

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"
П.Е. ОСИНЕВСКАЯ
18 декабря 2024 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР
И.В. Шибанова
18 декабря 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	К, мг	Ca, мг	Na, мг			Se, мг
Завтрак																				
СУПЧИ	100	12,47	14,36	2,83	190,89	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,80	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (ВАНИЛИН)	200	2,10	2,47	16,15	95,45	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	ТТК 9	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	502	4,38	4,83	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,28	0,01	0,01	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,56	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	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	552	27,00	27,85	100,73	766,65	1,59	0,13	0,23	0,11	0,18	139,42	223,85	30,24	1,96	366,58	8,96	0,02	0,10		
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНКОЙ	250/5/5	3,21	5,40	14,59	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,96	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	158	2004
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,90	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	270	2017
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	316,89	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	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	28,74	41,31	113,54	943,38	8,02	0,72	0,32	0,05	0,09	89,03	453,25	206,34	9,30	1 154,73	14,19	0,00	0,09		
Всего за день:		55,74	69,16	214,27	1 710,04	9,61	0,85	0,55	0,16	0,27	228,45	677,10	242,58	11,26	1 621,31	22,25	0,02	0,19		

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг	
																				Углеводы, г
Завтрак																				
КАША вязкая молочная из пшениной крупы со сливочным маслом	250/5	10,51	9,52	55,68	0,65	0,23	0,16	0,04	0,08	151,67	222,90	61,68	1,84	315,72	14,06	0,00	0,02	173	2017	
МИСЛЬ ИЗ ПОВИДА	200	0,15	0,12	26,37	1,10	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	360	2017	
КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕНАЯ В ТЕСТЕ	100	11,30	20,51	37,08	0,20	0,20	0,06	0,01	0,11	21,85	115,27	20,38	1,51	200,26	4,19	0,01	0,03	420	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,56	10,26	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	16,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	575	23,57	30,62	118,17	2,01	0,45	0,28	0,05	0,19	192,02	359,97	91,03	4,35	571,59	18,25	0,01	0,06			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,06	33,52	1,97	484,55	4,40	0,00	0,03	102	2017	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,64	20,72	7,80	253,07	12,10	0,18	0,08	0,01	36,03	86,87	22,78	1,46	283,59	6,06	0,00	0,04	306	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,16	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	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	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТК 27	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,83	0,11	5,30	25,50	0,00	0,02	0,01	0,00	2,25	10,88	2,38	0,50	17,00	0,70	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,83	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	800	21,72	33,76	95,35	773,82	29,36	0,57	0,28	0,25	151,21	315,54	101,40	5,74	1 735,59	21,49	0,00	0,11			
Всего за день:		45,29	64,38	213,52	1 618,49	31,37	1,02	0,55	0,30	343,23	675,51	192,43	10,08	2 307,16	39,74	0,01	0,16			

Третий день первой недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		Ba, мг	F, мг
Завтрак																			
КОФЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ ЖИРОМ	100	14,08	17,01	14,44	207,00	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	130,03	22,19	1,84	176,87	3,93	0,01	0,06	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	6,54	5,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	22,87	2,48	3,75	0,07	2,25	0,00	0,00	2017	
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	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	3,39	1,31	23,13	117,00	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	20,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	ГОСТ	
СЛОЖКА "БАТИК"	20	2,18	0,44	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	2017	
Итого за прием пищи:	560	26,37	30,57	109,78	790,89	0,51	0,12	0,12	0,08	0,09	64,64	170,08	37,41	3,10	243,32	3,93	0,01	0,06	
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАРГОВЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,65	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,88	316,50	4,34	0,00	0,02	2017
ПЛОВ	300	21,22	47,55	58,05	745,85	1,87	0,44	0,16	0,35	0,00	41,85	270,49	66,87	2,71	409,12	10,11	0,01	0,11	2017
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОННОЙ 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	ТТК 12	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,68	0,22	10,60	50,99	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 ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	800	26,27	54,12	107,14	1 024,62	14,06	0,56	0,24	0,56	0,00	108,63	340,35	96,57	4,69	808,13	15,85	0,01	0,13	
Всего за день:		52,64	84,69	216,92	1 815,81	14,57	0,68	0,38	0,64	0,09	171,27	528,43	133,98	7,99	1 110,45	19,78	0,02	0,21	

