3.0	8.3	15.1	149.2	18.53	0.07	0.07	0.68	0.00	60.82	87.35	33.23	1.53	446.49	6.36	0.00	0.03	143	2017					
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	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	2017					
ЧАМ С САХАРОМ	40	2.6	0.4	17.0	81.5	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							
ХЛЕБ РЖАНОИ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.56	22.75	4.55	0.35	32.20	0.00	0.00	0.00							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАННЫЙ	800	23.9	32.8	92.7	764.6	23.41	0.56	0.25	0.88	0.00	139.37	311.28	100.81	7.44	1206.54	16.65	0.00	0.09							
Итого за прием пищи:																									
		37.7	61.4	185.0	1449.6	37.85	0.81	0.36	1.01	0.10	202.99	501.41	160.51	12.80	1862.30	23.18	0.01	0.15							
Всего за день:																									



Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, Мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	С, мг					
<b>Завтрак</b>																									
ЖАРКОЕ ПО-ДОМШАНЕМУ	250	11,2	12,1	37,8	304,9	18,93	0,22	0,19	0,20	0,01	47,01	197,00	80,38	3,20	1 446,56	12,27	0,00	0,07	239	2017					
	200	2,3	2,5	16,6	97,9	0,18	0,01	0,11	0,01	0,02	95,43	66,55	14,54	0,79	134,90	2,10	0,00	0,01	378	2017					
ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,01	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	60	5,8	6,0	33,4	211,1	0,01	0,04	0,01	0,08	0,01	30,08	55,09	8,28	0,55	69,88	1,46	0,01	0,01	424	2017					
БУЛОЧКА С СЫРОМ	560	23,1	22,1	113,5	744,9	19,10	0,35	0,38	0,22	0,10	182,04	351,14	90,11	5,04	1 697,14	15,83	0,01	0,09							
<b>Обед</b>																									
Итого за прием пищи:																									
	250	3,3	2,9	19,3	116,7	9,60	0,11	0,08	0,20	0,00	22,51	70,12	29,25	1,24	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	45/45	10,6	9,8	3,5	152,4	0,70	0,01	0,01	0,02	0,01	17,78	14,71	3,46	0,22	46,87	1,41	0,00	0,00	290	2017					
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	180	6,9	5,8	41,8	246,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,98	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017					
САЛЕТТИ	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	25,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ						
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,6	1,0	16,0	91,7	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						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	805	26,6	19,9	118,7	789,3	10,34	0,25	0,15	0,25	0,10	88,14	161,48	53,96	4,64	851,38	10,64	0,00	0,04							
Итого за прием пищи:																									
	49,6	42,0	232,2	1 514,2	29,44	0,60	0,51	0,47	0,20	270,18	512,62	144,07	9,88	2 548,62	26,47	0,01	0,13								

Пятый день первой недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества								№ рацион-туры	Сборник рацион-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	21,3	13,5	19,9	290,1	0,29	0,05	0,25	0,07	0,18	175,18	228,57	26,93	0,84	173,80	2,46	0,03	0,03	46	2010					
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,0	2,6	6,6	54,2	0,13	0,01	0,03	0,01	0,03	27,19	20,13	3,36	0,04	39,85	2,28	0,00	0,00	327	2017					
ЧАШ 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	316	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫИ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	48,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
КРЕЦЕЛЬ САХАРНЫИ	100	8,4	8,8	55,1	332,4	0,00	0,10	0,05	0,01	0,13	18,32	72,44	12,12	0,84	107,80	2,34	0,02	0,02	415						
Итого за прием пищи:	550	34,7	26,4	122,2	888,2	0,46	0,22	0,37	0,09	0,34	243,37	391,06	54,53	2,96	393,05	7,08	0,05	0,05							
Итого за прием пищи:					Обед																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОИ	250/5/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017					
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	80/50	9,4	11,4	11,9	195,6	0,57	0,02	0,02	0,02	0,00	16,08	26,14	6,69	0,27	57,06	1,67	0,00	0,01	278	2017					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	784,25	8,55	0,00	0,00	128	2017					
КОМЛОТ ИЗ КОМЛОТНОИ СМЕСИ С/М	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	349	2017					
ХЛЕБ РЖАНОИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,05	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 ПОДИРОВАНЫИ	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						
Итого за прием пищи:	800	18,6	20,7	92,4	641,9	18,73	0,27	0,21	0,26	0,08	127,08	205,02	71,01	4,26	1 218,74	17,88	0,00	0,06							
Итого за день:		53,3	47,1	214,6	1 610,1	19,19	0,49	0,58	0,35	0,42	370,45	596,08	125,54	7,22	1 611,79	24,96	0,05	0,11							

