

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

*Оксана*  
/Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ/

"28" августа 2026 года



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР  
МОУ "Образовательный комплекс "Перспектива"  
ЯМО  
/В.Н. Жаркова/

" " 2026 г.

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       | 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, рет. экв/ут | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |  |
| ГУЛЯШ                                | 90           | 5,87             | 6,14    | 2,70        | 96,26                         | 3,00     | 0,08   | 0,09   | 22,05          | 0,00   | 69,56                | 72,00  | 22,22  | 0,30   | 61,17  | 0,00  | 0,001  | 0,10  | 260         | 2017             |  |
| СПАГЕТТИ                             | 180          | 5,46             | 4,84    | 24,94       | 165,05                        | 0,00     | 0,07   | 0,13   | 122,36         | 1,08   | 121,22               | 87,92  | 8,65   | 0,90   | 63,90  | 0,01  | 0,001  | 0,10  | 202         | 2017             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200          | 2,04             | 2,47    | 16,30       | 96,03                         | 0,31     | 0,02   | 0,09   | 20,00          | 0,00   | 92,79                | 59,98  | 11,52  | 0,07   | 57,60  | 0,01  | 0,000  | 0,10  | ТТК 99      | 2024             |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ          | 30           | 1,50             | 0,58    | 10,28       | 53,00                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00           | 0,00   | 4,40                 | 17,00  | 6,60   | 0,40   | 26,20  | 0,01  | 0,005  | 0,00  | ГОСТ        |                  |  |
| Итого за прием пищи:                 | 600          | 14,87            | 14,03   | 54,22       | 410,34                        | 3,31     | 0,2    | 0,32   | 164,41         | 1,08   | 287,97               | 236,9  | 48,99  | 1,67   | 208,87 | 0,03  | 0,007  | 0,3   |             |                  |  |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ  | 250/5        | 3,01             | 5,86    | 15,31       | 126,10                        | 0,71     | 0,04   | 0,14   | 28,98          | 1,80   | 67,33                | 27,47  | 10,32  | 0,60   | 68,22  | 0,01  | 0,009  | 0,10  | 111         | 2017             |  |
| ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ               | 100          | 5,81             | 9,40    | 10,17       | 149,43                        | 2,66     | 0,00   | 0,04   | 68,08          | 2,08   | 98,00                | 40,26  | 11,25  | 0,88   | 87,56  | 0,01  | 0,003  | 0,10  | ТТК 82      | 2024             |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ           | 150          | 8,49             | 6,41    | 38,36       | 244,74                        | 0,00     | 0,23   | 0,13   | 50,02          | 0,08   | 22,15                | 187,34 | 25,74  | 1,41   | 164,09 | 0,00  | 0,003  | 0,20  | 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  | 0,001  | 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  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ        |                  |  |
| Итого за прием пищи:                 | 730          | 18,97            | 21,89   | 85,69       | 615,88                        | 3,37     | 0,32   | 0,33   | 147,08         | 3,96   | 191,98               | 276,82 | 52,06  | 3,69   | 353,87 | 0,025 | 0,016  | 0,4   |             |                  |  |
| Всего за день:                       |              | 33,84            | 35,92   | 139,91      | 1 026,22                      | 6,68     | 0,52   | 0,65   | 311,49         | 5,04   | 479,95               | 513,72 | 101,05 | 5,36   | 562,74 | 0,06  | 0,023  | 0,70  |             |                  |  |

