



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"  
*Осип*

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР  
*Ю.С. Осипов*

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	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
	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				
	Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,51	9,52	55,68	351,45	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
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
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,86	2,90	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,17	27,95	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2008
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:	557	18,13	13,01	103,19	604,67	1,81	0,30	0,19	0,04	0,08	178,34	272,65	76,24	3,27	410,89	14,06	0,00	0,02		
<b>Обед</b>																				
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	66,22	1,15	0,00	0,01	111	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
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	304	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	45	2,96	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	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	23,07	40,88	115,18	920,80	0,76	0,42	0,17	0,24	0,12	68,06	283,22	71,79	4,69	435,84	8,91	0,01	0,06		
Всего за день:		41,20	53,89	218,37	1 525,47	2,57	0,72	0,36	0,28	0,20	246,40	555,87	148,03	7,96	846,73	22,97	0,01	0,10		

Второй день первая неделя

Прием пищи, 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	Мg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг	F, мг
	Масса порции	100 г	Масса порции	100 г	Масса порции	100 г														
<b>Завтрак</b>																				
ГУЛЯШ	100	12,47	14,36	2,93	190,89	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	19,30	110,82	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,06	260	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,30	8,55	51,12	326,25	0,00	0,30	0,16	0,03	0,11	29,51	249,69	167,60	5,87	352,00	3,04	0,00	0,02	171	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	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 99	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	48,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>29,62</b>	<b>26,83</b>	<b>95,90</b>	<b>743,59</b>	<b>1,59</b>	<b>0,42</b>	<b>0,37</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>149,30</b>	<b>451,94</b>	<b>199,81</b>	<b>7,60</b>	<b>668,17</b>	<b>9,84</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>		
<b>Обед</b>																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,21	5,40	14,99	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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,64	20,72	7,90	253,07	12,10	0,18	0,08	0,01	0,07	38,83	98,87	22,78	1,46	283,59	6,08	0,00	0,04	306	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	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
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	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	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	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>19,87</b>	<b>33,68</b>	<b>95,52</b>	<b>769,05</b>	<b>32,53</b>	<b>0,53</b>	<b>0,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>148,09</b>	<b>316,54</b>	<b>97,10</b>	<b>5,77</b>	<b>1 622,52</b>	<b>24,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,49</b>	<b>60,51</b>	<b>191,42</b>	<b>1 512,64</b>	<b>34,12</b>	<b>0,95</b>	<b>0,69</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>297,39</b>	<b>770,48</b>	<b>296,91</b>	<b>13,37</b>	<b>2 510,69</b>	<b>33,85</b>	<b>0,01</b>	<b>0,22</b>		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Углеводы, г		Жиры, 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	Углеводы, г																	
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,08	17,01	14,44	267,00	0,47	0,10	0,05	0,00	20,94	139,93	22,19	1,84	175,67	3,93	0,01	0,08	294	2017	
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	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		
СЛОЙКА "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	ТТК 86	2017	
Итого за прием пищи:	550	25,63	30,28	104,71	765,12	0,51	0,11	0,08	0,09	54,79	173,08	33,94	3,02	235,41	3,93	0,01	0,08			
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017	
ПЛОВ	300	21,22	47,55	58,05	745,85	1,87	0,44	0,16	0,35	0,00	41,65	270,49	66,67	2,71	499,12	10,11	0,01	0,11	265	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	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:	800	26,27	54,12	107,14	1 024,62	14,06	0,56	0,24	0,56	106,63	349,35	96,57	4,89	868,13	15,85	0,01	0,13			
Всего за день:		51,90	84,40	211,85	1 789,74	14,57	0,67	0,36	0,64	161,42	522,43	130,51	7,91	1 103,54	19,78	0,02	0,21			

