

"11" декабря 2024 года

" " 2024 года

ООО "МАКСИМУМ"
Примерное меню завтраков, обедов для учащихся общеобразовательных школ в период каникул.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175-1410.

Первый день

| Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ | 100 | 12,47 | 14,35 | 2,93 | 190,89 | 1,47 | 0,05 | 0,09 | 0,06 | 0,00 | 19,30 | 110,62 | 14,73 | 1,18 | 180,07 | 4,70 | 0,01 | 0,08 | 2017 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 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 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 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 |
| МАНДАРИН | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,96 | 104,80 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 7,90 | 26,00 | 5,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 605 | 20,16 | 21,61 | 84,73 | 617,19 | 1,51 | 0,12 | 0,13 | 0,09 | 0,10 | 51,27 | 218,77 | 50,90 | 2,85 | 298,05 | 5,46 | 0,02 | 0,10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ | 250/5 | 3,08 | 5,90 | 15,30 | 126,74 | 0,71 | 0,03 | 0,02 | 0,20 | 0,00 | 26,32 | 27,47 | 10,31 | 0,60 | 68,22 | 1,15 | 0,00 | 0,01 | 111 | 2017 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 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 | 1,48 | 221,57 | 4,33 | 0,00 | 0,04 | 270 | 2017 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 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 |
| НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ | 50 | 0,23 | 0,03 | 0,73 | 4,07 | 1,20 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 6,21 | 11,34 | 3,78 | 0,27 | 42,30 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 44,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 2,85 | 0,35 | 15,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 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: | 825 | 27,76 | 40,54 | 110,70 | 918,25 | 1,96 | 0,61 | 0,26 | 0,22 | 0,08 | 82,92 | 394,31 | 171,24 | 8,64 | 678,17 | 10,90 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Всего за день: | | 47,92 | 62,15 | 195,43 | 1 535,44 | 3,47 | 0,73 | 0,39 | 0,31 | 0,18 | 134,19 | 613,16 | 222,14 | 11,49 | 976,22 | 16,36 | 0,02 | 0,16 | | |

Второй день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | С, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5 | 10,51 | 9,52 | 55,68 | 0,65 | 0,23 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 151,67 | 222,90 | 61,68 | 1,84 | 315,72 | 14,06 | 0,00 | 0,02 | 173 | 2017 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СТУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 2,10 | 2,47 | 16,15 | 0,12 | 0,01 | 0,10 | 0,01 | 0,02 | 90,99 | 59,13 | 10,98 | 0,05 | 110,10 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | ТТК 9 | 2017 | |
| ЙОГУРТ БЗМЖ | 100 | 2,40 | 1,20 | 14,40 | 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 | 2017 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 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 | 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 | 2,86 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,01 | 338 | 2017 | |
| Итого за прием пищи: | 725 | 18,53 | 14,87 | 119,53 | 692,80 | 13,77 | 0,32 | 0,30 | 0,06 | 0,10 | 271,06 | 322,33 | 89,26 | 5,15 | 824,02 | 0,00 | 0,04 | | | |
| 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 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ | 90 | 11,31 | 27,87 | 11,80 | 343,84 | 5,63 | 0,25 | 0,10 | 0,01 | 0,04 | 41,11 | 132,39 | 26,50 | 1,82 | 290,40 | 6,30 | 0,00 | 0,04 | 455 | 2006 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ | 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 | 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 | 376 | 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 | 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 | 2017 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 1,50 | 9,00 | 17,13 | 154,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | 2017 | |
| Итого за прием пищи: | 805 | 27,12 | 48,37 | 118,79 | 1 019,41 | 21,83 | 0,66 | 0,32 | 0,24 | 0,11 | 153,60 | 366,46 | 110,00 | 7,76 | 1 716,34 | 22,18 | 0,00 | 0,11 | | |
| Всего за день: | | 45,65 | 63,24 | 238,32 | 1 712,21 | 35,60 | 0,98 | 0,62 | 0,30 | 0,21 | 424,66 | 688,79 | 198,26 | 12,91 | 2 540,36 | 40,94 | 0,00 | 0,15 | | |

Третий день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | С, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 14,08 | 17,01 | 14,44 | 267,00 | 0,47 | 0,07 | 0,10 | 0,05 | 0,00 | 20,94 | 139,93 | 22,19 | 1,84 | 175,87 | 3,93 | 0,01 | 0,08 | 294 | 2017 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,63 | 4,86 | 35,94 | 214,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,08 | 20,38 | 2,32 | 3,20 | 0,07 | 1,91 | 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 | 0,02 | 0,00 | 14,81 | 7,88 | 6,26 | 0,82 | 27,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК 11 | 2017 |
| 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 | 2017 |
| ПРЯНИКИ | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 | 35,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 25,95 | 25,42 | 124,77 | 837,81 | 13,71 | 0,15 | 0,14 | 0,09 | 0,08 | 69,03 | 201,13 | 41,35 | 3,53 | 277,44 | 3,93 | 0,01 | 0,08 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,89 | 5,77 | 8,85 | 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 | 27,86 | 180,33 | 44,44 | 1,81 | 332,80 | 6,74 | 0,01 | 0,07 | 265 | 2017 |
| ГОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 7,50 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 0,00 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,30 | 87,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,25 | 0,00 | 1,53 | 0,00 | 1,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК 12 | 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 | 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 | 2017 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 825 | 21,27 | 38,72 | 100,43 | 839,76 | 20,94 | 0,46 | 0,20 | 0,50 | 0,00 | 101,44 | 266,54 | 84,49 | 4,99 | 818,41 | 13,92 | 0,01 | 0,09 | | |
| Всего за день: | | 47,22 | 64,14 | 225,20 | 1 677,57 | 34,65 | 0,61 | 0,34 | 0,59 | 0,08 | 170,47 | 487,67 | 125,84 | 9,52 | 1 095,85 | 17,85 | 0,02 | 0,17 | | |