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 | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, рет. экв./с ут | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                   |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5        | 12,87            | 15,02   | 48,90       | 351,45                        | 0,65     | 0,23   | 0,17   | 140,52            | 2,08   | 201,68               | 222,91 | 49,49  | 1,70   | 211,53 | 0,01  | 0,003  | 0,63  | 173         | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 200/15       | 0,19             | 0,00    | 14,59       | 59,52                         | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00              | 0,00   | 12,18                | 7,42   | 5,62   | 0,74   | 25,80  | 0,00  | 0,000  | 0,00  | 376         | 2017             |
| ФРУКТ                                                     | 130          | 0,78             | 0,19    | 7,28        | 36,86                         | 0,00     | 0,00   | 0,09   | 10,00             | 0,00   | 0,09                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,003  | 0,00  | 338         | 2017             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ                               | 20           | 1,50             | 0,58    | 10,28       | 53,00                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00              | 0,00   | 4,40                 | 17,00  | 6,60   | 0,40   | 26,20  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ        |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 620          | 15,34            | 15,79   | 81,05       | 500,83                        | 0,69     | 0,26   | 0,28   | 150,52            | 2,08   | 218,26               | 247,33 | 61,71  | 2,84   | 263,53 | 0,02  | 0,006  | 0,63  |             |                  |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                   |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ                        | 250          | 5,81             | 5,39    | 19,23       | 148,96                        | 6,80     | 0,19   | 0,17   | 120,32            | 1,09   | 141,24               | 80,09  | 33,53  | 0,99   | 254,96 | 0,01  | 0,003  | 0,40  | 102         | 2017             |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ                                  | 90           | 13,68            | 13,20   | 27,97       | 279,15                        | 0,00     | 0,02   | 0,11   | 112,58            | 2,08   | 130,55               | 138,93 | 10,55  | 0,00   | 44,75  | 0,00  | 0,004  | 0,11  | 287         | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                         | 150          | 3,43             | 4,89    | 23,34       | 151,49                        | 11,35    | 0,14   | 0,12   | 0,04              | 0,07   | 46,19                | 92,28  | 32,86  | 1,33   | 33,60  | 0,01  | 0,002  | 0,40  | 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  | 0,000  | 0,00  | ТТК 27      | 2024             |
| 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  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ        |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 715          | 24,58            | 23,7    | 100,5       | 708                           | 18,15    | 0,4    | 0,42   | 232,94            | 3,24   | 330,94               | 333,05 | 83,49  | 3,32   | 368,51 | 0,03  | 0,009  | 0,91  |             |                  |
| Всего за день:                                            |              | 39,92            | 39,49   | 181,55      | 1208,83                       | 18,84    | 0,66   | 0,7    | 383,46            | 5,32   | 549,2                | 580,38 | 145,2  | 6,16   | 632,04 | 0,05  | 0,015  | 1,54  |             |                  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС "ПЕРСПЕКТИВА" ЯРОСЛАВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА, Жаркова Виктория Николаевна, директор

06.10.26 16:05 (MSK)

Сертификат 23AD6B6794F8422EF73B392D231099FC  
Действует с 19.01.26 по 14.04.27

## Третий день первая неделя

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |                 |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-----------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, рет.экв/с ут | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мг | Se, мг | F, мг |              |                  |
|                                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                 |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                 |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                     | 90           | 8,36             | 6,22    | 12,25       | 195,36                        | 11,89    | 0,20   | 0,20   | 120,56          | 1,00   | 110,77               | 141,16 | 13,19  | 0,96   | 149,88 | 0,01  | 0,004  | 0,40  | 294          | 2017             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                   | 150          | 5,64             | 4,86    | 35,94       | 210,22                        | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 20,02           | 0,08   | 120,38               | 102,32 | 13,20  | 0,07   | 12,91  | 0,00  | 0,001  | 0,20  | 202          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200/15       | 0,19             | 0,00    | 14,59       | 59,52                         | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00            | 0,00   | 12,18                | 7,42   | 5,62   | 0,74   | 25,80  | 0,00  | 0,000  | 0,00  | 376          | 2017             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                   | 25           | 1,88             | 0,73    | 12,85       | 66,25                         | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00            | 0,00   | 5,50                 | 21,25  | 8,25   | 0,50   | 32,75  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| СЛОЙКА "БАНТИК"                               | 20           | 2,18             | 4,44    | 8,00        | 56,15                         | 1,06     | 0,00   | 0,05   | 0,00            | 1,09   | 0,00                 | 0,00   | 10,23  | 0,60   | 0,00   | 0,00  | 0,001  | 0,00  | ТТК 86       | 2024             |
| Итого за прием пищи:                          | 500          | 18,25            | 16,25   | 83,63       | 587,5                         | 12,99    | 0,24   | 0,28   | 140,58          | 2,17   | 248,83               | 272,16 | 50,49  | 2,87   | 221,34 | 0,02  | 0,006  | 0,6   |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                 |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |              |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5        | 1,89             | 5,78    | 8,85        | 97,79                         | 12,19    | 0,07   | 0,06   | 21,00           | 1,00   | 59,44                | 44,11  | 21,02  | 0,98   | 204,25 | 0,00  | 0,000  | 0,30  | 88           | 2017             |
| ПЛОВ                                          | 200          | 18,45            | 21,07   | 62,11       | 433,79                        | 6,24     | 0,24   | 0,33   | 210,25          | 2,36   | 260,36               | 269,13 | 46,33  | 1,63   | 81,40  | 0,01  | 0,009  | 0,70  | 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            | 0,00   | 7,25                 | 0,00   | 1,53   | 0,00   | 1,11   | 0,00  | 0,000  | 0,00  | ТТК 12       | 2024             |
| 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  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                   | 20           | 1,50             | 0,58    | 10,28       | 53,00                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00            | 0,00   | 4,40                 | 17,00  | 6,60   | 0,40   | 26,20  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 700          | 23,5             | 27,65   | 111,2       | 712,98                        | 18,43    | 0,39   | 0,42   | 231,25          | 3,36   | 335,95               | 351,99 | 80,23  | 4,01   | 346,96 | 0,03  | 0,009  | 1     | ГОСТ         |                  |
| Всего за день:                                |              | 41,75            | 43,9    | 194,83      | 1300,48                       | 31,42    | 0,63   | 0,7    | 371,83          | 5,53   | 584,78               | 624,14 | 130,72 | 6,88   | 568,3  | 0,05  | 0,016  | 1,6   |              |                  |

