

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"



И.Н. ОСИНЕВСКАЯ

"05" ноября 2024 года



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

11 2024 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

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептур			
		Белок, 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	Л, мг		Se, мг	Ф, мг	
Завтрак																				
ГУЛЯШ	100	12,47	14,36	2,93	1,47	0,05	0,09	0,06	0,03	19,30	110,62	14,73	1,18	190,07	4,70	0,01	0,06	260	2017	
СМАГЕТТИ	180	6,55	6,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,00	13,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017	
КВАСЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,10	2,47	16,15	65,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	50,13	10,99	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	116,9	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	602	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,00	0,03	0,01	0,07	10,31	30,12	6,35	0,44	56,47	1,20	0,01	0,01	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАНЫЙ	20	1,50	0,68	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	552	27,89	27,85	100,73	786,64	1,59	0,13	0,23	0,11	0,18	139,43	223,85	35,24	1,96	366,58	8,06	0,02	0,10		
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200/9/5	3,21	5,40	14,99	124,46	7,97	0,11	0,07	0,03	35,99	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	158	2004	
КОФЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,90	0,06	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,92	1,49	221,57	4,35	0,00	0,04	270	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	48,02	293,68	0,00	0,27	0,16	0,03	0,09	20,37	224,78	150,87	5,29	319,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	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	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,85	22,76	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	800	38,74	41,31	113,44	943,38	8,02	0,72	0,32	0,05	0,09	89,03	483,26	206,34	9,30	1154,73	14,19	0,00	0,09		
Всего за день:		66,74	69,16	214,27	1719,04	9,61	0,85	0,55	0,16	0,27	228,45	877,10	242,58	11,26	1521,31	22,25	0,02	0,19		

Второй день первая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Fе, мг	К, мг	I, мкг	Са, мг			F, мг
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	2505	10,51	9,52	55,69	351,45	0,65	0,23	0,16	0,04	0,06	151,67	222,90	0,16	1,84	315,73	14,06	0,02	0,02	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	20015/7	0,26	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	20	1,50	0,58	10,26	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
МАЧДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	697	13,07	10,31	88,59	504,62	1,81	0,25	0,18	0,04	0,06	170,17	244,70	70,65	2,84	371,33	14,06	0,02	0,02		
Обед																				
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С ГОРЬКОМ ПУШЕНЫМ	250	5,80	5,36	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	60,06	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ С БЕЛОСЫЧНОЙ КАПУСТОЙ	100	12,57	31,01	13,12	382,36	6,26	0,27	0,11	0,02	0,04	45,54	147,17	29,47	2,02	322,74	7,00	0,00	0,05	455	2006
КАРТФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,98	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,06	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	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	6,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТХ.27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,83	0,11	5,30	25,50	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,25	10,88	2,38	0,50	17,00	0,70	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	35	2,63	1,02	17,09	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,86	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	26,66	44,06	100,67	903,13	25,52	0,66	0,32	0,26	0,13	157,82	383,84	100,09	6,30	1774,74	22,41	0,00	0,12		
Всего за день:		38,72	54,36	189,26	1407,75	25,33	0,91	0,50	0,30	0,21	328,09	628,54	178,74	9,14	2140,07	36,47	0,00	0,14		

