

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

"24" марта 2024 года

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

Примеры блюд, наименования блюд	Масса порции	Понцилово вещество		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						Фактическая сытность	Общая энергетическая ценность		
		Белок, 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	Na, мг
Завтрак																			
Пшеница	10	11,08	12,50	2,76	167,85	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,50	97,99	13,20	1,05	181,08	4,17	0,01	0,07	
Сметана	150	5,40	4,84	24,83	200,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	12,52	2,49	1,32	0,07	1,78	0,00	0,00	0,01	
Копченый колбасный с колбасным срезанным	200	2,10	2,47	10,10	86,45	0,12	0,01	0,10	0,02	0,00	90,99	59,13	10,99	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	
Копченый колбасный с колбасным срезанным	300	4,35	4,83	26,54	177,15	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01	10,31	38,52	6,35	0,44	88,47	1,98	0,01	0,01	
Копченый колбасный с колбасным срезанным	30	1,60	0,68	10,20	52,40	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	3,80	13,20	2,00	0,20	18,40	0,60	0,00	0,01	
Итого за завтрак	510	24,52	25,02	93,57	701,77	1,45	0,12	0,22	0,08	0,17	535,18	210,73	34,45	1,81	347,49	7,03	0,03	0,09	
Обед																			
Солонина по-домашнему с мясом со сметаной	200-250	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	30,96	70,01	20,29	1,20	350,48	8,72	0,00	0,03	
Котлета мясная	90	8,97	24,34	11,44	323,89	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	15,90	102,59	17,93	1,31	239,46	3,06	0,00	0,04	
Вода (очищенная)	160	8,48	6,42	38,55	244,74	0,00	0,22	0,12	0,00	0,00	22,14	197,30	12,73	4,41	204,08	3,26	0,00	0,01	
Сметана (жирная)	200	0,00	0,00	11,25	44,62	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	
Хлеб (жирный)	25	1,00	0,22	10,00	90,99	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	21,76	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	
Итого за обед	721	23,22	36,38	66,37	704,69	8,01	0,60	0,20	0,04	0,00	70,56	381,67	77,66	7,92	1 047,62	13,26	0,00	0,08	
Итого за день		47,74	61,36	160,20	1 476,46	9,46	0,72	0,50	0,12	0,25	211,74	592,40	106,11	9,73	1 595,11	20,82	0,03	0,17	

Второй день первая неделя

Примеры блюд, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта (номер)	Средняя рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мкг	K, мг	Na, мг			
Завтрак																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЛИ ТВОРОЖНАЯ С СОСИСКОМ И МАСЛОМ	200г	10,51	9,52	55,68	0,66	0,23	0,16	0,04	0,05	151,67	222,90	61,68	1,84	115,72	14,08	0,10	0,11		
ЧАЙ С САХАРОМ И ВАРЕНЬЕМ	200/150	0,26	0,01	13,13	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,60	6,37	0,80	37,27	0,00	0,00	0,00		
КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕНАЯ В ТЕПЛЕ	50/50	11,30	20,51	37,68	0,20	0,20	0,08	0,01	0,11	21,85	110,27	20,38	1,51	100,76	4,19	0,01	0,01		
БАЛОН НАПЕЧЕНОЙ ВОДОУСТОЙЧИВАЯ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	13,00	2,60	0,20	14,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за первый прием	697	23,57	30,62	118,17	844,97	0,86	0,45	0,26	0,05	187,22	366,02	86,44	3,55	536,24	18,27	0,11	0,12		
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРЬХОВЫМ ЛУКОВИЦ	220	5,80	9,29	19,22	148,95	0,10	0,05	0,20	0,00	41,23	60,69	33,30	1,07	484,95	4,48	0,00	0,00		
ОМЛЕТ	90	11,67	27,26	13,45	344,97	0,17	0,07	0,01	0,00	34,54	60,88	20,48	1,31	255,10	5,47	0,00	0,00		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,43	6,01	14,53	128,08	11,36	0,11	0,03	0,07	48,18	92,27	32,89	1,32	823,00	9,18	0,00	0,00		
НАЧИНКА ИЗ СМЕСИ СЛОЖИВУХИ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	0,00	1,90	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
ЖЕЛТКАЯ	25	1,86	0,22	10,60	50,89	0,00	0,05	0,02	0,00	4,50	21,75	4,75	1,06	34,00	1,41	0,00	0,00		
Итого за второй прием	715	22,48	34,82	77,16	750,41	27,06	0,23	0,24	0,13	135,31	262,96	93,41	5,61	1 620,44	20,81	0,00	0,11		
Всего за день:		46,05	65,44	195,33	1 595,08	27,10	0,89	0,51	0,29	322,03	629,01	179,85	9,16	2 146,68	39,08	0,11	0,23		