## Четвертый день первая неделя

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Четвертый день первая неделя |         |             |                                |          |        |        |                 |                      |        |        |        |        |        |       |        |       |      |      | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|------------------------------|---------|-------------|--------------------------------|----------|--------|--------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|------|------|--------------|------------------|
|                                          |              | Пищевые вещества             |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины |        |        |                 | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        |       |      |      |              |                  |
|                                          |              | Белки, г                     | Жиры, г | Углеводы, г |                                | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, рет.экв/с ут | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мг | Se, мг | F, мг |      |      |              |                  |
| Завтрак                                  |              |                              |         |             |                                |          |        |        |                 |                      |        |        |        |        |        |       |        |       |      |      |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 185          | 12,25                        | 10,73   | 2,70        | 222,49                         | 0,22     | 0,08   | 0,25   | 123,05          | 2,35                 | 178,98 | 163,00 | 21,18  | 0,36   | 83,07  | 0,01  | 0,003  | 0,10  | 210  | 2017 |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                        | 40           | 4,08                         | 4,77    | 47,06       | 199,28                         | 0,00     | 0,10   | 0,06   | 20,05           | 0,13                 | 19,33  | 72,45  | 12,11  | 0,84   | 107,60 | 0,01  | 0,003  | 0,20  | 415  | 2017 |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200/15       | 0,19                         | 0,00    | 14,59       | 59,52                          | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00            | 0,00                 | 12,18  | 7,42   | 5,62   | 0,74   | 25,80  | 0,00  | 0,000  | 0,00  | 376  | 2017 |              |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                  | 25           | 0,70                         | 2,45    | 18,60       | 100,54                         | 0,07     | 0,05   | 0,05   | 0,03            | 0,00                 | 94,60  | 75,50  | 13,40  | 0,70   | 48,10  | 1,08  | 0,00   | 0,00  | ГОСТ |      |              |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ              | 35           | 2,63                         | 1,02    | 17,99       | 82,75                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00            | 0,00                 | 7,70   | 29,75  | 11,55  | 0,70   | 45,85  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ |      |              |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 500          | 19,85                        | 18,97   | 108,94      | 674,58                         | 0,33     | 0,29   | 0,39   | 143,13          | 2,48                 | 312,79 | 348,12 | 63,86  | 3,34   | 310,42 | 1,11  | 0,006  | 0,3   |      |      |              |                  |
| Обед                                     |              |                              |         |             |                                |          |        |        |                 |                      |        |        |        |        |        |       |        |       |      |      |              |                  |
| СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5/5      | 3,24                         | 5,00    | 15,00       | 119,81                         | 17,97    | 0,12   | 0,19   | 0,02            | 1,00                 | 88,89  | 70,02  | 26,26  | 1,21   | 170,61 | 0,01  | 0,003  | 0,40  | 158  | 2004 |              |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                      | 250          | 19,24                        | 17,62   | 60,06       | 478,39                         | 19,41    | 0,27   | 0,29   | 198,78          | 1,50                 | 256,30 | 284,11 | 59,92  | 2,00   | 252,13 | 0,01  | 0,000  | 0,80  | 259  | 2017 |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200/15       | 0,19                         | 0,00    | 14,59       | 59,52                          | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00            | 0,00                 | 12,18  | 7,42   | 5,62   | 0,74   | 25,80  | 0,00  | 0,000  | 0,00  | 376  | 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  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ |      |              |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 750          | 24,33                        | 22,84   | 100,25      | 708,71                         | 37,42    | 0,44   | 0,51   | 198,8           | 2,5                  | 361,87 | 383,3  | 96,55  | 4,95   | 482,54 | 0,03  | 0,003  | 1,2   |      |      |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 44,18                        | 41,81   | 201,19      | 1383,29                        | 37,75    | 0,73   | 0,9    | 341,93          | 4,98                 | 674,66 | 731,42 | 160,41 | 8,29   | 792,96 | 1,14  | 0,009  | 1,5   |      |      |              |                  |

