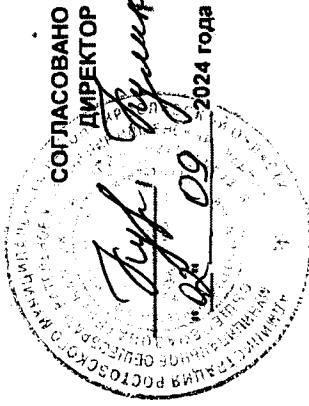


УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Смирнова О.А.

30 августа 2024 года



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

Смирнова О.А.

09.08.2024 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

Премь пицц, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ 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	
			Масса порции															Масса порции
Завтрак																		
ТУПИШ	11,08	12,50	2,75	187,85	1,33	0,04	0,05	0,00	17,58	87,98	13,20	1,05	181,18	4,17	0,01	0,07	280	
РИС ОТВАРНОЙ	3,70	5,89	38,81	223,04	0,00	0,03	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,39	0,76	0,01	0,02	304	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	2,10	2,47	16,15	85,45	0,12	0,01	0,10	0,02	90,89	58,13	10,88	0,05	110,19	2,10	0,00	0,01	1749	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	4,38	4,83	29,54	177,15	0,00	0,05	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,28	0,01	0,01	424	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	3,00	1,18	20,56	104,80	0,00	0,04	0,00	0,00	7,80	26,00	5,20	0,40	38,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	24,26	26,86	107,81	788,29	1,45	0,17	0,10	0,19	138,65	295,97	61,06	2,47	419,91	8,29	0,03	0,11		
Обед																		
СУПС МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	3,08	5,90	15,30	126,74	0,71	0,03	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,90	88,22	1,15	0,00	0,01	111	
КОЛЛЕТА МОСКОВСКАЯ	11,07	28,97	12,88	337,90	0,05	0,25	0,00	0,00	15,35	113,88	18,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	22,14	187,32	125,73	4,41	284,08	2,28	0,00	0,01	171	
СПУГЕЦ СВЕЖИЙ	0,16	0,02	0,48	2,72	0,80	0,00	0,00	0,00	4,14	7,58	2,52	0,18	28,20	0,80	0,00	0,00	71	
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	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	388	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,65	0,22	10,60	50,88	0,00	0,05	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	2,0	1,50	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	25,96	49,11	95,96	689,11	1,56	0,57	0,22	0,06	78,25	371,06	165,83	7,85	634,47	9,76	0,00	0,06		
Всего за день:	80,21	66,76	206,77	1628,40	3,01	0,74	0,32	0,27	214,90	667,03	226,91	10,32	1064,38	18,05	0,03	0,17		

Второй день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, 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	
		Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
Сыр (порция)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2017	
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	250/5	10,51	9,02	56,06	351,45	0,65	0,23	0,16	0,04	0,06	151,97	222,90	61,66	1,84	315,72	14,00	0,00	0,02	173	2017
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	370	2017	
Йогурт бэби	100	2,40	1,20	14,40	80,00	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	2013	
Батон нарезной йодированный	20	1,50	0,59	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	665	18,08	15,73	94,29	694,51	0,80	0,25	0,23	0,04	290,95	318,32	75,15	2,93	373,12	14,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луштым	250	5,90	5,39	19,22	148,95	4,90	0,18	0,06	0,20	0,00	41,25	80,00	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,00	102	2017
Котлеты рубленые с белочанной капустой	60	11,31	27,87	11,80	343,84	5,63	0,25	0,10	0,01	0,04	41,11	132,39	26,50	1,82	290,40	6,30	0,00	0,04	455	2006
Картофельное пюре	150	3,42	4,89	23,55	161,46	11,36	0,13	0,03	0,07	46,19	92,27	32,80	1,33	633,59	9,18	0,00	0,04	128	2017	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,45	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017	
Хлеб ржаной	25	1,66	0,22	10,63	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,59	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
Батон нарезной йодированный	20	1,50	0,59	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	735	23,89	34,86	94,89	626,67	21,79	0,63	0,30	0,24	0,11	145,26	399,49	102,03	6,32	1 992,14	21,34	0,00	0,11		
Всего за день:		41,77	54,99	189,88	1 423,98	22,59	0,86	0,53	0,53	0,19	444,93	657,81	177,18	9,26	2 085,28	35,40	0,00	0,14		