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводи, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Са, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	9,69	24,36	61,55	584,28	0,19	0,09	0,17	0,04	0,28	113,24	135,32	21,55	0,91	223,16	7,78	0,01	0,03	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БЕЛКО	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	2,66	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	560	13,78	26,21	132,35	823,74	13,23	0,18	0,22	0,05	0,28	154,77	186,29	43,42	4,96	651,76	10,38	0,01	0,04		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,90	15,30	126,74	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	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	13,21	15,47	45,78	373,75	22,72	0,26	0,17	0,23	0,00	50,28	159,48	64,24	2,60	1 599,59	14,72	0,00	0,08	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	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	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,85	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	805	18,80	21,68	90,85	632,34	23,47	0,35	0,23	0,43	0,00	95,06	224,82	86,82	5,54	1 741,21	17,83	0,00	0,09		
Всего за день:		32,58	47,89	223,20	1 456,08	36,70	0,53	0,45	0,48	0,28	249,83	411,11	130,24	10,50	2 362,97	28,21	0,01	0,13		

Пятый день первая неделя

Применяемые наименования блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ отчетной формы	Сборные показатели
	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, мг	Na, мг	F, мг		
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	18,87	20,87	3,37	277,99	0,28	0,08	0,49	0,28	3,10	129,66	256,10	19,82	2,91	276,07	32,99	0,03	0,06	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	2017	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	8,38	8,77	55,08	332,36	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	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,60	32,40	6,50	0,60	40,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	31,19	31,19	99,08	801,81	0,32	0,24	0,58	0,29	3,23	168,65	308,46	41,06	4,95	414,47	35,33	0,05	0,06		
Обед																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1,83	5,74	11,97	109,06	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	40,45	22,89	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	2017	
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	17,28	29,18	8,22	356,23	0,53	0,06	0,18	0,10	0,58	27,92	158,71	16,02	1,71	191,83	9,93	0,02	0,10	11648	
СПАГЕТТИ	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,56	0,09	1,84	0,00	0,00	0,00	202	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,80	6,26	0,82	27,38	0,60	0,00	0,00	11811	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	66,00	2,60	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	29,26	41,21	97,55	887,36	21,55	0,19	0,29	0,36	0,68	115,73	258,92	56,24	5,76	614,68	18,43	0,02	0,12		
Всего за день:	60,45	72,40	196,63	1 689,17	21,87	0,43	0,87	0,65	3,91	282,38	627,88	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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																			
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	6,41	52,48	0,65	0,07	0,15	0,04	0,08	143,08	166,70	39,98	0,67	238,94	12,02	0,01	0,02	174	2017
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,58	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 14	2018
ЯЕЛКО	130	0,52	0,52	12,74	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,88	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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 прием пищи:	625	12,75	11,64	98,36	554,11	13,65	0,15	0,19	0,05	172,08	207,00	55,58	3,93	637,14	14,62	0,01	0,03		
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,80	5,77	8,85	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	68	2017
ГУЛЯШ	100	12,47	14,36	2,93	190,69	1,47	0,05	0,09	0,06	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	26,57	224,78	150,87	5,29	316,86	2,74	0,00	0,02	171	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	9,00	43,50	9,56	2,00	68,00	2,60	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	805	29,34	26,85	108,64	814,33	13,66	0,48	0,34	0,30	116,56	436,01	200,52	9,65	900,05	14,56	0,01	0,12		
Всего за день:		42,09	40,49	207,00	1 368,44	27,31	0,63	0,53	0,35	288,04	643,01	256,10	13,58	1 537,19	29,20	0,02	0,15		

Второй день вторая неделя

Прием 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			І, 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	0,12	209,60	131,59	13,40	0,30	30,93	0,00	0,01	0,01	204	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	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
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	5,56	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,90	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	562	23,75	20,50	103,24	709,24	1,25	0,10	0,10	0,10	0,12	299,13	194,34	30,56	1,69	144,50	0,00	0,01	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,16	0,06	0,20	0,00	41,23	60,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,00	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,90	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	270	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,30	8,71	19,36	174,29	14,28	0,10	0,10	0,50	0,00	54,31	80,57	35,07	1,55	617,45	7,80	0,00	0,04	143	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	342	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	103,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	24,98	42,09	102,11	892,93	19,13	0,64	0,28	0,76	0,00	131,02	331,11	102,16	7,18	1 411,09	19,39	0,00	0,11		
Всего за день:		48,73	62,59	207,35	1 602,17	20,38	0,74	0,38	0,86	0,12	430,15	526,45	132,72	9,17	1 555,58	19,39	0,01	0,12		