## Пятый 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, рет. экв./с ут | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мг | Se, мг | F, мг |             |                  |
|                                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                   |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                   |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150          | 10,15            | 10,79   | 21,45       | 230,32                        | 11,42    | 0,16   | 0,15   | 120,58            | 1,00   | 82,29                | 120,28 | 25,20  | 1,24   | 143,00 | 0,01  | 0,003  | 0,30  | ТТК 84      | 2026             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/15       | 0,19             | 0,00    | 14,59       | 59,52                         | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00              | 0,00   | 12,18                | 7,42   | 5,62   | 0,74   | 25,80  | 0,00  | 0,000  | 0,00  | 376         | 2017             |
| ЙОГУРТ БЗМЖ                               | 100          | 2,40             | 1,20    | 14,40       | 80,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 25,98             | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 22,63  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ        |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ               | 45           | 3,37             | 1,30    | 23,10       | 119,25                        | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00              | 0,00   | 4,40                 | 17,00  | 6,60   | 0,40   | 26,20  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ        |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 510          | 16,11            | 13,29   | 73,54       | 489,09                        | 11,46    | 0,19   | 0,17   | 146,56            | 1      | 98,87                | 144,7  | 60,05  | 2,38   | 195    | 0,02  | 0,003  | 0,3   |             |                  |
| Обед                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                   |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |             |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ  | 250/5        | 1,83             | 5,76    | 11,98       | 109,18                        | 7,76     | 0,06   | 0,08   | 122,02            | 1,02   | 149,19               | 46,47  | 22,88  | 1,14   | 125,96 | 0,01  | 0,005  | 0,30  | 82          | 2017             |
| ГУЛЯШ                                     | 90           | 13,86            | 16,79   | 28,81       | 275,15                        | 0,00     | 0,25   | 0,29   | 118,50            | 1,05   | 155,27               | 251,54 | 44,73  | 1,05   | 196,06 | 0,01  | 0,005  | 0,60  | 260         | 2017             |
| СПАГЕТТИ                                  | 150          | 5,46             | 4,84    | 34,84       | 208,92                        | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,02              | 1,08   | 12,52                | 2,49   | 1,32   | 0,07   | 1,29   | 0,00  | 0,000  | 0,00  | 202         | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/15       | 0,19             | 0,00    | 14,59       | 59,52                         | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00              | 0,00   | 12,18                | 7,42   | 5,62   | 0,74   | 25,80  | 0,00  | 0,000  | 0,00  | 376         | 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  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ        |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 735          | 23               | 27,61   | 100,82      | 703,76                        | 7,8      | 0,36   | 0,41   | 240,54            | 3,15   | 333,66               | 329,67 | 79,3   | 4      | 383,11 | 0,03  | 0,010  | 0,9   |             |                  |
| Всего за день:                            |              | 39,11            | 40,9    | 174,36      | 1192,85                       | 19,26    | 0,55   | 0,58   | 387,1             | 4,16   | 432,53               | 474,37 | 139,35 | 6,38   | 576,11 | 0,06  | 0,013  | 1,2   |             |                  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС "ПЕРСПЕКТИВА" ЯРОСЛАВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА, Жаркова Виктория Николаевна, директор

06.10.26 16:05 (MSK)

