

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Л.Е. ОСИНЕВСКАЯ
Л.Е. ОСИНЕВСКАЯ

" 24 " марта 2025 года



ООО "МАКСИМУМ"

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

Первый день первая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	Сборная рецептура		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																					
Пюре	100	12,47	14,38	2,53	190,82	1,47	0,09	0,09	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,00	200	2017		
Сыр Голландский	100	6,55	5,51	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,00	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	200	2017		
Каша гречневая с молоком и сахаром	200	2,19	2,47	18,15	95,43	0,12	0,01	0,01	0,01	90,09	59,13	10,98	0,08	110,10	2,10	0,00	0,01	214	2017		
Булочка домашняя с сахаром	50/2	4,39	4,63	28,54	177,15	0,00	0,00	0,00	0,00	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,25	0,01	0,01	434	2017		
Батон нарезной изюбованный	20	1,59	0,58	10,38	52,40	0,00	0,00	0,01	0,00	3,40	13,09	2,40	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	6007			
Итого за завтрак	512	27,00	27,85	100,73	756,66	1,59	0,13	0,23	0,11	139,42	223,85	36,24	1,96	395,58	8,06	0,02	0,10				
Обед																					
Салатка подсолнечная с мясом со сметаной	250/50	3,21	5,40	14,98	134,49	7,97	0,11	0,07	0,00	35,96	70,01	26,25	1,20	650,06	5,72	0,00	0,00	114	2004		
Котлета говяжья	100	11,07	20,87	12,66	337,00	0,00	0,25	0,07	0,00	15,36	113,86	19,00	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	210	2017		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,17	7,70	46,02	293,08	0,00	0,27	0,15	0,03	26,57	224,78	150,87	6,39	318,86	2,74	0,00	0,02	171	2017		
Хлеб французский	200	0,00	0,00	11,25	44,02	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		
Батон нарезной изюбованный	25	1,60	0,22	10,92	50,99	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	1501			
Итого за обед	808	28,74	41,31	113,54	943,38	8,02	0,72	0,32	0,00	89,03	453,25	208,34	9,30	1 154,72	14,19	0,00	0,09				
Всего за день		55,74	69,16	214,27	1 710,04	9,61	0,95	0,55	0,11	228,45	677,10	242,58	11,26	1 521,31	22,25	0,02	0,19				

Второй день первая неделя

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИНОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200,0	10,51	9,52	55,68	351,45	0,65	0,23	0,16	0,04	0,00	151,97	222,90	51,80	1,84	315,72	14,69	0,00	0,02	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200,0	0,28	0,01	15,13	62,77	1,10	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,90	37,21	0,00	0,00	0,00	317	2017
КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕНАЯ В ТЕСТЕ	100	11,30	20,51	37,08	318,05	0,20	0,25	0,08	0,01	0,11	21,85	115,27	20,38	1,51	200,26	4,19	0,01	0,03	430	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,50	0,20	19,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	897	23,57	30,62	118,17	844,67	2,01	0,45	0,26	0,05	0,19	182,02	359,97	91,03	4,35	571,59	19,25	0,01	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ТУШЕНЫМ	250	9,89	5,39	19,22	148,95	4,90	0,18	0,36	0,20	0,00	41,23	80,06	33,52	1,97	494,55	4,45	0,00	0,03	102	2017
ШАРЦЕЛЬ	100	11,57	27,20	13,45	344,97	10,89	0,17	0,07	0,01	0,00	34,94	88,86	20,48	1,31	259,10	5,47	0,00	0,04	208	2006
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,43	6,01	14,93	128,69	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	48,16	89,27	32,86	1,33	653,59	9,18	0,00	0,04	321	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТК 27	2017
ХЛЕБ РЯБИНОЙ	35	0,83	0,11	5,30	25,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,20	10,86	2,70	0,50	17,00	0,70	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	2,63	1,02	17,90	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,95	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	24,28	36,73	69,85	816,62	29,36	0,57	0,29	0,25	0,16	101,21	315,54	101,40	5,74	1 735,59	21,49	0,00	0,11		
Всего за день:		47,83	70,35	208,02	1 661,29	31,37	1,02	0,55	0,30	0,35	343,23	675,51	192,43	10,09	2 307,18	39,74	0,01	0,16		

