УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО"МАКСИМУМ"

_____/Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ/

"03" ноября 2026 года

СОГЛАСОВАНО

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

"__"_____2026 г.

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ в период каникул.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1292,5 - 1551 ккал

Первый день

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/сут	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕНЫЙ	200	15,82	15,81	33,47	241,78	0,50	0,20	0,29	169,54	1,00	212,18	199,41	29,19	0,90	73,90	0,00	0,005	0,70	146	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,39	0,05	1,21	6,79	2,00	0,02	0,02	0,01	0,00	10,35	18,90	6,30	0,45	70,00	0,00	0,000	0,10	71	2017
ГАМБУРГЕР С КОТЛЕТОЙ	133	5,52	6,32	22,74	261,10	3,46	0,04	0,03	4,01	1,20	20,80	14,30	16,40	1,28	61,40	0,01	0,000	0,10	ТТК	2024
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	24,58	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,000	0,00	ТТК 21	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	0,02	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**603**	**24,27**	**23,09**	**88,84**	**656,95**	**19,20**	**0,31**	**0,38**	**198,14**	**2,20**	**264,54**	**265,99**	**68,05**	**4,05**	**271,96**	**0,03**	**0,01**	**0,90**		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,82	12,19	0,07	0,06	121,23	1,00	49,51	44,12	21,03	0,98	15,55	0,01	0,005	0,30	88	2017
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	19,38	19,56	42,99	248,49	9,46	0,30	0,45	121,38	1,76	123,64	252,00	62,02	4,30	295,62	0,01	0,002	1,00	294	2017
СПАГЕТТИ	150	6,55	5,81	41,84	246,03	0,00	0,08	0,03	0,03	1,09	25,48	50,83	10,38	1,19	76,70	0,00	0,010	0,10	202	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,02	0,00	20,23	81,04	5,15	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	0,00	1,69	0,00	1,13	0,00	0,000	0,10	ТТК12	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,99	0,26	12,72	102,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,00	40,80	0,00	0,000	0,00	ГОСТ	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,01	3,03	10,50	122,53	0,00	0,00	0,04	100,02	0,00	240,00	67,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00		
Итого за прием пищи:	**760**	**32,84**	**34,44**	**137,13**	**897,91**	**26,80**	**0,50**	**0,60**	**342,66**	**3,85**	**451,80**	**440,05**	**108,32**	**6,47**	**429,80**	**0,02**	**0,017**	**1,50**		
Всего за день:		**57,11**	**57,53**	**225,97**	**1 554,86**	**46,00**	**0,81**	**0,98**	**540,80**	**6,05**	**716,34**	**706,04**	**176,37**	**10,52**	**701,76**	**0,05**	**0,022**	**2,40**		

Второй день

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/сут	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,41	9,87	41,43	211,96	12,65	0,13	0,21	95,69	2,15	143,05	120,00	30,72	1,61	128,00	0,01	0,000	0,40	38	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,05	1,55	12,58	95,50	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,30	0,00	0,00	0,000	0,00	ТТК 99	2024
ПИЦЦА С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ	100	9,56	8,80	22,57	213,91	3,06	0,12	0,12	88,79	0,05	126,72	154,46	22,24	1,39	131,49	0,00	0,010	0,50	ТТК 6	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,25	0,87	15,42	70,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,60	25,50	9,90	0,60	39,30	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**580**	**21,18**	**20,89**	**92,00**	**606,87**	**15,71**	**0,30**	**0,35**	**204,68**	**2,20**	**276,37**	**299,96**	**66,86**	**3,90**	**298,79**	**0,02**	**0,01**	**0,90**		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/5	3,46	3,22	15,26	103,97	0,78	0,04	0,03	147,63	1,03	27,02	37,49	11,35	0,69	84,13	0,01	0,014	0,70	111	2017
ШНИЦЕЛЬ	90	24,99	26,90	82,01	211,02	5,34	0,28	0,42	67,25	1,80	276,22	196,51	58,32	3,28	140,91	0,01	0,005	0,78	268	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,89	23,34	371,00	11,35	0,14	0,12	42,58	1,01	141,19	188,28	32,86	1,33	103,60	0,01	0,000	0,04	128	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	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	0,00	0,000	0,10	71	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,62	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,99	0,26	12,72	102,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	0,00	0,000	0,00	ГОСТ	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,01	3,03	10,50	22,53	0,00	0,00	0,04	100,02	0,00	240,00	67,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00		
Итого за прием пищи:	**800**	**37,11**	**38,39**	**166,81**	**869,81**	**20,86**	**0,52**	**0,64**	**387,48**	**3,84**	**698,04**	**526,72**	**119,51**	**6,77**	**411,74**	**0,03**	**0,019**	**1,50**		
Всего за день:		**58,30**	**59,22**	**247,81**	**1 460,68**	**36,36**	**8,82**	**0,99**	**592,16**	**6,04**	**974,41**	**826,68**	**186,37**	**10,67**	**710,53**	**0,05**	**0,029**	**2,50**		