Сертификат 23AD6B6794F8422EF73B392D231099FC  
Действует с 19.01.26 по 14.04.27

**Первый день вторая неделя**

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |                  |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|------------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, рет. экв/с ут | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                  |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |              |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5        | 7,28             | 12,03   | 23,89       | 306,14                        | 0,20     | 0,16   | 0,23   | 102,54           | 1,08   | 143,68               | 166,70 | 39,98  | 0,67   | 142,10 | 0,01  | 0,008  | 0,30  | 174          | 2017             |
| БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ | 50           | 5,12             | 2,61    | 16,96       | 112,84                        | 2,58     | 0,05   | 0,02   | 38,58            | 1,02   | 56,26                | 28,05  | 1,89   | 0,66   | 42,70  | 0,01  | 0,000  | 0,35  | 6            | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200/15       | 0,19             | 0,00    | 14,59       | 59,52                         | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00             | 0,00   | 12,18                | 7,42   | 5,62   | 0,74   | 25,80  | 0,00  | 0,000  | 0,00  | 376          | 2017             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                      | 40           | 3,00             | 1,16    | 20,56       | 106,00                        | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00             | 0,00   | 8,80                 | 34,00  | 13,20  | 0,80   | 52,40  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 560          | 15,59            | 15,80   | 76          | 584,5                         | 2,82     | 0,27   | 0,28   | 141,12           | 2,1    | 229,92               | 236,17 | 60,69  | 2,87   | 263    | 0,03  | 0,008  | 0,65  |              |                  |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                  |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |              |                  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ              | 250/5        | 3,01             | 5,86    | 15,31       | 126,10                        | 0,71     | 0,04   | 0,14   | 28,98            | 1,80   | 67,33                | 27,47  | 10,32  | 0,60   | 68,22  | 0,01  | 0,009  | 0,10  | 111          | 2017             |
| ТЕФТЕЛЬКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ                        | 100          | 12,12            | 11,13   | 29,55       | 222,83                        | 5,10     | 0,02   | 0,22   | 139,09           | 2,04   | 231,65               | 72,90  | 22,40  | 0,02   | 56,08  | 0,01  | 0,006  | 0,40  | ТТК 16       | 2024             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                       | 150          | 8,49             | 6,41    | 38,36       | 244,74                        | 0,00     | 0,23   | 0,13   | 50,02            | 0,08   | 22,15                | 187,34 | 25,74  | 1,41   | 164,09 | 0,00  | 0,003  | 0,20  | 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  | 0,000  | 0,00  | ТТК 27       | 2024             |
| 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  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 730          | 25,28            | 23,62   | 113,18      | 722,07                        | 5,81     | 0,34   | 0,51   | 218,09           | 3,92   | 334,09               | 309,46 | 65,01  | 3,03   | 323,59 | 0,03  | 0,018  | 0,7   |              |                  |
| Всего за день:                                   |              | 40,87            | 39,42   | 189,18      | 1306,57                       | 8,63     | 0,61   | 0,79   | 359,21           | 6,02   | 555,01               | 645,63 | 125,7  | 5,9    | 586,59 | 0,06  | 0,026  | 1,35  |              |                  |