Третий день первая неделя

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецепта (номер)	Сборная рецептура			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мкг	K, мг	I, мкг			Na, мг	F, мг	
Завтрак																				
КОТЛЕТА РЕБЕЧЬИХ КОШЕЧЕК	90	12,88	15,32	13,00	9,42	0,06	0,04	0,04	0,00	18,86	120,01	19,98	1,68	158,38	3,54	0,01	0,01	284	2017	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5,43	4,06	35,94	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	20,38	2,32	3,20	0,07	1,81	0,00	0,00	0,00	309	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,24	25,80	0,00	0,00	0,00	318	2017	
БАЛОН НАПЕЧЕНОЙ ВОДОРОДОУСТОЙЧИВАЯ	25	1,88	0,73	12,85	63,50	0,00	0,01	0,00	0,00	4,75	16,28	3,25	0,25	22,00	0,00	0,00	0,00	1194		
СЛОЖИВУХА	20	2,18	6,44	12,00	95,19	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1194		
Итого за первый прием:	509	22,56	27,35	88,72	675,86	0,45	0,09	0,11	0,00	56,17	152,00	33,05	2,72	200,07	3,54	0,01	0,01	1194	2017	
Обед																				
СУП ИЗ СЫРНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,50	5,77	8,83	12,19	0,08	0,02	0,21	0,00	40,43	44,17	21,02	0,68	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017	
КОМПОТ ИЗ КОРИНТОВ СЛИЗЫ СМ	200	14,15	31,67	38,70	497,00	1,25	0,20	0,10	0,24	0,00	27,99	180,33	44,44	1,81	332,80	8,74	0,01	0,01	305	2017
КРЕМ РИЖИКА	25	1,86	0,22	10,60	50,89	0,00	0,05	0,02	0,00	4,50	21,75	4,75	1,06	34,00	1,41	0,00	0,00	1194	2017	
БАЛОН НАПЕЧЕНОЙ ВОДОРОДОУСТОЙЧИВАЯ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	3,60	13,00	2,60	0,20	14,80	0,00	0,00	0,00	1194		
Итого за второй прием:	706	19,20	38,26	97,78	775,77	13,44	0,41	0,18	0,45	0,00	92,94	256,16	74,34	3,90	701,81	12,40	0,01	0,03		
Всего за день:		41,76	65,61	186,51	1 451,63	15,90	0,50	0,30	0,45	106,31	411,19	108,39	6,71	910,90	16,02	0,02	0,16			

Четвертый день первая неделя

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										Общая энергетическая ценность																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		Белок, г	Жиры, 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	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг		Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl

Пятый день первая неделя

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										Общая энергетическая ценность																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		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	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг		Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl

Первый день вторая неделя

Прямые ингредиенты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					На расценки	Средняя расценка		
		Белок, г	Жиры, 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																		
КАША ВЕЩАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250,7	7,28	8,41	52,48	315,71	0,65	0,07	0,15	0,04	143,68	166,70	30,68	0,67	238,84	12,67	0,31	2017	
КАКАО - НАПИТОК "ВЕНДИ" НА СЛИВОЧНОМ МОЛОКЕ	200	1,05	1,50	12,58	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2017	
Чай	132	0,52	0,52	12,74	65,13	13,00	0,04	0,03	0,01	20,80	14,30	10,40	2,00	361,40	2,60	0,31	2017	
Чай	30	2,25	0,87	16,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	3,70	19,50	3,90	0,30	27,90	0,00	0,00	2017	
БАТОН НАРЫЗНО-КОШЕВЫЙ	615	12,00	11,35	83,22	837,91	13,05	0,14	0,19	0,05	170,18	200,50	54,20	3,63	627,94	14,63	0,31	2017	
Обед																		
СУП ИЗ СВИДЕЙ БАТОНОВ С КАРТОФЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250,5	1,80	5,77	8,85	97,97	12,10	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	315,50	4,34	0,00	2017	
СУП ИЗ СВИДЕЙ БАТОНОВ С КАРТОФЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	30	11,08	12,50	2,78	289,81	1,33	0,04	0,06	0,05	0,00	17,56	97,99	13,20	1,06	161,18	4,17	0,01	2017
САЛАТ	150	8,46	4,64	34,65	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	12,52	2,49	1,30	0,00	0,00	0,00	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,00	0,00	19,38	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	5,53	0,00	1,11	0,00	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	20	1,32	0,18	8,46	40,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	3,65	12,40	3,90	0,00	27,20	1,12	0,00	2017
Чай	715	18,75	33,28	74,29	714,60	13,52	0,35	0,27	0,20	0,00	101,19	340,82	165,65	7,24	709,14	11,93	0,01	2017
Итого за первый обед																		
Всего за день:		21,75	34,64	167,51	1 241,81	27,17	0,40	0,46	0,33	0,15	271,37	547,32	218,83	11,07	1 297,38	26,53	0,19	

