

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

П.Е.ОСИНЕВСКАЯ/



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

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

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ 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	І, мкг		Se, мг	F, мг
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	0,26	0,01	15,13	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
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	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	5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	ГОСТ
Итого за прием пищи:	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
Обед																	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	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
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	9,97	24,24	11,44	303,85	0,04	0,22	0,07	0,00	13,96	102,59	17,93	1,31	199,46	3,89	0,00	0,04	270
РИС ОТВАРНОЙ	3,70	5,89	38,81	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
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	304
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
Итого за прием пищи:	18,41	36,25	87,40	749,24	0,75	0,33	0,13	0,23	0,10	56,97	226,54	58,34	3,44	357,06	7,20	0,01	0,07
Всего за день:	36,54	49,26	190,59	1 353,91	2,56	0,63	0,32	0,27	0,18	235,31	499,19	134,58	6,71	767,95	21,26	0,01	0,09

Второй 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Мg, мг	Se, мг	F, мг
		90	180	200		30	500	2,75	46,02	293,68	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,56	97,99			13,20	1,05	161,16
ГУЛЯШ	90	11,08	12,50	7,70	2,75	167,85	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,56	97,99	13,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	260	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		
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,59	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 99	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	76,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	18,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	500	25,60	23,54	80,34	635,58	1,45	0,35	0,34	0,09	0,11	140,62	401,40	178,95	6,89	615,74	9,01	0,01	0,10				
Обед																						
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	90	7,34	17,05	5,36	303,70	7,71	0,17	0,06	0,00	0,00	22,88	79,99	17,33	1,09	221,81	4,49	0,00	0,03	306	2008		
КАРТФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	48,18	92,27	32,86	1,33	833,59	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	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	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			
Итого за прием пищи:	725	15,63	27,56	73,64	708,07	27,04	0,46	0,26	0,05	0,07	117,98	264,02	82,99	4,62	1 640,68	20,79	0,00	0,10				
Всего за день:		41,23	51,10	163,98	1 343,65	28,49	0,81	0,60	0,14	0,18	258,80	665,42	261,94	11,31	2 256,42	29,80	0,01	0,20				

Третий 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
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,68	15,32	13,00	240,42	0,42	0,06	0,09	0,04	0,00	18,86	126,01	19,98	1,66	158,38	3,54	0,01	0,07	284	2017
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	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	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ 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	
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	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	22,39	27,33	91,15	670,49	0,46	0,09	0,11	0,06	0,08	48,31	152,17	30,17	2,72	208,47	3,54	0,01	0,07	ТТК 86	2017
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 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	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
ПЛОВ	200	14,15	31,67	38,70	497,00	1,25	0,29	0,10	0,24	0,00	27,66	180,33	44,44	1,81	332,80	6,74	0,01	0,07	285	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	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	10,60	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	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:	700	19,20	38,24	87,79	775,77	13,44	0,41	0,18	0,45	0,00	92,64	259,19	74,34	3,99	701,81	12,48	0,01	0,09	ТТК 86	2017
Всего за день:		41,59	65,57	178,94	1 446,26	13,90	0,50	0,29	0,51	0,08	140,95	411,36	104,51	6,71	910,28	16,02	0,02	0,16		

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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СТУЩЕННЫМ 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	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	
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	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:	535	12,18	25,16	114,26	735,14	0,23	0,11	0,19	0,04	129,22	155,74	29,77	1,85	267,36	7,78	0,01	0,03			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным	250	5,80	5,39	19,22	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,01	12,92	38,15	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,54	2,33	1 332,96	12,27	0,00	0,07	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	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		
Итого за прием пищи:	740	18,66	18,53	82,90	711,00	0,44	0,23	0,40	0,00	99,88	242,17	97,43	6,04	1 877,31	18,13	0,00	0,10			
Всего за день:		30,84	43,69	197,16	1 446,14	24,00	0,55	0,42	0,44	229,10	397,91	127,20	7,89	2 144,67	25,91	0,01	0,13			

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
	Углеводы, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг		
	Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	18,87	20,97	3,37	277,99	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	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	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 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		
Итого за прием пищи:	24,14	29,24	52,19	569,15	0,32	0,12	0,51	0,28	3,10	144,48	286,27	29,99	4,00	333,07	32,99	0,03	0,06		
Обед																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	1,83	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	48,18	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	15,55	26,29	5,59	320,86	0,48	0,06	0,16	0,09	0,53	25,14	142,86	14,42	1,54	172,66	8,94	0,02	0,09	ТТК 48	2017
СПАГЕТТИ	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,00	0,00	14,81	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	25,12	37,17	81,46	769,35	21,50	0,15	0,25	0,34	0,61	106,85	225,78	50,58	4,76	568,06	16,32	0,02	0,11		
Всего за день:	49,26	66,41	133,65	1 338,50	21,82	0,27	0,76	0,92	3,71	251,33	512,05	80,57	8,76	901,13	49,31	0,05	0,17		