Первый день второй недели

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Na, мг	K, мг							
<b>Завтрак</b>																														
Гуляш из птлицы	45/45	12,3	14,0	2,6	186,1	1,37	0,04	0,09	0,05	0,00	18,59	108,63	14,27	1,15	173,79	4,59	0,01	0,08	260										2017	
Рис отварной	180	4,4	7,0	48,6	287,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,53	66,45	0,91	0,01	0,03	304										2017	
Чай с молоком	200	1,7	17,4	92,5	92,5	0,33	0,01	0,07	0,01	0,00	66,37	47,02	11,35	0,78	105,96	4,95	0,00	0,00	378										2017	
Батон нарезной подливочный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	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										2017	
Булочка домашняя с сахаром	50	4,4	4,6	29,5	177,2	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											
Итого за прием пищи:	560	25,8	28,5	116,7	828,0	1,70	0,18	0,23	0,11	0,19	117,36	309,41	67,59	3,40	439,47	11,71	0,03	0,12												
<b>Обед</b>																														
Суп с макаронными изделиями с курицей	250/5	3,4	2,9	15,3	101,2	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											2017
Биточек школьный	80	10,5	20,3	12,7	276,8	0,38	0,17	0,05	0,00	0,00	13,50	91,98	18,18	1,35	170,54	2,93	0,00	0,03	268											2017
Биточек картофельное	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	182,56	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128											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											
Хлеб ржаной	50	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	ГОСТ											
Батон нарезной подливочный	35	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											
Итого за прием пищи:	800	22,4	30,8	98,5	762,8	13,59	0,45	0,25	0,24	0,09	117,36	290,83	81,22	6,00	1 259,98	16,57	0,00	0,00												
Всего за день:		48,2	59,3	215,2	1 590,8	15,29	0,63	0,48	0,35	0,28	234,72	590,24	148,90	9,40	1 698,45	28,26	0,03	0,20												