Второй день вторая неделя

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					На расценки	Средняя расценка			
		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	Na, мг	Cl, мг
Завтрак																			
КАША Овсяная с маслом	200	10,53	9,92	41,41	302,88	0,06	0,00	0,04	0,00	0,00	159,82	34,79	8,91	0,23	17,05	0,00	0,01	2017	
КАША с маслом и ванилином	200/147	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	0,37	0,80	37,21	0,00	0,00	2017	
КАША с маслом и ванилином	60	6,03	3,00	135,85	0,29	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	8,17	27,92	5,59	0,43	6,00	0,00	0,00	2008	
БУТЕРБРОД с мясным/куриным/говяжьим/рыбным/сырным/яичным/овощным фаршем	43	3,00	1,16	20,56	104,95	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,26	0,40	36,82	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОНТ/ХЛЕБ/БЫСКОТ/ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	522	19,81	14,12	46,17	896,28	1,21	0,00	0,07	0,06	0,06	150,29	137,54	28,07	1,95	131,52	1,00	0,00	ГОСТ	
Итого за завтрак: 1000																			
Обед																			
СУП/КАРТОФ. СЛИВКА с горошком/маринов.	250	5,80	6,39	19,22	143,93	4,00	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	60,08	33,52	1,97	464,55	4,46	0,01	1007	
КАША с маслом и ванилином	60	0,07	24,28	11,44	303,05	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,94	102,99	17,93	1,51	119,40	3,90	0,00	2017	
КАША с маслом и ванилином	150	2,70	7,28	145,14	11,80	0,08	0,00	0,00	0,47	0,00	45,38	67,14	29,23	1,36	514,40	6,50	0,00	143	
КАША с маслом и ванилином	200	0,00	0,00	19,36	77,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,95	0,00	1,10	0,00	0,00	2017	
КАША с маслом и ванилином	20	1,33	0,16	8,43	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	2,82	17,49	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	ГОСТ	
КАША с маслом и ванилином	710	19,85	37,07	74,60	716,14	19,74	0,52	0,23	0,67	0,00	111,48	267,21	69,02	6,30	1 326,78	15,93	0,00	0,16	
Итого за обед: 1000				1 322,39	17,96	0,61	0,30	0,70	0,06	0,06	391,77	404,76	112,10	7,24	1 354,30	15,97	0,00	0,11	
Итого за день: 1000																			

Третий день вторая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	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			Na, мг	K, мг
Завтрак																		
Буженина мясная	90320	10,32	22,68	15,31	339,48	1,17	0,21	0,08	0,01	0,10	29,38	115,35	27,89	1,29	232,64	8,84	0,08	2017
Сырники с яблоками	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,12	0,11	0,03	0,07	48,16	12,27	32,86	1,33	833,56	8,18	0,14	2017
Чай с сахаром	20215	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,06	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,87	0,74	26,80	0,00	0,00	2017
Батон нарезаный изюмный с чаем	30	2,23	0,67	15,42	73,80	0,06	0,03	0,01	0,00	0,00	5,20	19,53	3,60	0,30	27,60	0,00	0,00	2017
Итого за завтрак	515	16,18	28,42	89,59	554,99	12,86	0,37	0,21	0,10	0,18	96,49	238,30	67,31	3,72	1136,08	16,03	0,08	
Обед																		
Рассольник с сельдереем со сметаной	23105	2,35	5,95	16,81	132,30	0,73	0,00	0,00	0,21	0,00	34,81	98,39	23,75	1,04	402,10	4,08	0,03	2017
Рагу из птицы	90	9,80	10,47	3,19	220,71	1,20	0,02	0,02	0,31	0,00	16,36	17,84	6,15	0,34	78,36	1,41	0,00	2017
Салат греческий с овощами	150	8,48	8,48	30,30	244,74	0,08	0,22	0,12	0,00	0,08	22,14	197,32	135,73	4,41	290,08	2,24	0,00	2017
Чай с сахаром	20215	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,06	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,87	0,74	26,80	0,00	0,00	2017
Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,70	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,60	0,80	21,20	1,12	0,00	2017
Итого за прием пищи:	730	22,14	23,02	31,56	715,00	8,05	0,36	0,23	0,54	0,08	89,12	238,37	169,65	7,33	885,59	9,08	0,03	
Всего за день:		38,32	51,44	121,15	1269,99	20,91	0,73	0,44	0,64	0,26	185,61	476,67	336,95	11,05	2023,67	25,11	0,11	