Четвертый день первая неделя

Прием 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, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	9,69	24,38	81,55	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	ТТК.95	2017	
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	
ЯБЛОКО	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	2,86	381,40	0,00	0,01	338	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,03</b>	<b>25,92</b>	<b>127,21</b>	<b>797,54</b>	<b>13,23</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>	<b>152,87</b>	<b>179,79</b>	<b>42,12</b>	<b>4,86</b>	<b>642,56</b>	<b>10,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	102	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	2,80	1 599,59	14,72	0,00	259	2017	
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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>21,52</b>	<b>21,17</b>	<b>94,77</b>	<b>654,55</b>	<b>27,56</b>	<b>0,50</b>	<b>0,27</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>109,99</b>	<b>277,43</b>	<b>110,03</b>	<b>6,91</b>	<b>2 157,54</b>	<b>21,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,55</b>	<b>47,09</b>	<b>221,98</b>	<b>1 452,09</b>	<b>40,79</b>	<b>0,67</b>	<b>0,49</b>	<b>0,48</b>	<b>0,28</b>	<b>262,86</b>	<b>457,22</b>	<b>152,15</b>	<b>11,77</b>	<b>2 800,10</b>	<b>31,52</b>	<b>0,01</b>			

ПЯТЫЙ ДЕНЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции			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	
	Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18,67	20,97	3,37	277,98	0,28	0,08	0,49	0,28	3,10	125,65	256,10	19,82	2,91	275,07	32,99	0,03	0,06	210	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
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	140	4,90	14,50	31,80	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	0,00		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	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:	560	25,46	36,05	60,38	668,85	0,32	0,10	0,51	0,28	3,10	141,63	276,52	28,04	3,85	319,27	32,99	0,03	0,06		
<b>Обед</b>																				
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
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	100	17,28	29,18	6,22	356,23	0,53	0,06	0,18	0,10	0,59	27,92	158,71	16,02	1,71	191,83	9,93	0,02	0,10	ТТК48	2017
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,88	1,58	0,09	1,54	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	0,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	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		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	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	29,44	41,61	99,35	888,97	21,55	0,17	0,28	0,36	0,68	115,93	255,12	55,04	5,15	605,88	17,31	0,02	0,12		
Всего за день:		54,90	77,66	159,73	1 567,82	21,87	0,27	0,79	0,64	3,78	257,56	531,64	83,08	9,00	925,15	50,30	0,05	0,18		



Второй день вторая неделя

Прием 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, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,63	16,43	47,45	403,62	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	266,66	131,59	13,40	0,36	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	5,59	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	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>23,75</b>	<b>20,50</b>	<b>105,24</b>	<b>709,24</b>	<b>1,25</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>299,13</b>	<b>194,34</b>	<b>30,56</b>	<b>1,99</b>	<b>144,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЦЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	494,55	4,46	0,00	0,03	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	0,56	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	0,00	342	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	6,65	1,40	47,60	1,96	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25,12</b>	<b>42,40</b>	<b>103,46</b>	<b>901,64</b>	<b>19,13</b>	<b>0,63</b>	<b>0,27</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>131,17</b>	<b>327,81</b>	<b>101,26</b>	<b>6,73</b>	<b>1 404,49</b>	<b>18,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,87</b>	<b>62,90</b>	<b>208,70</b>	<b>1 610,88</b>	<b>20,38</b>	<b>0,73</b>	<b>0,37</b>	<b>0,86</b>	<b>0,12</b>	<b>430,30</b>	<b>522,15</b>	<b>131,82</b>	<b>8,72</b>	<b>1 548,99</b>	<b>18,55</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>		