Четвертый день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|-------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | Se, мг | F, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АЗУ | | 7,98 | 21,47 | 1,36 | 230,89 | 0,55 | 0,19 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 78,45 | 12,73 | 0,87 | 187,62 | 3,96 | 0,00 | 0,03 | 260 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,49 | 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 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,00 | 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 | 171 | 2018 |
| СЛОЖКА "БАНТИК" | 20 | 2,18 | 6,44 | 15,52 | 95,19 | 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: | 500 | 23,59 | 37,04 | 88,37 | 748,12 | 0,55 | 0,45 | 0,19 | 0,02 | 0,08 | 36,04 | 291,77 | 143,66 | 5,68 | 488,50 | 6,24 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | 2017 |
| СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5/5 | 3,21 | 5,40 | 14,89 | 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 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 11,01 | 12,92 | 38,15 | 311,74 | 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 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,23 | 0,03 | 0,73 | 4,07 | 1,20 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,21 | 11,34 | 3,78 | 0,27 | 42,30 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2017 |
| НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | ГОСТ | |
| 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 | 1,80 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 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 | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 20 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 860 | 19,35 | 19,57 | 105,61 | 677,89 | 28,10 | 0,43 | 0,26 | 0,22 | 0,00 | 105,50 | 268,57 | 96,87 | 5,70 | 2 008,54 | 21,13 | 0,00 | 0,10 | | |
| Всего за день: | | 42,94 | 56,61 | 193,98 | 1 426,01 | 28,65 | 0,88 | 0,45 | 0,24 | 0,08 | 141,54 | 560,34 | 240,53 | 11,38 | 2 497,04 | 27,37 | 0,00 | 0,14 | | |

Пятый день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|-------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | Se, мг | F, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,29 | 16,99 | 2,74 | 225,27 | 0,22 | 0,06 | 0,40 | 0,23 | 2,51 | 101,94 | 207,54 | 16,07 | 2,36 | 222,94 | 26,73 | 0,03 | 0,05 | 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 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 6,14 | 6,48 | 10,28 | 125,20 | 0,14 | 0,03 | 0,07 | 0,06 | 0,00 | 179,80 | 113,00 | 9,60 | 0,40 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3 | 2017 |
| 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 | |
| МАНДАРИН | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 545 | 25,42 | 24,83 | 56,01 | 553,73 | 0,40 | 0,13 | 0,49 | 0,29 | 2,51 | 301,52 | 353,96 | 36,49 | 3,90 | 321,54 | 26,73 | 0,03 | 0,06 | | |
| 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 |
| ГУЛЯШ | 100 | 10,78 | 25,98 | 2,83 | 288,66 | 1,06 | 0,26 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 13,52 | 106,82 | 18,05 | 1,22 | 263,28 | 5,55 | 0,00 | 0,05 | 260 | 2017 |
| СТАРЕТТИ | 150 | 5,46 | 4,84 | 34,85 | 208,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,08 | 12,52 | 2,48 | 1,32 | 0,07 | 1,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 202 | 2017 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 7,50 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 0,00 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,30 | 87,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2017 |
| ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ | 200/15 | 0,29 | 0,04 | 16,33 | 66,72 | 13,24 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,61 | 7,88 | 6,28 | 0,82 | 27,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| 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 ИОДИРОВАННЫЙ | 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: | 840 | 23,59 | 37,88 | 99,50 | 843,34 | 29,56 | 0,42 | 0,20 | 0,31 | 0,08 | 106,93 | 225,74 | 66,02 | 5,44 | 786,88 | 14,09 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Всего за день: | | 49,01 | 62,71 | 155,51 | 1 397,07 | 29,98 | 0,55 | 0,69 | 0,60 | 2,59 | 408,45 | 579,70 | 102,51 | 9,34 | 1 108,42 | 40,82 | 0,03 | 0,13 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|----------|----------------------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг |
| Итого за весь период | 232,74 | 308,85 | 1 008,44 | 7 748,30 | 3,75 | 2,49 | 2,04 | 3,14 | 1 279,31 | 2 929,66 | 763,44 | 53,64 | 8 217,89 | 143,34 | 0,07 | 0,75 |
| Среднее значение за период | 46,55 | 61,77 | 201,69 | 1 549,66 | 0,75 | 0,50 | 0,41 | 0,63 | 255,86 | 585,93 | 152,69 | 10,73 | 1 643,58 | 28,67 | 0,01 | 0,15 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,1 | 34,5 | 53,4 | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 ЛЕТ | 586 | 829 |

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.
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 дошкольных учреждениях)".

Директор ООО "Максимум"



П.Е. Осинеvская