Третий день первая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,08	17,01	14,44	267,00	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	139,92	22,18	1,94	175,97	3,93	0,01	0,08	204	2017
МАКАРОННЫЕ КУШЕВЫЕ ОТВАЧНЫЕ	180	6,54	5,81	41,70	250,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	0,00	0,00	0,00	202	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,19	0,00	14,93	60,45	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	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,89	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
СЛОЖКА "БАПТИК"	20	2,16	6,44	12,00	95,19	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	ТТК 89	2017
Итого за прием пищи:	590	26,37	30,57	106,36	790,99	0,51	0,12	0,12	0,05	0,00	64,54	179,08	37,41	3,10	245,32	3,93	0,01	0,08		
Обед																				
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250,0	1,89	5,77	6,95	97,97	12,19	0,00	0,25	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,89	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
ПЛОС	300	21,22	47,50	50,00	745,05	1,87	0,44	0,18	0,35	0,00	41,85	272,49	66,67	2,71	499,12	10,11	0,01	0,11	205	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,28	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2017
ХЛЕБ РЯБИНОЙ	25	1,09	0,22	10,50	50,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	21,75	4,79	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,59	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,50	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	890	26,37	54,12	107,14	1 034,82	14,96	0,56	0,24	0,56	0,00	108,83	349,35	96,57	4,89	858,13	15,85	0,01	0,13		
Всего за день:		62,64	84,89	213,40	1 815,81	14,57	0,68	0,30	0,84	0,09	171,27	528,43	193,99	7,99	1 113,46	19,78	0,02	0,21		

Четвертый день первая неделя

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								На рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОБЯЖНАЯ СО СЛУЩЕНЫМ МЯСОМ	170	9,69	24,38	81,55	584,28	0,19	0,09	0,17	0,04	0,28	113,24	135,32	21,56	0,91	223,16	7,76	0,01	0,02	ТК 66	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,19	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
РЕДИСКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	22,80	14,20	10,40	2,86	351,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ХОДИРОВАННОЙ	45	3,36	1,31	23,13	117,90	0,90	0,06	0,01	0,00	0,00	8,35	29,23	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	568	13,78	26,21	132,35	823,74	13,23	0,16	0,22	0,06	0,28	154,77	166,29	43,42	4,96	681,76	10,36	0,01	0,04		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ НАДЕЛЯМИ С МЯСОМ	250г	3,06	5,90	16,30	126,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,90	68,22	1,15	0,00	0,01	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	13,21	15,47	45,78	537,41	22,72	0,26	0,17	0,23	0,00	50,28	159,49	64,24	2,60	1 599,59	14,72	0,00	0,06	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,19	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	9,00	0,06	0,03	0,00	0,00	8,30	30,43	6,64	1,40	47,50	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	895	18,80	21,98	93,95	816,09	23,47	0,35	0,23	0,43	0,00	95,98	224,92	86,82	5,94	1 741,21	17,83	0,00	0,06		
Всего за день:		32,58	47,98	223,20	1 639,74	36,70	0,53	0,45	0,49	0,28	268,85	411,11	130,24	10,50	2 382,87	28,21	0,01	0,13		

Пятый день первая неделя

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	19,87	20,97	3,27	277,99	0,26	0,09	0,49	0,26	0,10	125,05	256,10	19,82	2,91	275,07	32,99	0,01	0,06	219	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,19	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017		
КРЕПЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,38	8,77	52,08	332,36	0,00	0,10	0,06	0,21	0,13	19,32	72,44	12,12	0,94	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,30	32,50	6,50	0,80	48,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	550	31,19	31,19	99,98	801,81	0,32	0,24	0,59	0,29	0,23	166,65	368,46	44,06	4,59	454,47	35,33	0,05	0,08				
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250г	1,83	5,74	11,97	109,66	7,76	0,04	0,09	0,21	0,00	48,16	45,45	22,56	1,13	325,95	6,70	0,00	0,02	82	2017		
КУРА ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯБЦЕ	100	17,25	29,16	8,22	306,23	0,53	0,06	0,18	0,10	0,09	27,32	138,71	10,22	1,71	191,83	9,92	0,02	0,10	ТК 68	2017		
СМЕТЛИ	100	8,53	5,21	41,63	290,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	15,02	2,66	1,36	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017		
ЧАЙ С ШИТОВ-УКОМ	200г	0,29	0,04	16,33	66,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,31	7,88	6,36	0,82	27,30	0,00	0,00	0,00	ТК 11	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,60	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,30	32,50	6,50	2,00	58,00	2,60	0,04	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	600	28,26	41,21	67,55	887,58	21,55	0,19	0,29	0,35	0,69	115,72	269,52	56,24	5,75	614,68	16,43	0,02	0,12				
Всего за день:		60,45	72,40	196,53	1 699,17	21,87	0,43	0,87	0,65	0,39	282,38	637,98	100,30	10,74	1 069,15	53,76	0,07	0,20				

