



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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	So, мг	F, мг							
<b>Завтрак</b>																										
ГЛИШ ИЗ ПТИЦЫ	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	4,89	0,01	0,08	260	2017						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	204,09	2,28	0,00	0,01	871	2017						
ЧАЙ С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ	200	2,3	2,5	16,6	97,9	0,16	0,01	0,11	0,01	0,02	95,45	86,56	14,94	0,79	134,90	2,10	0,00	0,01	378	2017						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫМ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	28,00	5,20	0,40	38,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
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	8,35	0,44	58,47	1,26	0,01	0,01	424	2017						
Итого за первый завтрак:	530	30,5	28,7	107,7	810,7	1,53	0,36	0,36	0,09	0,17	154,09	426,62	166,49	7,19	665,04	10,23	0,02	0,11								
<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	27,42	10,23	0,60	68,19	1,15	0,00	0,01	111	2017						
ПЛОТ С ПТИЦЕЙ	200	15,1	21,6	42,1	423,7	2,70	0,09	0,12	0,47	0,00	46,76	191,16	47,87	1,96	297,09	6,83	0,02	0,11	70	2010						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	2017						
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	1,66	0,00	0,00	ГОСТ							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫМ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,30	6,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	715	21,8	24,1	104,9	732,8	3,41	0,20	0,17	0,67	0,00	91,13	254,18	69,05	4,06	434,79	9,46	0,02	0,12								
Всего за день:		52,3	53,6	212,6	1 643,6	4,94	0,56	0,53	0,76	0,17	245,22	680,80	235,54	11,25	1 100,83	19,69	0,04	0,23								

Второй день первого недели

Приним 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, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,9	7,5	42,0	259,8	0,24	0,04	0,11	0,03	0,08	115,89	134,31	31,98	0,54	191,31	9,02	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	56,13	10,29	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	379	2017					
ОЛАДЫ ШИТ 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	56,15	9,18	0,05	109,50	2,10	0,00	0,01	401	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫИ	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	0,90	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	545	13,1	14,6	96,0	544,2	0,48	0,10	0,32	0,05	0,12	297,37	276,59	57,34	1,04	447,71	13,82	0,01	0,04							
Обед																									
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОИ	250/5/5	2,6	3,8	8,6	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	88	2017					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	2,3	4,8	13,4	106,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	10,59	38,92	10,55	0,82	44,76	0,00	0,00	0,00	234	2017					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	44,89	85,82	30,31	1,22	764,25	8,95	0,00	0,03	128	2017					
НЕКТАР ФРУКТОВЫИ	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					
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	1,98	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:	755	12,0	15,0	80,3	507,0	20,79	0,28	0,19	0,24	0,08	110,44	216,91	69,98	4,49	1185,41	14,27	0,00	0,05							
Всего за день:		25,1	29,6	175,3	1071,2	21,27	0,38	0,51	0,29	0,20	407,81	495,50	127,32	5,53	1633,12	28,09	0,01	0,09							



Третий день первой недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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	Ca, мг	Mg, мг	Na, мг	P, мг	K, мг		
<b>Завтрак</b>																									
ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ)	60/30	6,7	15,0	10,5	210,5	1,40	0,04	0,05	0,09	0,00	13,39	81,48	13,83	1,23	171,16	3,40	0,00	0,02	278	2017					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,75	0,01	0,02	304	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	375	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	27,80	0,00	0,00	0,00	FOCT	2017					
ЯБЛОКО	130	0,5	12,7	61,1	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	29,80	14,30	10,40	2,88	361,40	2,50	0,00	0,01	338	2017					
Итого за прием пищи:	600	15,4	22,3	92,3	633,7	14,44	0,14	0,12	0,13	0,10	64,26	197,43	59,10	5,98	641,34	6,76	0,01	0,05							
<b>Обед</b>																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕННЫМ С МЯСОМ	250/5	6,6	3,4	19,2	134,3	4,80	0,16	0,07	0,20	0,00	40,97	87,99	34,17	2,08	499,35	4,46	0,00	0,03	102	2017					
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	11,1	10,7	8,5	174,4	0,04	0,04	0,06	0,00	0,00	12,46	101,34	14,78	1,58	201,24	3,92	0,00	0,03	270	2017					
РАГУ ИЗ ОВОШЕЙ	150	2,5	6,9	12,6	124,4	15,43	0,05	0,05	0,56	0,00	50,53	95,10	27,88	1,28	371,83	5,29	0,00	0,03	143	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	349	2017					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	FOCT	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	15,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	FOCT	2017					
Итого за прием пищи:	745	23,8	21,9	83,2	627,0	20,27	0,35	0,21	0,76	0,00	121,77	283,43	86,43	6,19	1 129,82	15,07	0,00	0,09							
Всего за день:		39,2	44,2	175,5	1 260,7	34,71	0,49	0,33	0,89	0,10	189,03	490,86	145,53	11,95	1 771,16	21,83	0,01	0,14							