Третий день первая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Fе, мг	К, мг	I, мкг	Са, мг			F, мг
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,09	17,01	14,44	267,00	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,84	139,93	22,19	1,94	175,67	3,63	0,01	0,06	264	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	9,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	0,06	22,97	2,48	3,76	0,07	2,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	20015	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	29,90	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,86	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
СЛОЖКА "БАНТИК"	20	2,18	6,44	15,52	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	ТТХ.66	2017
Итого за прием пищи:	640	28,37	30,87	109,76	790,99	0,51	0,12	0,12	0,08	0,06	64,64	179,06	37,41	3,10	245,32	3,93	0,01	0,08		
Обед																				
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	2505	1,86	5,77	8,86	97,97	12,19	0,06	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,88	315,00	4,34	0,00	0,02	86	2017
ПЮРЕ	300	21,22	47,55	58,05	745,85	1,87	0,44	0,16	0,36	0,00	41,85	270,48	68,67	2,71	489,12	10,11	0,01	0,11	285	2017
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	300	0,00	0,00	19,38	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,26	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТХ.12	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,50	50,09	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	20	1,50	0,58	10,26	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	26,27	64,12	107,14	1024,62	14,06	0,56	0,24	0,56	0,00	106,83	349,35	96,57	4,89	898,13	15,86	0,01	0,13		
Всего за день:		82,64	84,69	216,92	1816,61	14,57	0,68	0,36	0,64	0,09	171,27	528,43	133,98	7,96	1113,45	19,78	0,02	0,21		

Четвертый день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fе, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,38	8,68	41,78	275,67	0,65	0,12	0,15	0,04	0,09	142,54	194,99	40,71	0,03	251,48	12,96	0,00	0,01	
КАША - НАПИТОК "ВКУША" НА СТИХИИНОМ МОЛОКЕ	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	0,00	
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,11	2,91	16,99	111,85	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,27	21,45	4,29	0,33	30,36	0,00	0,00	0,00	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ХОДИРОВАНЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,58	29,25	5,95	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	560	17,82	14,15	94,45	677,92	0,65	0,21	0,17	0,04	0,09	157,36	215,56	50,95	1,71	323,24	12,56	0,00	0,01	
Обед																			
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,90	15,30	120,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,15	0,00	0,01	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	13,21	15,47	45,76	373,75	22,72	0,26	0,17	0,23	0,00	50,28	159,48	64,24	2,60	199,59	14,72	0,00	0,08	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,16	0,00	14,93	60,46	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	
ХЛЕБ РЖАНОУ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	8,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	808	18,80	21,68	90,86	632,34	23,47	0,35	0,23	0,43	0,00	95,08	224,82	86,62	5,54	1741,21	17,83	0,00	0,09	
Всего за день:		36,62	35,83	185,30	1210,26	34,12	0,56	0,40	0,47	0,06	252,44	440,38	137,67	7,25	2064,45	30,39	0,00	0,10	

Пятый день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fе, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18,87	20,97	3,37	277,99	0,28	0,48	0,20	3,10	125,65	256,10	19,62	2,91	278,07	32,99	0,00	0,06	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,38	8,77	55,08	232,36	0,00	0,10	0,06	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	0,64	107,60	2,34	0,02	0,02	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ХОДИРОВАНЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,50	32,30	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	550	31,19	31,19	99,08	601,81	0,32	0,24	0,29	3,23	165,65	368,46	44,06	4,99	454,47	35,33	0,00	0,06		
Обед																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,16	49,45	22,68	1,13	325,95	6,70	0,00	0,02	
ЮРКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯИЦЕ	100	17,28	29,16	6,22	356,23	0,53	0,06	0,16	0,10	0,59	27,02	158,71	16,02	1,71	191,83	9,93	0,02	0,10	
СТАЛЕТТИ	190	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,02	2,99	1,59	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С ШИТОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,20	0,62	27,36	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОУ	50	3,31	0,44	21,20	101,96	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	66,00	2,80	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	600	39,26	41,21	97,65	887,36	21,55	0,19	0,29	0,36	0,66	115,73	256,52	58,24	5,75	614,09	16,43	0,02	0,12	
Всего за день:		80,45	72,40	196,63	1689,17	21,87	0,43	0,69	3,91	282,38	627,98	100,30	10,74	1099,15	53,76	0,07	0,20		