Третий день

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/сут	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250	14,18	14,13	18,12	288,90	15,48	0,30	0,30	157,41	1,30	118,89	133,48	19,69	1,75	120,87	0,00	0,000	0,77	401	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	3,70	5,88	38,81	223,05	0,00	0,03	0,03	41,21	1,10	120,20	97,73	31,34	0,88	78,39	0,01	0,010	0,03	6	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,18	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	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,60	25,50	9,90	0,60	39,30	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**540**	**20,32**	**20,88**	**86,94**	**650,97**	**15,52**	**0,38**	**0,35**	**198,62**	**2,40**	**264,87**	**264,14**	**66,55**	**3,97**	**264,46**	**0,02**	**0,01**	**0,80**		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,38	5,97	16,61	132,35	5,70	0,09	0,06	124,23	2,02	34,89	88,41	25,78	1,06	92,20	0,00	0,005	0,30	96	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,17	17,45	64,68	436,36	13,20	0,37	0,52	77,12	1,80	143,37	291,12	62,93	3,87	211,18	0,02	0,014	1,07	259	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	55,47	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,00	0,000	0,00	71	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,43	0,02	50,21	132,51	0,22	0,00	0,00	0,02	0,00	29,18	16,92	13,68	0,62	25,20	0,00	0,000	0,00	ТТК 27	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,99	0,28	12,72	102,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**770**	**24,30**	**23,76**	**145,36**	**810,42**	**26,62**	**0,53**	**0,61**	**266,84**	**3,82**	**217,02**	**410,38**	**114,09**	**6,86**	**456,38**	**0,03**	**0,019**	**1,37**		
Всего за день:		**44,62**	**44,64**	**232,30**	**1 461,39**	**42,14**	**8,91**	**0,97**	**455,48**	**6,22**	**481,89**	**674,49**	**180,64**	**10,82**	**720,84**	**0,05**	**0,029**	**2,17**		