Четвертый день первой недели

Прием 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Е, мг								
<b>Завтрак</b>																											
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	1446,56	12,27	0,00	0,07	259	2017							
КАКАО-НАПИТОК "ВИТОША"	200	2,8	3,1	23,9	135,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	106,82	72,00	12,19	0,08	146,93	9,00	0,00	0,00	21	2018							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,6	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								
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,9	1,2	8,9	50,0	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	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	502	17,9	17,6	91,2	585,3	19,45	0,26	0,31	0,22	0,00	161,43	295,00	77,77	3,68	1630,29	21,27	0,00	0,07									
<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							
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	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	46,67	1,41	0,00	0,00	260	2017							
СПАЛЕТТИ	150	5,5	4,8	34,8	205,0	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	262	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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	317	2017							
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	1,68	0,00	0,00	ГОСТ								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	757	24,0	14,7	100,8	676,7	11,48	0,20	0,13	0,24	0,09	83,61	141,72	50,00	3,83	830,74	9,52	0,00	0,04									
Всего за день:	41,9	36,3	192,0	1272,0	30,91	0,49	0,41	0,46	0,09	245,04	436,72	127,77	7,51	2461,03	30,79	0,00	0,11										

Пятый день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ил, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	Se, мг			F, мг		
<b>Завтрак</b>																														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,3	13,5	19,9	290,1	0,29	0,05	0,28	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)	30	0,6	1,6	3,9	32,2	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	16,31	12,05	2,01	0,03	23,87	1,57	0,00	0,00	327											2017
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											2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ											2017
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,4	8,8	55,1	332,4	0,00	0,10	0,06	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415											2017
Итого за прием пищи:	500	34,3	25,4	119,5	846,2	0,41	0,22	0,39	0,08	0,33	232,49	352,99	53,18	2,99	377,07	6,17	0,05	0,05												
<b>Обед</b>																														
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО	250/5/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,06	0,21	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	326,72	5,70	0,00	0,02	82											2017
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	80/5/0	9,4	11,4	11,9	196,6	0,57	0,02	0,02	0,02	0,00	16,08	26,14	6,69	0,27	57,05	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	85,02	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	128											2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	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 РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ											ГОСТ
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											ГОСТ
Итого за прием пищи:	790	18,0	20,6	88,2	621,5	18,73	0,26	0,20	0,26	0,08	126,28	196,32	69,11	3,86	1 206,14	17,32	0,00	0,00												0,09
Всего за день:		52,3	46,0	207,7	1 467,7	19,14	0,48	0,56	0,35	0,41	357,77	549,30	122,29	6,81	1 582,21	23,49	0,05	0,11												