Третий день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, 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	
		Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
Котлеты рубленые из птицы	100	14,08	17,01	14,44	267,00	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	136,93	22,19	1,84	178,97	3,83	0,01	0,08	284	2017
Макаронные изделия отварные	150	5,59	4,86	35,94	214,29	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	20,36	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	2017
Чай с шиповником	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,51	7,88	6,28	0,82	27,95	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017
Сложка "Батик"	30	3,28	9,87	23,33	142,97	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 69	2017
Батон нарезной йодированный	20	1,50	0,59	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	518	24,78	32,18	109,32	745,38	14,51	0,09	0,14	0,08	0,06	63,87	170,69	38,77	3,11	251,74	4,53	0,01	0,09		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,89	5,77	6,95	97,97	12,16	0,05	0,21	0,05	0,00	49,43	44,11	21,02	0,86	316,80	4,34	0,00	0,02	89	2017
Плов	200	14,15	31,67	38,70	497,00	1,25	0,29	0,10	0,24	0,00	27,89	190,33	44,44	1,91	332,60	6,74	0,01	0,07	285	2017
Помидор свежий	30	0,33	0,05	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,80	0,00	0,00	71	2017
Компот из компотной смеси см	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	ТТК 12	2017
Хлеб ржаной	25	1,66	0,22	10,63	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,59	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
Батон нарезной йодированный	20	1,50	0,59	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	730	19,53	39,39	99,83	783,97	13,44	0,41	0,18	0,45	0,00	62,84	259,19	74,34	3,99	701,81	12,48	0,01	0,09		
Всего за день:		44,31	70,48	189,25	1 828,35	27,95	0,50	0,32	0,54	0,08	168,51	420,88	111,11	7,10	953,55	17,01	0,02	0,17		

Четвертый день первая неделя

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
																				С, мг
Завтрак																				
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	100	9,65	17,47	11,97	242,79	1,74	0,11	0,07	0,00	21,91	95,45	16,97	1,19	200,98	4,22	0,01	0,05	ТК 82	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	180	6,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	204,08	2,29	0,00	0,01	171	2017	
КАША - НАПИТОК "ВИТГОШ" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,59	72,90	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	2018	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	502	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	3,90	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за первый завтрак:	522	28,96	39,66	102,43	798,98	1,74	0,40	0,23	0,10	59,08	333,69	150,85	6,21	539,53	7,76	0,02	0,07			
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/65	3,21	5,40	14,98	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	34,98	70,01	28,25	1,20	590,06	5,72	0,00	0,03	156	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,01	12,92	36,15	411,74	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,54	2,33	1 332,90	12,27	0,00	0,07	269	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	300/15	0,19	0,00	14,83	80,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,82	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	25	1,98	0,22	10,80	40,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,78	4,78	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,90	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за первый обед:	776	17,87	19,12	59,96	709,06	26,94	0,39	0,25	0,22	0,00	98,41	245,10	92,79	5,47	1 991,24	19,39	0,00	0,10		
Всего за день:		43,53	49,77	191,37	1 498,04	28,68	0,79	0,48	0,32	0,15	169,47	578,99	243,41	11,68	2 501,17	27,15	0,02	0,17		