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, м, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг		L, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	2005	7,28	8,41	52,48	315,71	0,65	0,07	0,15	0,04	0,08	143,88	168,70	39,08	0,67	238,94	12,02	0,01	0,02
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,86	2,90	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00
САД С САХАРОМ	20015	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННОЙ	40	3,00	1,16	20,50	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,50	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	670	16,33	13,47	110,07	619,02	0,69	0,16	0,16	0,04	0,08	171,63	228,07	56,39	2,24	341,10	12,02	0,01	0,02
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	3505	1,08	5,77	8,80	97,07	12,18	0,00	0,06	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02
ГУЛЯШ	100	12,47	14,36	2,00	190,89	1,47	0,05	0,08	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,28	316,88	2,74	0,00	0,02
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	58,00	2,80	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННОЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	896	29,34	28,85	108,64	614,33	13,66	0,48	0,34	0,30	0,09	116,56	436,01	200,52	9,85	900,05	14,59	0,01	0,12
Всего за день:		45,67	41,32	218,71	1 433,35	14,35	0,64	0,52	0,34	0,17	288,19	664,08	256,91	11,99	1 241,15	26,60	0,02	0,14

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, м, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		L, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,63	10,43	47,45	403,62	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	268,69	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01
КАВА - НАПИТОК "ВЯТКА" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	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	0,00	0,00
БЛИНЧИК С ЯБЛОКОМ	70	2,45	7,25	15,90	139,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННОЙ	40	3,00	1,16	20,50	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,50	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	550	22,03	26,39	96,43	719,92	0,09	0,05	0,08	0,10	0,12	276,26	157,59	18,60	0,78	67,73	0,00	0,01	0,01
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,96	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	60,06	33,52	1,97	484,56	4,46	0,00	0,03
КОФЕЛА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	28,97	12,68	337,80	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,57	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,78	102,86	36,37	1,48	917,00	10,25	0,00	0,04
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,39	0,00	1,50	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	58,00	2,80	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННОЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	800	25,56	39,96	108,43	895,83	17,31	0,69	0,31	0,24	0,09	130,50	353,50	100,46	7,09	1 710,99	21,84	0,00	0,11
Всего за день:		47,53	66,39	204,92	1 615,75	17,40	0,74	0,39	0,34	0,21	406,76	511,09	122,06	7,65	1 778,42	21,84	0,01	0,12

Третий день вторая неделя

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	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																				
ШНИЦЕЛЬ	100	12,85	30,22	14,94	383,31	0,00	0,29	0,09	0,00	0,00	12,77	139,68	25,71	1,89	260,53	4,88	0,00	0,00	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	40,58	267,39	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,84	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	2017	
ЧАЙ С ШИЛОВНИКОМ	200/15	0,26	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,00	0,00	14,61	7,80	6,20	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,06	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЛЮДИРОВАНЫЙ	20	1,50	0,38	10,28	52,40	0,00	0,07	0,01	0,00	0,00	3,60	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	2017	
Итого за прием пищи:	547	23,46	42,50	117,67	845,34	13,24	0,40	0,18	0,07	0,19	55,96	288,32	71,33	3,90	459,21	7,05	0,02	0,08		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	19,25	151,72	9,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,69	676,97	6,43	0,00	0,04	18	
ТЕФТЕЛЬКО НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,76	168,04	0,73	0,03	0,01	0,09	0,00	13,49	20,67	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	ТК 16	
САЛАТТИ	180	6,50	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,06	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,12	0,02	0,38	2,10	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	6,30	2,10	0,15	21,15	0,40	0,00	0,00	2017	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,85	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТК 27	
ХЛЕБ РЖАНОУ	25	1,60	0,22	10,52	50,99	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	4,50	21,76	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЛЮДИРОВАНЫЙ	20	1,50	0,38	10,28	52,40	0,00	0,07	0,01	0,00	0,00	3,90	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	22,72	32,23	114,46	754,33	11,92	0,21	0,14	0,32	0,09	76,23	134,02	40,36	3,48	812,13	9,01	0,00	0,00	ГОСТ	
Всего за день:	46,18	64,73	232,13	1703,27	25,16	0,61	0,32	0,39	0,28	132,21	473,14	119,69	7,46	1241,34	16,06	0,02	0,14			