Первый день второй недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Е, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	P, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ГРУШЬ ИЗ ПТИЦЫ	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	1,19	173,79	4,59	0,01	0,08	260	2017							
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,33	55,38	0,75	0,01	0,02	304	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	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	379	2017							
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	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	1,25	0,01	0,01	424	2017							
Итого за прием пищи:	515	24,4	27,7	100,0	747,2	1,49	0,16	0,25	0,10	0,19	136,83	250,99	60,20	2,42	418,74	8,71	0,03	0,12									
<b>Обед</b>																											
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОМ	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	66,19	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	18,16	1,35	170,54	2,93	0,00	0,03	258	2017							
ЛИОБЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,06	95,82	30,31	1,22	764,25	8,59	0,00	0,03	128	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	349	2017								
ХЛЕБ РЖАНОМ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	2008							
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	ГОСТ	2008								
Итого за прием пищи:	735	20,7	29,5	92,3	719,6	11,47	0,40	0,20	0,23	0,08	102,01	243,22	68,50	4,42	1 061,18	14,03	0,00	0,07									
Всего за день:		45,1	57,2	192,3	1 466,8	12,96	0,56	0,45	0,33	0,27	238,94	540,98	128,70	6,84	1 479,92	22,74	0,03	0,19									

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		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, мг	Na, мг	F, мг									
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	150	15,3	17,0	2,7	225,4	0,22	0,08	0,40	0,23	2,52	101,98	207,66	16,08	2,36	223,07	26,75	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	25,60	0,00	0,00	0,00	376	2017							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,6	3,8	16,4	115,0	0,07	0,04	0,04	0,03	0,00	93,70	69,50	7,40	0,40	39,40	0,00	0,00	0,00	3	2008							
ЯБЛОКО	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	2,60	0,00	0,01	329	2017							
Итого за прием пищи:	520	20,5	21,3	45,7	482,0	13,33	0,14	0,48	0,27	2,52	228,66	298,80	39,50	6,36	646,67	29,35	0,03	0,06									
<b>Обед</b>																											
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,7	3,8	8,8	83,1	12,17	0,05	0,05	0,20	0,00	52,24	52,22	21,90	1,10	328,39	4,31	0,00	0,02	89	2017							
БРИЗОЛЬ КУРИНАЯ	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	486	2017							
СПАГЕТТИ	150	5,5	4,8	34,8	205,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,28	0,00	0,00	0,00	396	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	25,60	0,00	0,00	0,00									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00									
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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									
Итого за прием пищи:	735	25,9	32,9	86,2	747,9	12,69	0,18	0,22	0,29	0,37	106,59	223,84	49,73	4,45	566,53	12,42	0,02	0,10									
Всего за день:		46,5	54,2	131,9	1209,9	26,02	0,32	0,70	0,56	2,60	334,19	522,64	89,23	10,81	1213,20	41,77	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	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	Ф, мг									
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	50/30	5,9	11,6	8,7	162,9	1,37	0,08	0,04	0,06	0,00	15,50	50,04	11,03	0,76	139,91	2,74	0,00	0,03	278	2017							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,06	22,14	197,32	125,73	4,41	264,08	2,29	0,00	0,01	171	2017							
ЧАИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,3	2,5	16,6	97,9	0,16	0,01	0,11	0,01	0,02	95,45	89,59	14,94	0,79	134,90	2,10	0,00	0,01	378	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫМ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,79	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	FOCT								
БЛИНЧИКИ П/Ф 1шт	70	1,0	2,3	19,5	97,6	0,00	0,04	0,04	0,04	0,10	23,33	20,20	4,85	0,31	62,77	0,00	0,00	0,00	399	2017							
Итого за прием пищи:	535	20,3	23,8	101,2	694,7	1,53	0,39	0,32	0,24	0,20	169,07	364,96	151,10	6,62	633,86	7,12	0,00	0,05									
Обед																											
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	250/5	2,3	2,9	16,5	103,0	6,72	0,08	0,06	0,21	0,00	33,49	57,36	25,65	1,04	489,91	4,57	0,00	0,03	96	2017							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,2	12,1	37,6	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	258	2017							
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	2017							
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,3	0,3	14,8	77,4	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,30	30,48	6,55	1,40	47,60	1,98	0,00	0,00	FOCT	2008							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫМ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,79	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	FOCT								
Итого за прием пищи:	775	18,4	16,3	106,5	648,4	25,65	0,40	0,29	0,41	0,00	100,78	317,56	98,78	5,99	2 017,39	16,90	0,00	0,10									
Всего за день:		38,7	40,1	207,7	1 443,1	27,18	0,79	0,61	0,65	0,20	263,85	682,42	259,98	12,61	2 651,25	26,02	0,00	0,15									