Пятый день первая неделя

Применяемые 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																				
СЫР (ТОРЦИНИ)	20	4,84	5,90	0,00	72,90	0,14	0,01	0,08	0,08	0,00	178,00	100,00	7,00	0,20	17,80	0,00	0,00	0,01	15	2017
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	17,00	2,74	225,41	0,22	0,08	0,40	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,83	80,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	378	2017
КРЕМДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,38	8,77	55,08	332,39	0,00	0,10	0,09	0,01	0,13	18,32	72,44	12,12	0,84	107,80	2,34	0,02	0,02	416	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСОДИРОВАННЫЙ	35	2,69	1,02	17,99	91,79	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,85	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за первый завтрак:	529	31,14	32,86	95,74	782,79	0,40	0,21	0,54	0,30	2,86	316,13	410,29	45,37	4,49	498,27	29,09	0,00	0,08		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/65	1,69	5,74	11,97	104,06	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	48,18	49,46	22,89	1,13	328,95	5,70	0,00	0,02	82	2017
ГУЛЯШ	100	19,78	25,96	2,83	298,06	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	105,82	18,05	1,22	263,28	5,58	0,00	0,05	260	2017
САЛЕТТИ	150	5,48	4,84	34,85	208,82	0,00	0,00	0,00	0,02	0,09	12,59	2,46	1,32	0,07	1,28	0,00	0,00	0,00	202	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,09	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,06	0,00	4,20	7,90	0,30	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2017
ЧАЙ С ШАТОВНИКОМ	200/15	0,20	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,62	27,36	0,00	0,00	0,00	ТК 11	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,65	0,35	16,96	61,98	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,80	64,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,90	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за первый обед:	619	22,84	37,59	84,36	617,14	29,59	0,41	0,20	0,31	0,06	105,03	219,24	64,72	5,34	777,68	14,09	0,00	0,00	ГОСТ	
Всего за день:		63,98	70,26	186,10	1 699,87	29,98	0,62	0,74	0,61	2,75	421,16	629,53	110,09	9,83	1 189,95	43,18	0,05	0,15		

Первый день вторая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, 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	I, мкг	Zn, мг	F, мг					
																			Витаминные вещества	Минеральные вещества			
Завтрак																							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,99	10,49	41,41	309,94	0,08	0,01	0,05	0,08	174,78	82,79	9,47	0,25	19,71	0,00	0,00	0,01	204	2017				
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	80	5,99	2,90	22,10	139,05	0,00	0,05	0,01	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2017				
САЛАД - НАПИТОК "ВИТЛОША"	200	1,95	1,55	12,59	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	ТК 14	2018				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
Итого за первый завтрак:	600	21,90	16,10	96,65	626,29	0,08	0,10	0,07	0,08	190,55	136,74	20,26	1,08	96,07	0,00	0,00	0,01						
Обед																							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	2505	1,99	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,96	315,50	4,34	0,00	0,02	89	2017			
БЛЮДОК "КРЕПЬЦЫ"	100	11,61	12,77	13,37	260,79	1,26	0,04	0,04	0,01	0,18	21,98	82,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	ТК 55	2017			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,99	39,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017			
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,39	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	ТК 27	2017				
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,32	0,18	8,49	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,90	17,40	3,90	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за первый обед:	725	18,82	24,61	84,87	700,00	13,45	0,14	0,25	0,26	99,46	211,60	68,79	3,69	521,75	8,59	0,01	0,05						
Всего за день:		40,32	40,71	181,62	1326,29	19,51	0,28	0,21	0,31	0,34	290,01	348,34	89,05	4,77	817,82	8,59	0,01	0,08					

7

Второй день вторая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		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	Zn, мг	F, мг					
																			Витаминные вещества	Минеральные вещества			
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,40	12,99	41,82	311,95	0,65	0,12	0,15	0,08	143,05	165,62	40,71	0,94	252,23	12,56	0,00	0,01	190	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017				
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	140	4,90	14,50	31,90	278,00	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					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
Итого за первый завтрак:	685	15,49	28,34	109,11	765,21	0,69	0,16	0,17	0,08	162,83	199,04	51,53	2,08	314,83	12,56	0,00	0,01						
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ	250	5,90	5,39	19,22	148,95	4,90	0,18	0,08	0,20	0,00	41,23	60,06	33,52	1,97	494,55	4,46	0,00	0,03	102	2017			
КОПЕЦА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	15,35	113,95	19,82	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,49	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	48,18	92,27	32,99	1,33	633,59	9,18	0,00	0,04	128	2017			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	15	0,22	0,04	0,76	4,90	5,00	0,01	0,03	0,00	2,90	5,20	4,00	0,20	56,00	0,40	0,00	0,00	71	2017				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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 РЖАНОУ	20	1,32	0,18	8,49	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	3,90	17,40	3,90	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАННЫЙ	15	1,50	0,56	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	3,90	13,00	2,80	0,20	19,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
Итого за первый обед:	766	23,33	38,08	94,12	813,73	21,21	0,63	0,28	0,28	0,07	120,29	321,91	96,25	5,96	1 644,43	19,49	0,00	0,11					
Всего за день:		38,82	66,39	203,23	1 578,94	21,90	0,79	0,45	0,32	0,22	283,12	520,95	149,76	8,04	1 959,26	32,05	0,00	0,12					