**Второй день вторая неделя**

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |                 |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-----------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, рет.экв/с ут | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                 |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |              |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                     | 200          | 10,16            | 10,29   | 16,41       | 228,32                        | 12,12    | 0,21   | 0,25   | 114,58          | 1,00   | 199,82               | 176,79 | 18,91  | 0,23   | 119,95 | 0,00  | 0,004  | 0,56  | 204          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200/15       | 0,19             | 0,00    | 14,59       | 59,52                         | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00            | 0,00   | 12,18                | 7,42   | 5,62   | 0,74   | 25,80  | 0,00  | 0,000  | 0,00  | 376          | 2017             |
| ЙОГУРТ БЗМЖ                                   | 100          | 2,40             | 1,20    | 14,40       | 80,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 25,98           | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 22,63  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                   | 20           | 1,50             | 0,58    | 10,28       | 53,00                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00            | 0,00   | 4,40                 | 17,00  | 6,60   | 0,40   | 26,20  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 535          | 14,25            | 12,07   | 55,68       | 420,84                        | 12,16    | 0,24   | 0,27   | 140,56          | 1      | 216,4                | 201,21 | 53,76  | 1,37   | 171,95 | 0,01  | 0,004  | 0,56  |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                 |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |              |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5        | 1,89             | 5,78    | 8,85        | 97,79                         | 12,19    | 0,07   | 0,06   | 21,00           | 1,00   | 59,44                | 44,11  | 21,02  | 0,98   | 55,25  | 0,01  | 0,000  | 0,30  | 88           | 2017             |
| ЕЖИКИ МЯСНЫЕ                                  | 90           | 12,37            | 16,02   | 40,15       | 282,03                        | 0,04     | 0,02   | 0,11   | 124,64          | 2,09   | 184,61               | 136,75 | 14,53  | 0,48   | 16,30  | 0,00  | 0,005  | 0,25  | 64           | 2010             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ                             | 150          | 3,43             | 4,89    | 23,34       | 151,49                        | 11,35    | 0,14   | 0,12   | 0,04            | 0,07   | 46,19                | 92,28  | 32,86  | 1,33   | 33,60  | 0,01  | 0,002  | 0,40  | 128          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200/15       | 0,19             | 0,00    | 14,59       | 59,52                         | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00            | 0,00   | 12,18                | 7,42   | 5,62   | 0,74   | 25,80  | 0,00  | 0,000  | 0,00  | 376          | 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  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 735          | 19,54            | 26,91   | 97,53       | 641,82                        | 23,62    | 0,28   | 0,32   | 145,68          | 3,16   | 306,92               | 302,31 | 78,78  | 4,53   | 164,95 | 0,03  | 0,007  | 0,95  |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 33,79            | 38,98   | 153,21      | 1062,66                       | 35,78    | 0,52   | 0,59   | 286,24          | 4,16   | 523,32               | 503,52 | 132,54 | 5,9    | 336,9  | 0,04  | 0,011  | 1,51  |              |                  |

**Третий день вторая неделя**

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |                 |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-----------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, рет.экв/с ут | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                 |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |              |                  |
| ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ                       | 100          | 5,81             | 9,40    | 10,17       | 149,43                        | 2,66     | 0,00   | 0,04   | 68,08           | 2,08   | 98,00                | 40,26  | 11,25  | 0,68   | 87,56  | 0,01  | 0,003  | 0,10  | ТТК 82       | 2024             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                   | 150          | 8,49             | 6,41    | 38,36       | 244,74                        | 0,00     | 0,23   | 0,13   | 50,02           | 0,08   | 22,15                | 187,34 | 25,74  | 1,41   | 164,09 | 0,00  | 0,003  | 0,20  | 171          | 2017             |
| КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200          | 1,95             | 1,55    | 12,58       | 72,50                         | 10,12    | 0,01   | 0,09   | 22,25           | 0,02   | 91,70                | 13,13  | 11,07  | 0,05   | 10,63  | 0,00  | 0,000  | 0,32  | ТТК 14       | 2024             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                  | 50           | 3,00             | 1,16    | 20,56       | 106,00                        | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00            | 0,00   | 8,80                 | 34,00  | 13,20  | 0,80   | 12,40  | 0,02  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 500          | 19,26            | 18,52   | 61,67       | 572,67                        | 12,78    | 0,3    | 0,28   | 140,35          | 2,18   | 220,65               | 274,73 | 61,26  | 2,94   | 274,68 | 0,025 | 0,006  | 0,62  |              |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                 |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ           | 250          | 5,81             | 5,39    | 19,23       | 148,96                        | 6,80     | 0,19   | 0,17   | 120,32          | 1,09   | 141,24               | 80,09  | 33,53  | 0,99   | 254,96 | 0,01  | 0,003  | 0,40  | 102          | 2017             |
| КУРИНЫЙ МЕДАЛЬОН                             | 90           | 16,40            | 14,22   | 26,59       | 290,92                        | 12,07    | 0,19   | 0,14   | 58,56           | 2,09   | 202,10               | 148,30 | 19,22  | 1,10   | 93,86  | 0,01  | 0,000  | 0,40  | ТТК          | 2026             |
| СПАГЕТТИ                                     | 150          | 5,46             | 4,84    | 24,94       | 165,05                        | 0,00     | 0,07   | 0,13   | 122,36          | 1,08   | 121,22               | 87,82  | 8,65   | 0,90   | 63,90  | 0,01  | 0,005  | 0,10  | 202          | 2017             |
| КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ 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  | 0,000  | 0,00  | ТТК 12       | 2024             |
| 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  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 715          | 29,33            | 24,67   | 100,72      | 733,33                        | 18,87    | 0,5    | 0,46   | 301,24          | 4,26   | 476,31               | 338,06 | 67,68  | 3,99   | 447,83 | 0,04  | 0,008  | 0,9   |              |                  |
| Всего за день:                               |              | 48,58            | 43,19   | 182,39      | 1306                          | 31,65    | 0,8    | 0,74   | 441,59          | 6,44   | 696,96               | 612,79 | 128,94 | 6,93   | 722,51 | 0,065 | 0,014  | 1,52  |              |                  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС "ПЕРСПЕКТИВА" ЯРОСЛАВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА, Жаркова Виктория Николаевна, директор**