Второй день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																																																																		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Mg, мг	Ca, мг	K, мг	P, мг																																																																							
																								В12, мкг	В6, мг	В9, мкг			В5, мг	В12, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	В15, мкг	В17, мкг	В19, мкг	В20, мкг	В21, мкг	В22, мкг	В23, мкг	В24, мкг	В25, мкг	В26, мкг	В27, мкг	В28, мкг	В29, мкг	В30, мкг	В31, мкг	В32, мкг	В33, мкг	В34, мкг	В35, мкг	В36, мкг	В37, мкг	В38, мкг	В39, мкг	В40, мкг	В41, мкг	В42, мкг	В43, мкг	В44, мкг	В45, мкг	В46, мкг	В47, мкг	В48, мкг	В49, мкг	В50, мкг	В51, мкг	В52, мкг	В53, мкг	В54, мкг	В55, мкг	В56, мкг	В57, мкг	В58, мкг	В59, мкг	В60, мкг	В61, мкг	В62, мкг	В63, мкг	В64, мкг	В65, мкг	В66, мкг	В67, мкг	В68, мкг	В69, мкг	В70, мкг	В71, мкг	В72, мкг	В73, мкг	В74, мкг
		Завтрак																																																																																												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	14,8	18,4	2,6	217,9	0,22	0,06	0,38	0,22	2,43	98,77	200,83	15,55	2,28	215,70	25,86	0,03	0,05	0,05	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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017																																																																										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,6	3,8	15,4	115,0	0,07	0,04	0,04	0,03	0,00	93,70	69,90	7,40	0,40	36,40	0,00	0,00	0,00	3	2008																																																																										
БЕЛКО	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	391,40	2,60	0,00	0,00	338	2017																																																																										
ХЛЕБ РЖАНОИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,95	0,00	0,00																																																																												
Итого за прием пищи:		550	22,4	21,0	60,4	528,9	13,33	0,20	0,49	0,26	2,43	231,78	322,50	45,82	7,98	695,90	30,42	0,03	0,08																																																																											
		Обед																																																																																												
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,6	2,2	8,4	60,9	10,41	0,05	0,04	0,20	0,00	40,55	39,41	18,98	0,69	292,95	3,59	0,00	0,02	88	2017																																																																										
БРИЗОЛЬ КУРИНАЯ	75	13,8	23,4	4,2	282,8	0,48	0,00	0,13	0,07	0,29	19,34	123,61	12,99	1,28	154,05	6,71	0,02	0,08	469	2017																																																																										
САЛАТТИ	180	6,5	5,8	41,8	246,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	202	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	2017																																																																										
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																																																																												
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,65	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00																																																																												
Итого за прием пищи:		800	28,9	33,1	113,6	870,4	10,93	0,24	0,23	0,20	0,39	104,94	246,37	54,53	5,46	593,74	13,10	0,02	0,10																																																																											
Всего за день:		51,3	54,4	174,0	1396,0	24,26	0,44	0,72	0,56	2,81	336,39	568,87	100,15	13,14	1270,64	43,52	0,05	0,16																																																																												

Третий день вторая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	So, мг	Fr, мг	Ca, мг	Na, мг	К, мг	Cl, мг	Мg, мг	Fe, мг			К, мг
<b>Завтрак</b>																											
ТЕФЕДЛЯ ОСОБАЯ В СУУСЕ	50/30	5,9	11,6	8,7	162,9	1,37	0,08	0,04	0,06	0,00	15,50	60,04	11,03	0,78	130,91	2,74	0,00	0,03	278	2017							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	10,97	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,98	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	379	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЛИВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	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	2017							
БЛИНЧИКИ П/Ф 1шт	70	1,0	2,3	19,5	97,5	0,00	0,04	0,04	0,15	0,10	23,33	28,20	4,89	0,31	82,77	0,00	0,00	0,00	399	2017							
Итого за прием пищи:	550	20,7	24,7	100,7	701,9	1,49	0,42	0,34	0,25	0,21	160,19	395,15	180,33	6,61	648,06	7,98	0,00	0,06	96	2017							
<b>Обед</b>																											
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГ-РАДСКИЙ	250	2,2	2,4	16,4	97,0	6,72	0,08	0,06	0,20	0,00	31,30	65,97	25,46	1,03	488,64	4,40	0,00	0,03	259	2017							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,2	12,1	37,8	304,9	18,93	0,22	0,19	0,20	0,00	47,01	197,00	60,38	3,20	1 446,56	12,27	0,00	0,07	349	2017							
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	ГОСТ	2017							
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	43,50	9,50	6,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЛИВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017							
Итого за прием пищи:	800	20,5	16,4	120,5	712,3	25,65	0,45	0,31	0,40	0,00	105,27	398,92	103,64	6,73	2 048,40	19,47	0,00	0,10									
Всего за день:		41,2	41,1	221,2	1 414,2	27,14	0,87	0,65	0,65	0,21	265,46	724,07	283,97	13,34	2 696,46	27,05	0,00	0,16									