Третий день вторая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, 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	F, мг			
																			Жироз, г		
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ГО-ДОМАШНЕМУ	270	10,66	11,47	40,00	307,43	20,12	0,29	0,20	0,00	47,84	188,32	62,76	3,24	1 619,27	13,01	0,00	0,07	259	2017		
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,10	2,47	10,19	66,46	0,12	0,01	0,10	0,02	90,66	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 9	2017		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	502	4,38	4,63	20,64	177,15	0,00	0,03	0,03	0,07	10,31	38,12	5,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,60	0,00	0,04	0,01	0,00	7,90	26,00	5,20	0,40	36,30	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	642	20,36	19,73	106,34	664,63	20,24	0,33	0,34	0,08	166,74	321,67	86,29	4,13	1 722,64	16,37	0,01	0,06				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	19,26	151,72	9,67	0,11	0,09	0,00	27,51	70,12	26,25	1,69	676,97	8,43	0,00	0,04	18	2017		
ТЕПЕЛЬНИК НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	6,70	9,21	12,78	193,94	0,75	0,03	0,01	0,00	13,46	20,67	6,28	0,35	56,97	0,73	0,00	0,01	ТТК 38	2017		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,69	4,96	35,94	214,26	0,00	0,00	0,02	0,06	20,39	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	2017		
СОУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,12	0,02	0,38	2,10	1,50	0,00	0,01	0,00	3,45	8,30	2,10	0,19	21,15	0,46	0,00	0,00	71	2017		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	3,60	17,40	3,80	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБАННЫЙ	20	1,90	0,68	10,26	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	3,90	13,00	2,60	0,20	16,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	785	21,48	21,24	106,46	767,66	11,92	0,20	0,14	0,06	60,66	129,51	49,03	3,26	806,70	8,73	0,00	0,05				
Всего за день:		41,82	40,97	212,79	1 392,48	32,16	0,53	0,48	0,14	237,43	451,36	134,32	7,39	2 626,34	25,10	0,01	0,14				

Четвертый день вторая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, 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	F, мг			
																			Жироз, г		
Завтрак																					
ШНАЦЕЛЬ	90	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	11,50	125,71	23,14	1,70	234,48	4,40	0,00	0,04	268	2017		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,69	38,91	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	12,19	74,73	25,35	0,53	65,39	0,78	0,01	0,02	304	2017		
КОМПОТ СВЕЖИЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	0,00	2,80	6,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	71	2017		
ЧАЙ С ШИПОНИКОМ	200/15	0,28	0,04	16,33	69,72	13,24	0,00	0,02	0,02	14,91	7,86	8,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 21	2017		
СЛОЖКА "ВАНИЛЬ"	30	3,28	9,67	23,33	142,97	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 86	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	6,70	19,60	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	538	21,31	43,71	106,10	663,10	19,24	0,33	0,14	0,06	46,80	233,02	62,69	3,55	412,62	5,56	0,01	0,06				
Обед																					
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/66	3,39	8,23	19,61	196,75	6,73	0,11	0,07	0,21	35,23	77,66	27,11	1,14	612,27	6,32	0,00	0,09	66	2017		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,80	10,47	3,19	146,65	1,28	0,02	0,02	0,31	18,38	17,64	8,75	0,34	76,39	1,41	0,00	0,01	289	2017		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ	150	6,46	6,42	38,36	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	22,14	187,32	126,73	4,41	294,06	2,29	0,00	0,01	171	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	90,46	0,04	0,00	0,01	0,00	12,18	7,42	6,02	0,74	23,30	0,00	0,00	0,00	378	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	6,30	30,45	8,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБАННЫЙ	20	1,90	0,68	10,26	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	3,90	13,00	2,60	0,20	16,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	770	25,82	26,01	99,30	732,38	8,05	0,43	0,26	0,54	69,04	333,69	178,46	6,23	944,61	10,97	0,00	0,06				
Всего за день:		46,93	69,72	206,39	1 694,49	26,29	0,76	0,40	0,62	142,84	566,71	239,11	11,78	1 947,33	16,63	0,01	0,11				