**06.10.26 16:05 (MSK)**

Сертификат 23AD6B6794F8422EF73B392D231099FC  
Действует с 19.01.26 по 14.04.27

Четвертый день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |                 |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-----------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводи-г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, ретинол, мкг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |            |                               |          |        |        |                 |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |              |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                  | 250          | 15,24            | 17,52   | 43,23      | 445,39                        | 1,41     | 0,23   | 0,25   | 143,28          | 2,06   | 199,52               | 186,05 | 41,79  | 1,38   | 169,93 | 0,01  | 0,007  | 0,60  | 259          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ              | 200/15/7     | 0,25             | 0,01    | 14,78      | 61,83                         | 12,00    | 0,00   | 0,01   | 0,00            | 0,00   | 14,70                | 8,81   | 6,38   | 0,80   | 37,21  | 0,00  | 0,000  | 0,00  | 377          | 2017             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ          | 30           | 3,00             | 1,16    | 20,56      | 105,00                        | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00            | 0,00   | 8,80                 | 34,00  | 13,20  | 0,80   | 52,40  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 502          | 18,49            | 18,79   | 78,58      | 613,22                        | 13,41    | 0,29   | 0,28   | 143,28          | 2,06   | 223,02               | 228,85 | 61,37  | 2,98   | 256,54 | 0,02  | 0,007  | 0,6   |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |            |                               |          |        |        |                 |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |              |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/5        | 2,38             | 5,97    | 16,81      | 132,32                        | 6,73     | 0,09   | 0,16   | 121,41          | 1,02   | 134,82               | 88,40  | 25,77  | 1,06   | 162,15 | 0,00  | 0,000  | 0,30  | 96           | 2017             |
| КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ                   | 90           | 12,37            | 16,02   | 40,15      | 282,03                        | 0,04     | 0,02   | 0,11   | 124,64          | 2,09   | 184,61               | 136,75 | 14,53  | 0,48   | 16,30  | 0,00  | 0,005  | 0,25  | 270          | 2017             |
| РИС ОТВАРНОЙ                         | 150          | 3,70             | 5,88    | 38,81      | 223,05                        | 0,00     | 0,03   | 0,10   | 33,28           | 0,10   | 12,20                | 74,73  | 25,34  | 0,53   | 55,39  | 0,01  | 0,010  | 0,30  | 304          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200/15       | 0,19             | 0,00    | 14,59      | 59,52                         | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00            | 0,00   | 12,18                | 7,42   | 5,62   | 0,74   | 25,80  | 0,00  | 0,000  | 0,00  | 376          | 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  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 735          | 20,3             | 28,09   | 120,76     | 747,91                        | 6,81     | 0,19   | 0,4    | 279,33          | 3,21   | 348,31               | 329,85 | 76,81  | 3,81   | 293,64 | 0,02  | 0,015  | 0,85  |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 38,79            | 46,88   | 199,34     | 1361,13                       | 20,22    | 0,48   | 0,68   | 422,61          | 5,27   | 571,33               | 557,91 | 137,38 | 6,79   | 550,18 | 0,04  | 0,022  | 1,45  |              |                  |