Четвертый день вторая неделя

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	9,51	10,89	42,97	308,78	0,85	0,20	0,18	0,04	0,08	163,62	240,05	73,39	1,97	348,96	14,25	0,00	0,02	182	
КОФУРТ БИЖЕ	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	0,00	ГОСТ	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,03	60,46	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	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	
Итого за прием пищи:	622	16,48	16,72	101,84	626,39	0,89	0,25	0,22	0,05	0,15	186,11	286,59	85,36	3,15	431,25	15,51	0,01	0,03		
Обед																				
РАСОПЛИВКИ ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,33	8,23	16,81	156,75	6,73	0,11	0,07	0,21	0,00	35,23	77,66	27,11	1,14	512,27	5,32	0,00	0,03	96	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,89	11,64	3,53	162,90	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	1,56	0,00	0,01	289	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	48,02	290,88	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,86	2,74	0,00	0,02	171	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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	2017	
ХЛЕБ РЖАНОУ	45	2,80	0,40	19,06	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	6,10	30,15	8,55	1,80	81,20	2,52	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	27,56	27,97	100,17	765,57	8,18	0,49	0,20	0,59	0,09	100,28	368,80	201,65	9,35	1000,61	12,14	0,00	0,06		
Всего за день:	44,04	44,69	202,01	1391,96	6,87	0,73	0,51	0,64	0,24	286,39	654,39	287,21	12,50	1431,96	27,65	0,01	0,09			

Пятый день, вторая неделя

Применяемые блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
	Масса порции	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		Ba, мг	F, мг		
		Белки, г	Жиры, г															Углеводы, г	Жиры, г
Завтрак																			
Чай с сахаром	11045	16,00	13,34	43,42	365,31	0,37	0,06	0,31	0,06	0,19	234,62	238,31	31,97	286,58	5,61	0,02	0,04	ТН-18	
Резанко	200715	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	8,62	0,74	25,90	0,00	0,00	2017	
Батон мякишней издрозовый	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,60	14,30	10,40	2,86	381,40	2,60	0,00	376	
Итого за прием пищи:	50	3,79	1,45	29,79	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,00	32,00	6,50	48,00	0,00	0,00	0,00	2017	
500	21,38	15,31	94,78	617,87	13,41	0,16	0,37	0,07	0,16	277,20	292,53	54,49	4,83	719,78	8,21	0,02	0,06	ГОСТ	
Обед																			
Борщи с картошкой и вареном со сметаной	2505	1,63	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,08	0,21	0,00	49,18	46,43	22,68	1,13	325,89	5,70	0,00	0,02	0,11
Котлета рыбная	100	11,50	9,89	14,94	160,33	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	0,02	0,02
Чай с сахаром и лимоном	130	3,62	6,52	29,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	38,37	1,40	917,05	10,25	0,00	0,04	234
Хлеб ржаной	200757	0,26	0,31	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	0,04	128
50	3,31	0,44	21,20	101,99	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	8,00	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	377	
Итого за прием пищи:	807	20,72	18,76	88,92	611,93	21,40	0,32	0,25	0,25	0,09	138,43	244,96	90,84	6,30	1397,94	18,76	0,00	0,06	ГОСТ
Всего за день:	42,08	34,01	195,71	1229,80	54,81	0,43	0,62	0,32	0,25	419,73	537,49	141,33	11,13	2117,72	26,56	0,02	0,11		

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ba, мг
Итого за весь период	964,21	714,00	2432,82	18679,02	263,70	7,94	6,15	6,89	6,16	3298,71	6788,65	2015,84	110,69	2015,27	340,55	0,23	1,88
Средние значения за период	47,02	35,70	121,66	933,95	131,85	0,40	0,31	0,35	0,31	166,26	339,43	100,86	5,53	100,79	0,12	0,09	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	34,4	53,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-16 лет	564	806

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3.7.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна
- 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 "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.И.Осиповская