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100/30	10,81	20,80	13,94	286,45	1,30	0,23	0,09	0,01	0,11	31,02	128,22	25,51	1,42	258,83	6,20	0,00	0,05	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	0,52	25,08	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,98	38,37	1,48	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017
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	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЛОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,00	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:	585	17,33	29,51	71,91	623,50	14,09	0,41	0,24	0,11	0,21	107,33	261,65	73,38	3,99	1 247,53	16,72	0,00	0,09		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	250/5	2,35	5,95	16,61	132,30	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,81	68,39	25,76	1,04	492,15	4,85	0,00	0,03	96	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,89	11,84	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	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
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	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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 ЛОДИРОВАННЫЙ	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	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	27,09	26,13	104,09	762,93	8,18	0,44	0,27	0,59	0,09	100,96	359,48	200,24	8,85	978,49	10,83	0,00	0,06		
Всего за день:		44,42	55,64	176,00	1 386,43	22,27	0,85	0,51	0,70	0,30	208,29	621,33	273,63	12,84	2 226,02	27,55	0,00	0,15		

Четвертый 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	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																			
ГУЛЯШ	100	10,83	26,59	2,83	284,31	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,54	107,32	16,13	1,22	264,33	5,57	0,00	0,00	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	267,36	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТХ 11
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	36,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,59	3,90	0,30	27,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	577	22,19	39,16	110,70	885,14	14,30	0,36	0,17	0,08	0,19	58,05	262,46	65,05	3,41	442,21	7,74	0,02	0,09	
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,30	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
ШНИЦЕЛЬ	100	12,85	30,22	14,94	303,31	0,00	0,29	0,09	0,00	0,00	12,77	139,68	25,71	1,89	260,53	4,68	0,00	0,00	2017
СЛАДЕТТИ	160	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,03	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,98	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	0,00	ТТХ 27
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	600	28,45	43,55	127,31	1 020,49	9,67	0,51	0,23	0,23	0,09	76,81	268,18	70,14	5,72	1 024,44	13,63	0,00	0,09	
Всего за день:	50,64	82,71	238,01	1 906,63	23,97	0,89	0,40	0,31	0,28	135,26	530,64	135,19	9,13	1 466,65	21,57	0,02	0,18		

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг			F, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																
Завтрак																				
СУВЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	160/30	25,71	18,51	38,45	439,12	0,48	0,07	0,11	0,22	280,47	305,42	35,95	0,77	304,40	7,05	0,03	0,05	67	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	100/2	9,21	9,83	55,20	345,66	0,01	0,11	0,06	0,02	35,51	84,23	13,26	0,90	114,57	2,51	0,02	0,02	424	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	557	38,86	29,79	135,28	976,46	0,53	0,24	0,46	0,13	337,66	429,57	61,33	2,91	490,77	9,56	0,05	0,07			
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	49,18	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,32	5,99	14,94	174,90	0,00	0,04	0,02	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	48,73	0,00	0,00	0,00	234	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,62	6,52	26,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	807	24,54	18,70	86,92	626,56	21,40	0,32	0,25	0,25	138,43	244,96	86,84	6,30	1 397,94	18,75	0,00	0,06			
Всего за день:		63,40	48,49	224,20	1 603,02	21,93	0,56	0,71	0,38	476,09	674,53	148,17	9,21	1 688,71	20,31	0,05	0,13			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	495,98	628,44	2 117,10	16 156,08	297,59	8,49	6,42	6,47	6,88	3 320,41	7 031,12	2 040,80	123,99	21 511,57	348,55	0,27	2,06
Средние значения за период	49,60	62,84	211,71	1 615,61	29,76	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./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели 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 "Хлебродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лалшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г.Санкт- Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели 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".
- МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"

Директор ООО "Максимум"

П.Е. Осиневская