Четвертый день вторая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг			
Завтрак																		
Гречка	90	8,70	21,20	2,83	237,97	1,00	0,21	0,01	0,01	0,00	12,65	87,81	15,23	1,02	221,50	4,50	0,00	2017
Рис отварной	150	3,70	5,80	39,81	223,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	12,10	74,72	25,33	0,53	50,38	0,70	0,01	2017
Чай с сахаром	20215	0,23	0,04	16,23	60,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,61	7,82	6,26	0,62	27,38	0,00	0,00	2017
Булочка домашняя с сахаром	502	4,38	4,83	29,54	177,15	0,00	0,00	0,00	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,20	0,01	2017
Итого за прием пищи:	507	17,12	31,81	87,51	799,33	14,30	0,20	0,16	0,07	0,17	45,78	208,34	53,21	2,81	365,77	6,80	0,02	
Обед																		
Суп картофельный с рыбными консервами	230	4,19	6,39	19,25	131,72	0,07	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,13	29,25	1,69	678,07	0,43	0,00	2017
Буженина с картошкой	90	13,23	11,43	13,45	210,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,80	120,55	20,40	1,70	234,60	4,40	0,00	2017
Макароны с соусом	150	5,63	4,86	36,64	214,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,52	2,65	1,32	0,07	1,20	0,00	0,00	2017
Чай с сахаром	20215	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,87	0,74	26,80	0,00	0,00	2017
Хлеб ржаной	35	2,32	0,31	14,04	71,36	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	6,30	30,43	6,03	1,40	47,00	1,04	0,00	2017
Итого за прием пищи:	740	25,56	22,99	90,41	717,48	0,67	0,16	0,12	0,20	0,00	70,59	220,65	62,40	4,86	961,68	12,70	0,00	
Всего за день:		42,68	54,80	187,92	1424,33	24,97	0,36	0,28	0,20	0,17	116,33	428,99	115,61	7,66	1327,45	19,50	0,02	

Пятый день вторая неделя

Пример пищевого рациона	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							Общая энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг	Вит. С, мг
Суп-пюре из картофеля с морковью и луком	120,00	15,50	14,31	30,51	0,31	0,05	0,20	0,05	0,17	215,93	230,20	27,81	0,30	5,40	0,04
Суп-пюре из картофеля с морковью и луком	200,15	6,19	0,00	14,31	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,18	7,43	8,82	0,74	20,86	0,00
Суп-пюре из картофеля с морковью и луком	100,02	9,21	9,03	55,30	345,88	0,01	0,11	0,06	0,02	35,51	84,23	13,36	0,80	114,51	0,00
Булочка домашняя с сыром	55	4,13	1,00	28,27	144,13	0,00	0,06	0,02	0,00	10,40	35,75	7,15	0,65	60,00	0,00
Булочка домашняя с сыром	512	32,42	25,74	128,81	890,00	0,42	0,22	0,38	0,10	275,07	303,50	33,84	2,78	430,30	0,00
Итого за прием пищи:															
Обед															
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,0	1,80	5,74	11,00	7,78	0,04	0,05	0,05	0,21	49,18	48,45	22,88	1,13	320,00	0,00
Вотута рыбная	100	15,32	5,99	14,94	307,00	0,00	0,04	0,02	0,00	11,78	42,25	11,72	0,31	49,73	0,00
Картофельное пюре	150	3,42	4,89	23,33	151,40	0,13	0,11	0,03	0,03	40,16	27,37	32,80	0,23	83,56	0,00
Чай с сахаром и лимоном	200,15/7	0,28	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	14,70	8,80	6,37	0,00	37,21	0,00
Хлеб ржаной	40	2,85	0,35	16,56	81,58	0,00	0,07	0,02	0,00	7,20	34,90	7,60	1,60	54,40	0,00
Итого за прием пищи:	747	23,48	16,98	82,33	712,83	20,30	0,28	0,22	0,24	125,02	224,87	81,43	5,77	1,300,88	0,00
Всего за день:		55,94	43,72	211,24	1,822,63	20,72	0,50	0,50	0,34	404,09	568,17	135,27	8,58	1,727,18	0,00

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	I, мкг	Вит. С, мг						
Итого за весь период	424,77	630,59	1 811,26	14 372,54	257,48	7,10	5,26	5,73	5,95	2 740,53	5 584,17	1 742,58	103,76	10 244,07	208,01	0,26	1,77			
Среднее значение за период	42,48	63,06	181,13	1 437,25	25,75	0,72	0,53	0,57	0,59	274,05	558,42	174,26	10,38	1 024,41	20,80	0,03	0,18			
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от суточной нормы	12,9	36,0	53,0																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	531	729

13

Нормативная документация:

- См. СанПиН 2.3.2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлеб-бродисори" 2008г. Под редакцией Т.В.Латвиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Викон-Софт" : Питание детей в школе 2023г.-версия 1.2.10 г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- 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 ограничением в питании (в образовательных и спортивно-оздоровительных организациях)".

Директор ООО "Максимум"

П.Е. Овечкина

Овечкина