Четвертый день

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/сут	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,08	12,84	2,55	297,99	1,20	0,17	0,24	146,78	2,40	238,32	191,12	36,07	1,62	92,93	0,01	0,005	0,80	210	2017
ПЛЮШКА С МАКОМ И САХАРОМ	105	8,05	7,62	56,70	166,84	1,00	0,16	0,07	48,25	0,18	19,85	73,08	14,25	0,86	109,41	0,01	0,005	0,28	ТТК 2	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,60	25,50	9,90	0,60	39,30	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,81	7,86	6,26	0,82	27,36	0,00	0,000	0,00	ТТК 21	2024
Итого за прием пищи:	**602**	**20,87**	**21,37**	**90,79**	**602,11**	**15,44**	**0,38**	**0,36**	**195,05**	**2,58**	**279,38**	**297,68**	**66,48**	**3,90**	**269,80**	**0,03**	**0,01**	**0,88**		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	6,87	10,60	19,44	200,05	9,69	0,23	0,10	125,03	1,04	36,12	112,16	35,86	0,40	64,63	0,01	0,004	0,83	104	2017
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	90	19,55	18,99	56,58	141,88	10,26	0,07	0,18	150,25	1,00	277,10	167,69	38,40	2,53	172,49	0,01	0,005	0,41	ТТК48	2024
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,84	4,86	35,94	205,85	5,50	0,17	0,30	67,02	1,78	124,36	139,43	28,76	2,45	135,49	0,01	0,010	0,10	202	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,23	0,03	0,73	4,07	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	8,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,00	0,000	0,10	71	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,02	0,00	20,23	81,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	0,00	1,69	0,00	1,13	0,00	0,000	0,08	ТТК 12	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,09	0,26	12,72	102,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**780**	**34,30**	**34,74**	**145,64**	**835,00**	**26,67**	**0,53**	**0,61**	**342,30**	**3,82**	**496,96**	**456,72**	**114,19**	**6,85**	**456,84**	**0,04**	**0,019**	**1,63**		
Всего за день:		**54,97**	**56,11**	**236,40**	**1 437,11**	**42,11**	**0,91**	**0,96**	**540,36**	**6,40**	**736,34**	**754,30**	**180,67**	**10,75**	**725,84**	**0,07**	**0,029**	**2,41**		

Пятый день

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/сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/40	16,80	18,80	45,75	398,52	14,58	0,29	0,30	198,88	2,33	222,80	215,48	33,63	1,26	102,00	0,01	0,010	0,56	219	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	12,38	1,10	59,21	0,00	0,000	0,20	376	2017
ФРУКТ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	1,00	64,40	0,00	0,000	0,30	338	2017
Итого за прием пищи:	**535**	**17,57**	**19,33**	**73,28**	**521,45**	**15,74**	**0,33**	**0,34**	**198,89**	**2,33**	**258,30**	**238,59**	**56,41**	**3,36**	**225,61**	**0,01**	**0,010**	**1,06**		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,15	3,04	16,30	103,16	0,60	0,19	0,18	44,22	0,50	45,55	8,74	25,02	0,60	76,70	0,01	0,009	0,45	10	2017
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	26,41	27,40	70,45	278,63	11,95	0,13	0,26	297,75	3,23	342,00	319,00	42,75	4,14	220,33	0,01	0,010	0,84	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,89	23,34	251,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	0,00	33,60	0,00	0,000	0,04	128	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,39	0,05	1,21	6,79	2,00	0,02	0,02	0,01	0,00	10,35	18,90	6,30	0,45	70,00	0,00	0,000	0,10	71	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	12,38	1,10	59,21	0,00	0,000	0,20	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,99	0,26	12,72	102,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	0,01	0,000	0,20	ГОСТ	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	3,01	3,03	10,50	122,53	0,00	0,00	0,04	100,02	0,00	240,00	67,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00		
Итого за прием пищи:	**795**	**37,63**	**38,68**	**149,31**	**926,43**	**27,06**	**0,53**	**0,65**	**442,04**	**3,80**	**704,19**	**540,83**	**132,51**	**7,49**	**500,64**	**0,03**	**0,019**	**1,83**		
Всего за день:		**55,20**	**58,01**	**222,59**	**1 447,88**	**42,80**	**0,86**	**0,99**	**640,93**	**6,13**	**962,49**	**779,42**	**188,92**	**10,85**	**726,25**	**0,04**	**0,029**	**2,89**		

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, рет.экв/сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	270,20	275,51	1 165,07	7 361,92	209,41	4,31	4,89	2 769,71	30,84	3 871,47	3 740,93	912,97	53,61	3 585,22	0,26	0,138	12,37
Среднее значение за период	54,04	55,10	233,01	1 472,38	41,88	0,86	0,98	553,94	6,17	774,29	748,19	182,59	10,72	717,04	0,05	0,03	2,47

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 ЛЕТ	552	775

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3./2.4.4282-26

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т В.Лапшиной

4. Меню разработано с применением програмного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2025г.версия 1.2.11 г.Санкт- Петербург

5. Сборник рецептур 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 учрежений".

8. МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"

Директор ООО "Максимум" Е.Н. Осиневская