Четвертый день второй недели

Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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	Se, мг	F, мг	турф								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,3	0,2	37,1	252,0	0,52	0,15	0,12	0,04	0,08	120,12	158,09	42,02	1,20	232,79	10,87	0,00	0,00	0,02	184	2008						
МОГУРТ БЭНДЖ	100	2,0	1,5	3,0	48,0	0,70	0,03	0,17	0,03	0,08	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21	2018						
КАКАО-НАПИТОК "ВИТГОША"	200	2,8	3,1	23,9	135,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,62	72,00	12,19	0,08	146,93	9,00	0,00	0,00	0,00								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНИИ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,65	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00									
Итого за приме пищи:	550	15,5	14,1	87,1	553,5	1,74	0,26	0,41	0,08	0,08	356,49	354,34	74,06	1,73	567,12	19,87	0,00	0,00	0,03								
Итого за приме пищи:					Обед																						
БОРЩИК СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОМ	250/5/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,00	0,02	82	2017						
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	45/45	8,6	20,8	2,3	231,1	0,84	0,21	0,05	0,01	0,08	12,45	85,63	14,64	0,98	210,32	4,43	0,00	0,00	0,04	260	2017						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,8	5,6	43,1	252,3	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	35,23	52,11	12,91	1,21	79,78	0,95	0,01	0,01	0,01	202	2017						
ПОМИДОР СВЕЖИИ	20	0,2	0,0	0,8	4,8	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	0,00	376	2017						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,02	0,00	0,00	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00									
ХЛЕБ РУЖАНОИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНИИ	30	2,3	0,9	15,4	75,6	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	0,00								
Итого за приме пищи:	810	21,9	30,7	101,2	772,8	13,66	0,42	0,19	0,28	0,08	121,64	242,32	88,35	5,75	788,02	13,18	0,01	0,01	0,07								
Итого за день:		37,4	44,8	188,3	1326,3	15,40	0,68	0,60	0,37	0,17	477,13	596,66	143,41	7,48	1335,14	33,03	0,01	0,01	0,10								

Пятый день второй недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																								
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	90	13,6	22,4	13,6	309,7	0,44	0,11	0,10	0,04	0,00	19,16	135,60	21,70	1,78	189,42	4,09	0,01	0,07	289	2017				
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	129	2017				
ТОМИДОР СВЕЖИИ	20	0,2	0,0	0,8	4,8	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	71	2017				
ЧАИ 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	2017				
БАТОН НАРЕЗНОИ ИОДИРОВАННЫИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	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	424	2017			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50	4,4	4,6	28,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,28	0,01	0,01						
Итого за прием пищи:	580	23,6	34,1	94,8	781,8	17,94	0,34	0,29	0,12	0,16	102,04	302,30	76,63	4,82	1 284,14	16,00	0,02	0,12						
<b>Обед</b>																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,3	2,9	19,3	116,7	9,60	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	70,12	29,28	1,24	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017				
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	80	10,4	13,6	11,2	205,9	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	10,55	89,04	14,33	1,08	115,29	1,78	0,00	0,02	289	2017				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,3	14,8	123,3	32,00	0,05	0,07	0,08	0,00	83,74	57,45	28,84	1,76	389,50	5,86	0,00	0,02	321	2017				
ЧАИ 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	376	2017			
ХЛЕБ РЖАНОИ	60	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	89,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ					
БАТОН НАРЕЗНОИ ИОДИРОВАННЫИ	60	3,8	1,5	25,7	131,0	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:	800	24,5	23,7	107,1	743,4	41,64	0,43	0,26	0,28	0,00	152,48	290,03	94,04	7,32	1 301,62	16,87	0,00	0,08						
Всего за день:		48,1	67,8	201,9	1 525,2	59,58	0,77	0,55	0,40	0,16	254,52	592,33	170,67	12,14	2 565,76	32,87	0,02	0,20						

## 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, мг	Se, мг	С, мг				
Итого за весь период	555,9	602,0	2 516,6	17 809,3	321,26	8,10	7,91	18,28	5,38	3 481,93	7 196,56	2 083,16	132,53	22 702,06	345,42	0,29	1,91				
Среднее значение за период	46,3	50,2	209,7	1 484,1	26,77	0,68	0,63	1,52	0,45	290,16	599,71	173,60	11,04	1 891,84	28,79	0,02	0,16				
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	30,4	57,1																		

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	560	800

13

## Нормативная документация:

- СанПиН 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапиной
- Меню разработано с применением программы обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г.Санкт-Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осинневская