Четвертый 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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг									
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,3	8,2	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	0,01	0,01	184	2017						
МОУРТ БЭМЖ	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	0,02	0,00	2012							
КАКАО-НАПИТОК "ВИТОША"	200	2,8	3,1	23,9	135,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	106,62	72,00	12,19	0,08	146,93	9,00	0,00	0,00	0,00	21	2018						
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	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	550	15,5	14,1	87,1	553,5	1,74	0,28	0,41	0,09	0,08	365,19	354,34	74,06	1,73	597,12	19,87	0,00	0,03	0,03								
Обед																											
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО	250/5/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,03	47,84	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	0,02	82	2017						
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	45/4/5	8,6	20,8	2,3	281,1	0,84	0,21	0,06	0,01	0,00	12,49	85,63	14,54	0,96	210,32	4,43	0,00	0,04	0,04	263	2017						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,8	35,9	210,2	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,38	43,42	10,78	1,01	66,48	0,78	0,01	0,01	0,01	262	2017						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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	71	2017						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	15,1	62,8	1,18	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,8	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2008						
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	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	777	20,1	29,5	89,6	709,7	14,78	0,41	0,18	0,27	0,09	116,44	227,41	66,35	5,36	754,73	12,72	0,01	0,07	0,07								
Всего за день:		35,6	43,6	176,7	1 263,2	16,52	0,67	0,56	0,36	0,18	471,93	581,75	140,41	7,09	1 321,85	32,59	0,01	0,10	0,10								

Пятый день второй недели

Принем 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	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг							
<b>Завтрак</b>																									
БИТОЧЕК АЛПЕ ТИТНЫИ	90	13,7	22,7	13,6	312,9	0,45	0,11	0,10	0,04	0,00	19,30	137,32	21,91	1,79	191,12	4,17	0,01	0,07	268	2017					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,02	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	128	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	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 НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫИ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,09	0,00	0,00	ГОСТ						
БУЛОЧКА С СЫРОМ	50	4,8	5,1	27,8	176,6	0,01	0,05	0,03	0,01	0,07	25,10	45,81	6,90	0,48	57,91	1,21	0,01	0,01	424	2017					
Итого за прием пищи:	545	24,7	34,2	96,5	794,2	15,88	0,33	0,26	0,11	0,15	110,89	304,32	73,29	4,78	1 129,28	14,33	0,02	0,11							
<b>Обед</b>																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫИ С РЫБНЫИИ КОНСЕРВАМИ	250	3,3	2,9	19,3	116,7	9,60	0,11	0,06	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,24	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017					
КОПЛЕТА ОСОБАЯ	80	10,4	13,6	11,2	209,9	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	19,56	69,04	14,33	1,08	116,25	1,78	0,00	0,02	269	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	399,60	5,88	0,00	0,02	321	2017					
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОИ СМЕСИ СМ	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	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,56	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	2008					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫИ	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:	730	20,8	22,7	86,2	643,8	41,60	0,36	0,22	0,28	0,00	130,30	234,61	81,95	5,39	1 219,93	15,47	0,00	0,08							
Всего за день:		45,5	56,9	184,7	1 435,0	57,48	0,69	0,48	0,39	0,15	249,19	538,93	155,24	10,08	2 349,21	29,80	0,02	0,19							

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Углеводен г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводен, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг
Итого за весь период	512,3	558,3	2 216,4	16 045,4	411,85	6,96	7,23	18,46	5,13	3 383,75	6 697,24	1 898,43	113,59	21 574,16	327,46	0,27	1,88
Среднее значение за период	42,7	46,5	184,7	1 337,1	34,32	0,57	0,60	1,54	0,43	281,98	558,10	157,46	9,47	1 797,85	27,29	0,02	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	31,3	55,9														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	536	749

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 "Хлебродинфор" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-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



3