Пятый день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |                 |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-----------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, ретинол, мкг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                 |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 185          | 12,25            | 10,73   | 2,70        | 222,49                        | 0,22     | 0,08   | 0,25   | 123,05          | 2,35   | 178,98               | 163,00 | 21,18  | 0,36   | 83,07  | 0,01  | 0,003  | 0,10  | 210          | 2017             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                        | 40           | 4,08             | 4,77    | 47,06       | 199,28                        | 0,00     | 0,10   | 0,06   | 20,05           | 0,13   | 19,33                | 72,45  | 12,11  | 0,84   | 107,60 | 0,01  | 0,003  | 0,20  | 415          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200/15       | 0,19             | 0,00    | 14,59       | 59,52                         | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00            | 0,00   | 12,18                | 7,42   | 5,62   | 0,74   | 25,80  | 0,00  | 0,000  | 0,00  | 376          | 2017             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                  | 25           | 0,70             | 2,45    | 18,60       | 100,54                        | 0,07     | 0,05   | 0,05   | 0,03            | 0,00   | 94,60                | 75,50  | 13,40  | 0,70   | 48,10  | 1,08  | 0,00   | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ              | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,99       | 92,75                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00            | 0,00   | 7,70                 | 29,75  | 11,55  | 0,70   | 45,85  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 509          | 17,22            | 17,95   | 82,95       | 581,83                        | 0,33     | 0,23   | 0,37   | 143,13          | 2,48   | 305,09               | 318,37 | 62,31  | 2,64   | 264,57 | 1,1   | 0,006  | 0,3   |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                 |        |                      |        |        |        |        |       |        |       |              |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5        | 1,83             | 5,76    | 11,98       | 109,18                        | 7,76     | 0,06   | 0,08   | 122,02          | 1,02   | 149,19               | 46,47  | 22,88  | 1,14   | 125,96 | 0,01  | 0,005  | 0,30  | 82           | 2017             |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ                           | 90           | 16,78            | 12,99   | 41,94       | 332,48                        | 0,00     | 0,11   | 0,22   | 88,59           | 2,01   | 116,24               | 161,49 | 14,96  | 0,00   | 99,75  | 0,00  | 0,002  | 0,20  | 234          | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                        | 150          | 3,43             | 4,89    | 23,34       | 151,49                        | 0,00     | 0,14   | 0,12   | 0,04            | 0,07   | 46,19                | 92,28  | 32,86  | 1,33   | 33,60  | 0,01  | 0,002  | 0,40  | 128          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200/15       | 0,19             | 0,00    | 14,59       | 59,52                         | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00            | 0,00   | 12,18                | 7,42   | 5,62   | 0,74   | 25,80  | 0,00  | 0,000  | 0,00  | 376          | 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  | 0,01  | 0,000  | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 735          | 23,87            | 23,86   | 102,45      | 703,66                        | 7,8      | 0,36   | 0,45   | 210,65          | 3,1    | 328,3                | 329,41 | 81,07  | 4,21   | 319,11 | 0,03  | 0,009  | 0,9   |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 41,09            | 41,81   | 185,4       | 1285,49                       | 8,13     | 0,59   | 0,82   | 353,78          | 5,58   | 633,39               | 647,78 | 133,38 | 6,85   | 583,68 | 1,13  | 0,015  | 1,2   |              |                  |

ООО "МАКСИМУМ"

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, ретинол, мкг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Мg, мг   | Fe, мг | К, мг    | І, мг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период       | 401,92           | 412,30  | 1 801,36    | 12 433,52                     | 218,38   | 6,09   | 7,15   | 3 659,24        | 52,48  | 5 701,13             | 5 791,66 | 1 334,67 | 65,44  | 5 914,01 | 2,68  | 0,163  | 13,57 |
| Среднее значение за период | 40,19            | 41,23   | 180,14      | 1 243,35                      | 21,84    | 0,61   | 0,72   | 365,92          | 5,25   | 570,11               | 579,17   | 133,47   | 6,54   | 591,40   | 0,27  | 0,016  | 1,36  |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет      | 523     | 728  |

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Викен-Софт" : Питание детей в школе 2025г. версия 1.2.10 г. Санкт- Петербург
- Сборник рецептур 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"

Е.Н. Осинская

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС "ПЕРСПЕКТИВА" ЯРОСЛАВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА, Жаркова Виктория Николаевна, директор

06.10.26 16:05 (MSK)

Сертификат 23AD6B6794F8422EF73B392D231099FC  
Действует с 19.01.26 по 14.04.27