Пятый день вторая неделя

Примерное меню	Питательные вещества			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества						Оборудование рецептур											
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	K, мг	Na, мг		Cl, мг	Fe, мг	I, мкг	Zn, мг	Cu, мг	Mn, мг	Se, мг				
																								№ рецептур			
Мясо птицы, минимальное блюдо																											
Завтрак																											
Пудинг творожный "Осенний" с молоком ступенчатый	110,20	15,16	11,26	283,77	0,27	0,06	0,23	0,04	0,14	164,75	186,04	24,22	0,66	165,33	3,66	0,22	0,23	77К 18	2017								
Чай с сахаром	200716	0,19	0,00	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	23,90	0,00	0,00	0,00	37В	2017								
Яблоко	130	0,92	0,23	12,74	61,10	15,00	0,04	0,01	0,00	20,86	14,38	16,40	2,36	561,40	2,63	0,00	0,01	33В	2017								
Батон нарезной розрубанный	50	3,73	1,43	26,70	151,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,59	32,95	3,00	0,30	48,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ									
Итого за завтрак	838	19,83	13,26	63,33	834,39	13,31	0,15	0,26	0,06	1,14	208,23	243,36	46,64	4,78	695,33	6,46	0,22	0,04									
Обед																											
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2509	1,83	5,74	11,07	100,88	7,76	0,04	0,03	0,21	0,00	48,18	48,48	22,88	1,13	325,88	5,70	0,00	0,02	82	2017							
Полетта рыбная	100	1,50	8,09	14,04	220,33	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,35	11,72	0,91	48,73	0,00	0,00	0,00	234	2017							
Картофельное пюре	100	3,42	4,99	23,33	151,46	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	62,27	32,86	1,33	633,56	5,19	0,00	0,04	128	2017							
Чай с сахаром и лимон	200187	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,57	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017							
Узвар фруктовый	40	2,96	0,35	16,90	81,35	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,28	24,89	7,80	1,60	84,46	2,28	0,00	0,00	ГОСТ								
Батон нарезной розрубанный	30	2,36	0,97	13,42	78,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,76	19,36	3,80	0,30	27,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за обед	787	21,91	17,06	97,76	794,62	20,30	0,21	0,26	0,24	0,07	134,72	245,07	63,33	6,97	1 329,46	17,12	0,00	0,00									
Всего за день:	41,83	37,16	191,06	1 842,76	33,61	0,46	0,52	0,50	0,24	342,96	498,39	132,17	10,66	1 857,01	23,59	0,02	0,10										

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества																
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Fe, мг	I, мкг	Zn, мг	Cu, мг	Mn, мг	Se, мг		
Итого за весь период	445,89	501,94	1 970,71	14 087,19	263,12	7,90	5,48	5,64	4,02	3 088,92	6 313,76	1 944,22	110,03	18 943,71	267,88	0,20	0,20	1,01						
Среднее значение за период	44,59	50,19	197,07	1 408,72	26,31	0,80	0,69	0,71	0,41	308,89	631,38	194,42	11,00	1 894,37	26,79	0,02	0,02	0,10						
Среднее значение на порцию	11,0	12,5	49,27	352,20	6,58	0,20	0,17	0,18	0,10	77,22	157,84	48,61	2,75	473,59	6,69	0,00	0,00	0,03						
Итого за период в % от нормативности																								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	549	702

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3.72.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Десятилетия" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах "Хлебродлиформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Липшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт- Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Десятилетия" 2011г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министрства торговли СССР.
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений"

Директор ООО "Максимум"  Е.Н.Осанская