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250г	7,28	8,41	52,48	315,71	0,05	0,07	0,15	0,04	0,08	143,68	186,70	39,88	0,07	238,94	12,02	0,01	0,02	174	2017
КАША - НАТИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,95	12,96	72,50	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 14	2016
ЛЕБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,80	381,40	2,00	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЛОДЫРОВАНЫЙ	40	3,00	1,16	20,58	104,80	0,50	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	28,08	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за первый прием:	625	12,75	11,64	98,36	554,11	13,55	0,15	0,19	0,05	0,08	172,08	207,00	55,56	3,33	837,14	14,02	0,01	0,03		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250г	1,89	5,77	8,85	97,91	12,19	0,05	0,20	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
СУП-РАЙ	100	12,47	14,36	2,93	277,32	1,47	0,05	0,00	0,06	0,00	13,30	116,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	290	2017
СЛАДКАЯ ПИЩА	180	5,48	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,20	0,27	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТК 12	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,26	101,68	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	8,00	43,50	9,50	2,30	98,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЛОДЫРОВАНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,00	13,00	2,60	0,20	14,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за второй прием:	800	24,63	25,99	87,47	816,00	13,68	0,48	0,34	0,30	0,08	115,96	436,01	200,52	9,85	900,05	14,58	0,01	0,12		
Всего за день:		37,38	37,63	185,83	1 370,11	27,23	0,63	0,53	0,35	0,17	258,64	643,01	208,10	13,58	1 537,10	29,20	0,02	0,15		

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							На рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,63	16,43	47,45	403,62	0,09	0,01	0,07	0,10	0,10	268,56	131,59	13,40	0,38	30,93	0,00	0,01	0,01	204	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200г/1шт	0,20	0,01	15,13	62,77	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	377	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКАМИ ПРОДУКТАМИ	80	5,80	2,90	22,10	138,05	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	8,17	27,99	5,59	0,43	39,58	0,00	0,00	0,00	5	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЛОДЫРОВАНЫЙ	40	3,00	1,16	20,58	104,80	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	
Итого за первый прием:	662	23,75	20,50	106,24	789,34	1,25	0,10	0,10	0,10	0,10	299,13	184,34	30,50	1,99	144,90	0,00	0,01	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРЬКОМ ПИЩЕВЫМ	250	5,80	5,30	19,22	143,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	82,08	33,52	1,07	464,55	4,48	0,00	0,03	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,87	12,88	337,90	0,25	0,25	0,07	0,00	0,00	13,35	113,96	19,82	1,48	221,37	4,33	0,00	0,04	270	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,30	8,71	10,38	174,28	14,28	0,10	0,10	0,50	0,00	54,31	80,57	35,07	1,58	817,45	7,80	0,00	0,04	443	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,00	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	340	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,26	101,68	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	8,00	43,40	9,50	2,30	98,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЛОДЫРОВАНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,00	13,00	2,60	0,20	14,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за второй прием:	800	34,88	42,98	182,11	882,83	19,13	0,64	0,26	0,78	0,00	137,02	331,11	102,16	7,18	1 411,09	19,39	0,00	0,11		
Всего за день:		48,73	62,99	388,35	1 662,17	20,38	0,74	0,38	0,88	0,12	430,15	525,45	132,72	9,17	1 555,59	19,38	0,01	0,12		

Третий день вторая неделя

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг		
Завтрак																		
БЛИНКИ МЯСНЫЕ	130	10,01	20,80	13,84	289,43	1,30	0,23	0,03	0,01	0,11	31,62	126,22	22,51	1,42	250,63	0,20	64	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,02	8,32	25,88	177,19	12,48	0,19	0,13	0,04	0,06	53,79	102,98	30,37	1,48	917,06	0,20	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,64	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	128	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ХОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	70,00	0,20	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,40	0,30	27,60	0,00	376	
Итого за прием пищи:	555	17,07	26,19	89,97	602,79	14,09	0,41	0,24	0,11	0,21	107,33	251,85	73,38	3,99	1 247,53	0,20	ГОСТ	
Обед																		
РАССОЛЫВКА ЛЕВЯГ РАДЖИ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,35	5,05	16,61	132,20	8,73	0,03	0,00	0,21	0,00	34,61	66,39	25,75	1,04	492,15	4,95	ГОСТ	
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,89	11,64	3,53	315,97	1,41	0,02	0,03	0,39	0,00	16,20	19,78	9,75	0,38	84,46	1,58	96	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССОЛЕНАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,50	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,68	2,74	288	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,64	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	171	
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	1,89	0,26	12,72	51,19	0,20	0,05	0,02	0,00	0,00	3,40	29,10	5,70	1,20	40,80	1,68	376	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ХОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	42,40	0,20	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,00	0,20	18,40	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	27,09	26,13	104,09	816,00	0,19	0,44	0,27	0,59	0,09	100,96	309,48	200,24	8,83	978,49	10,83	ГОСТ	
Всего за день:		44,16	54,32	174,06	1 418,79	22,27	0,85	0,51	0,70	0,30	208,29	621,33	273,62	12,84	2 226,02	27,56	0,15	