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование 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, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг	
																				С, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	130	11,07	22,12	25,68	307,25	1,30	0,23	0,09	0,01	0,11	31,62	128,22	25,51	1,42	258,63	6,20	0,00	0,05	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,00	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	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	378	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,57	15,42	78,60	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,33</b>	<b>29,51</b>	<b>81,91</b>	<b>623,50</b>	<b>14,09</b>	<b>0,41</b>	<b>0,24</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>107,33</b>	<b>261,85</b>	<b>73,38</b>	<b>3,89</b>	<b>1 247,53</b>	<b>16,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>		
<b>Обед</b>																				
РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,35	5,95	16,61	132,30	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,81	68,39	25,75	1,04	482,15	4,85	0,00	0,03	96	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,88	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	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	5,29	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	378	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	6,65	1,40	47,60	1,96	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	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>27,42</b>	<b>26,18</b>	<b>106,21</b>	<b>773,13</b>	<b>8,18</b>	<b>0,45</b>	<b>0,28</b>	<b>0,59</b>	<b>0,09</b>	<b>101,86</b>	<b>363,83</b>	<b>201,19</b>	<b>9,05</b>	<b>985,29</b>	<b>11,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>ГОСТ</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>44,75</b>	<b>55,69</b>	<b>178,12</b>	<b>1 396,63</b>	<b>22,27</b>	<b>0,86</b>	<b>0,52</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>209,19</b>	<b>625,68</b>	<b>274,57</b>	<b>13,04</b>	<b>2 232,82</b>	<b>27,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>		



Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции		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			
	Белки, г	Жиры, г																	
<b>Завтрак</b>																			
ГУЛЯШ	10,83	26,59	2,83	284,31	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,54	107,32	18,13	1,22	264,38	5,57	0,00	0,05	280	2017
РИС ОТВАРНОЙ	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	304	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	0,29	0,04	16,33	66,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТК.11	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	4,13	1,60	28,27	144,10	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,45	35,75	7,15	0,55	50,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	19,69	35,26	94,01	774,49	14,30	0,36	0,15	0,07	0,12	53,09	240,59	61,95	3,22	408,74	6,48	0,01	0,08		
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	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	2017
ШНИЦЕЛЬ	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	260,59	4,88	0,00	0,05	288	2017
СПАГЕТТИ	6,55	5,81	41,63	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,00	0,00	19,36	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	ТК.27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	26,54	43,75	128,21	1 026,30	9,67	0,50	0,22	0,23	0,09	76,71	285,98	69,54	5,42	1 020,04	13,27	0,00	0,09		
Всего за день:	48,23	79,01	222,22	1 800,79	23,97	0,86	0,37	0,30	0,21	129,80	506,57	131,49	8,64	1 428,78	19,75	0,01	0,17		

Пятый день вторая неделя

Прием 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	К, мг	I, мкг			S, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/30	25,71	18,51	39,45	439,12	0,48	0,07	0,37	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	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2017
ЯБЛОКО	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	2,85	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>28,30</b>	<b>19,76</b>	<b>79,97</b>	<b>626,18</b>	<b>13,52</b>	<b>0,14</b>	<b>0,42</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>318,20</b>	<b>343,39</b>	<b>55,22</b>	<b>4,62</b>	<b>714,60</b>	<b>9,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																				
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
КОПЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,32	5,99	14,94	174,96	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	180	3,82	6,52	25,68	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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	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	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>817</b>	<b>25,38</b>	<b>19,19</b>	<b>94,96</b>	<b>658,56</b>	<b>21,40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>140,43</b>	<b>249,26</b>	<b>87,54</b>	<b>6,10</b>	<b>1 402,74</b>	<b>18,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,68</b>	<b>38,95</b>	<b>174,93</b>	<b>1 284,74</b>	<b>34,92</b>	<b>0,46</b>	<b>0,67</b>	<b>0,37</b>	<b>0,31</b>	<b>458,63</b>	<b>592,65</b>	<b>142,76</b>	<b>10,72</b>	<b>2 117,34</b>	<b>27,84</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>		

**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	476,78	606,35	2 006,87	15 434,29	218,33	6,81	5,14	4,80	5,77	2 817,75	5 792,67	1 749,20	101,94	16 507,37	275,26	0,17	1,55
Среднее значение за период	47,68	60,64	200,69	1 543,43	21,83	0,68	0,51	0,48	0,58	281,78	579,27	174,92	10,19	1 650,74	27,53	0,02	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	35,4	52,2														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	554	803

### Нормативная документация:

1. СанПин 2.3./2.4.3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лалшиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2024г.версия 1.2.10 г.Санкт- Петербург
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
6. Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".
8. 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. Осинева