Первый день вторая неделя

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		Se, мг	F, мг		
																				В12, мг	В6, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	8,41	52,48	315,71	0,65	0,07	0,15	0,04	0,08	143,88	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	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	0,00	ТТК 14	2018
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,56	5,14	14,96	123,20	0,04	0,03	0,04	0,03	0,00	117,33	77,55	7,71	0,39	40,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2017
Итого за прием пищи:	500	14,79	15,10	80,02	517,41	0,69	0,10	0,19	0,07	0,08	261,01	244,25	47,69	1,06	279,74	12,02	0,01	0,02			
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	66,22	1,15	0,00	0,01	111	2017	
ГУЛЯШ	90	11,08	12,50	2,75	220,32	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,56	97,99	13,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	280	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	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	0,00	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	715	23,96	25,00	84,24	710,00	2,04	0,33	0,24	0,27	0,08	78,08	330,18	154,84	6,86	521,86	8,72	0,01	0,09			
Всего за день:		38,75	40,10	164,26	1 227,41	2,73	0,43	0,43	0,34	0,16	339,09	574,43	202,53	7,92	801,60	20,74	0,02	0,11			

Второй 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	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																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,53	9,92	41,41	302,88	0,05	0,00	0,04	0,06	0,08	159,82	74,79	8,91	0,23	17,95	0,00	0,00	0,01	204	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,28	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	522	19,65	13,99	99,20	608,50	1,21	0,09	0,07	0,06	0,08	190,29	137,54	26,07	1,86	131,52	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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	0,03	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,85	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,96	102,59	17,93	1,31	199,46	3,89	0,00	0,04	270	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,76	7,26	16,10	145,14	11,90	0,08	0,47	0,00	0,00	45,36	67,14	29,23	1,30	514,45	6,50	0,00	0,03	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	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	710	19,85	37,07	74,60	716,14	16,74	0,52	0,23	0,67	0,00	111,48	267,21	86,03	5,38	1 226,78	15,97	0,00	0,10		
Всего за день:		39,50	51,06	173,80	1 324,64	17,95	0,61	0,30	0,73	0,08	301,77	404,75	112,10	7,24	1 358,30	15,97	0,00	0,11		

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	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	130	10,81	20,80	13,94	286,45	0,09	0,20	0,07	0,01	0,10	20,86	101,27	19,55	1,03	185,41	4,77	0,00	0,04	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,16	92,27	32,86	1,33	833,59	9,16	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	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	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	
Итого за прием пищи:	515	16,67	26,56	67,62	576,99	11,78	0,36	0,20	0,10	0,18	88,96	224,21	63,91	3,47	1 090,85	14,22	0,00	0,08		
Обед																				
РАССОЛЬНИК 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	66,39	25,75	1,04	492,15	4,85	0,00	0,03	96	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,80	10,47	3,19	239,71	1,28	0,02	0,02	0,31	0,00	16,39	17,84	8,75	0,34	76,36	1,41	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	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	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	730	22,14	23,02	81,56	716,00	8,05	0,36	0,23	0,54	0,08	89,12	298,37	169,65	7,33	865,59	9,66	0,00	0,05		
Всего за день:		38,81	49,58	149,18	1 294,99	19,83	0,72	0,43	0,64	0,26	178,06	522,58	233,56	10,80	1 976,44	23,86	0,00	0,13		

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																			Масса порции
Завтрак																			
ГУЛЯШ	11,08	12,50	2,75	167,95	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,56	97,99	13,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	260	2017
РИС ОТВАРНОЙ	3,70	5,89	38,81	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
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	0,29	0,04	16,33	68,72	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	ТТК.11	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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:	18,45	19,74	81,02	577,51	13,24	0,34	0,13	0,05	0,10	51,15	238,45	60,86	3,53	358,74	5,16	0,01	0,06		
Обед																			
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	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	15,80	126,59	23,40	1,73	234,60	4,40	0,00	0,04	268	2017
СПАГЕТТИ	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	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	ТТК.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	
Итого за прием пищи:	23,54	38,74	101,75	854,41	11,92	0,20	0,14	0,31	0,08	71,73	130,03	47,40	3,66	807,06	9,57	0,00	0,05		
Всего за день:	41,99	58,48	182,77	1 431,92	25,16	0,54	0,27	0,36	0,18	122,88	368,48	108,26	7,19	1 165,82	14,73	0,01	0,11		

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			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	19,89	14,31	30,51	338,56	0,37	0,05	0,29	0,08	0,17	216,53	238,20	27,81	0,59	235,33	5,45	0,03	0,04	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	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	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	
Итого за прием пищи:	510	22,48	15,56	71,03	526,62	13,41	0,12	0,34	0,09	0,17	254,66	274,17	47,08	4,44	645,53	8,05	0,03	0,05		
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	306,51	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,78	43,25	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	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	0,60	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	
Итого за прием пищи:	767	23,48	16,98	82,33	712,00	20,30	0,28	0,22	0,24	0,07	129,02	225,57	81,43	5,77	1 300,88	17,12	0,00	0,06		
Всего за день:		45,96	32,54	153,36	1 238,62	33,71	0,40	0,56	0,33	0,24	383,68	499,74	128,51	10,21	1 946,41	25,17	0,03	0,11		

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	404,47	507,79	1 677,69	13 446,04	190,15	5,46	4,38	4,38	5,35	2 440,99	4 855,91	1 493,76	84,74	14 229,02	242,79	0,16	1,32
Среднее значение за период	40,45	50,78	167,77	1 344,60	19,02	0,55	0,44	0,44	0,54	244,10	485,59	149,38	8,47	1 422,90	24,28	0,02	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	35,1	52,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 ЛЕТ	511	730

Нормативная документация:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели 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 "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 редакции 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