Четвертый день вторая неделя

Примеры блюд, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг		
Завтрак																			
СУПОВ	100	10,83	20,80	294,51	1,00	0,26	0,09	0,01	0,02	13,54	107,22	18,13	1,22	264,33	5,57	0,05	290	2017	
РИС ОТВАЧНЫЙ	160	4,44	7,03	48,56	287,56	0,02	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,43	0,91	0,03	304	2017
ЧАЙ С ЦИТРУСОВЫМ	200/15	0,28	0,04	16,35	66,72	13,24	0,00	0,03	0,02	0,00	14,51	7,89	6,28	0,82	27,36	0,00	0,00	178	2017
БУЛОНКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	502	4,38	4,83	28,54	117,15	0,00	0,09	0,03	0,01	0,07	10,31	35,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ХОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	70,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,40	0,30	27,60	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за завтрак	877	22,19	39,18	119,70	886,14	14,30	0,38	0,17	0,08	0,16	58,65	262,46	85,08	3,41	442,23	7,74	0,02	0,09	
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,30	19,25	151,72	9,57	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	23,25	1,09	676,97	6,43	0,00	18	2017
БАЛОНКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,26	0,06	0,00	0,00	15,80	128,50	23,42	1,73	334,90	4,40	0,00	288	2017
МАКAROHHЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,46	4,84	34,85	236,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,62	2,48	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	202	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,64	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ХОДИРОВАННЫЙ	25	1,69	0,73	12,65	65,80	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	
ХЛЕБ РЖАНОМ	45	2,06	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,65	1,80	61,20	2,53	0,00	ГОСТ	
Итого за обед	815	26,27	39,58	114,41	923,36	9,67	0,51	0,23	0,22	0,09	76,01	268,18	70,14	5,72	1 024,44	13,83	0,00	0,09	
Всего за день		48,46	78,72	225,11	1 809,49	23,97	0,89	0,40	0,31	0,29	135,35	530,64	135,19	9,13	1 450,65	21,57	0,02	0,18	

Пятый день вторая неделя

Приним пищу, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								На рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
Сырчик творожный с молоком ступенным	100/20	25,71	18,51	38,42	438,12	0,46	0,07	0,37	0,11	0,22	280,47	35,05	0,77	304,49	7,02	0,03	0,05				87	2018	
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	14,93	60,49	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	0,02	0,74	25,80	0,00	0,00				376	2017	
Булочка домашняя с сыром	100/2	9,71	9,83	54,20	345,88	0,01	0,11	0,09	0,02	0,15	35,51	84,23	0,00	114,67	2,51	0,02	0,02				424	2017	
Батон нарезный изюбинный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,03	0,08	0,02	0,00	0,00	9,56	32,56	0,00	46,00	0,00	0,00	0,00				ГОСТ		
Итого за прием пищи:	557	38,96	28,79	136,28	974,46	0,53	0,24	0,46	0,13	0,37	337,06	429,57	0,31	490,77	9,96	0,05	0,07						
Обед																							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	3,74	11,97	109,08	7,78	0,04	0,00	0,21	0,00	48,18	48,45	22,88	1,13	325,98	5,70	0,00	0,00			82	2017	
Котлета рыбная	100	15,32	5,99	14,94	364,40	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	
Картофельное пюре	100	3,32	6,52	25,66	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,49	917,05	10,25	0,00	0,04			128	2017	
Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0,36	0,01	15,13	62,77	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			377	2017	
Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,20	101,08	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	66,00	2,80	0,00	0,00			ГОСТ		
Итого за прием пищи:	857	24,54	18,70	88,92	816,00	21,40	0,32	0,25	0,25	0,08	136,43	244,96	80,64	6,30	1 207,94	18,75	0,00	0,06					
Всего за день:		63,40	48,48	224,26	1 792,46	21,93	0,56	0,71	0,38	0,46	476,09	674,53	148,17	9,21	1 688,71	28,31	0,05	0,13					

ООО "МАКСИМУМ"

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	401,137	626,24	2 082,07	16 528,78	207,59	8,49	6,42	6,47	6,68	3 320,41	7 031,12	2 040,80	123,98	21 511,57	348,55	0,27	2,06	
Среднее значение за период	40,114	62,62	208,21	1 652,88	20,76	0,85	0,64	0,65	0,67	332,04	703,11	204,08	12,40	2 151,16	34,86	0,03	0,21	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	12,0	35,6	52,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	570	802

Нормативная документация:

- СанПин 2.3.72.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебобулочной" 2008г. Под редакцией Т.В.Лашиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Виконт-Софт" : Питание детей в школе 2024г, версия 1.2.10 г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.01.79-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".
- МР 2.4.01.62-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"

Директор ООО "Максимум"

Олег П.Е. Озиевская