

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

"30" августа 2024 года

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.  
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1375 - 1628 ккал.

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ГУЛЯШ	100	12,47	14,36	2,93	190,89	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	267,36	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017
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
ПЕЧЕНЬЕ	24	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>559</b>	<b>26,39</b>	<b>29,65</b>	<b>115,76</b>	<b>835,65</b>	<b>1,59</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>142,69</b>	<b>323,51</b>	<b>67,67</b>	<b>2,70</b>	<b>449,89</b>	<b>8,97</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,90	15,30	126,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,15	0,00	0,01	111	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
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
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,49	2,72	0,80	0,00	0,01	0,00	0,00	4,14	7,56	2,52	0,18	28,20	0,60	0,00	0,00	71	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,64</b>	<b>41,39</b>	<b>106,63</b>	<b>909,05</b>	<b>1,56</b>	<b>0,62</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>80,68</b>	<b>408,52</b>	<b>190,97</b>	<b>8,73</b>	<b>687,27</b>	<b>10,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,03</b>	<b>71,04</b>	<b>222,39</b>	<b>1744,70</b>	<b>3,15</b>	<b>0,81</b>	<b>0,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>223,37</b>	<b>732,03</b>	<b>258,64</b>	<b>11,43</b>	<b>1137,16</b>	<b>19,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>		



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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,51	9,52	55,68	351,45	0,65	0,23	0,16	0,04	0,08	151,67	222,90	61,68	1,84	315,72	14,06	0,00	0,02	173	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТК 9	2017
ЙОГУРТ БЗМЖ	100	2,40	1,20	14,40	80,00	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>18,08</b>	<b>15,73</b>	<b>95,29</b>	<b>598,91</b>	<b>0,80</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>299,65</b>	<b>318,32</b>	<b>75,15</b>	<b>2,93</b>	<b>373,12</b>	<b>14,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,90	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	100	12,57	31,01	13,12	382,38	6,26	0,27	0,11	0,02	0,04	45,54	147,17	29,47	2,02	322,74	7,00	0,00	0,05	455	2006
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	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	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>27,14</b>	<b>44,25</b>	<b>110,21</b>	<b>949,02</b>	<b>23,52</b>	<b>0,70</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>0,13</b>	<b>161,97</b>	<b>383,41</b>	<b>112,36</b>	<b>7,20</b>	<b>1 805,34</b>	<b>23,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,22</b>	<b>59,98</b>	<b>205,50</b>	<b>1 547,93</b>	<b>24,32</b>	<b>0,96</b>	<b>0,57</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>461,62</b>	<b>701,73</b>	<b>187,51</b>	<b>10,13</b>	<b>2 178,46</b>	<b>37,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>		

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	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	180	6,54	5,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	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	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТК 21	2017
ПРЯНИК	50	3,28	9,67	23,33	142,97	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>26,44</b>	<b>33,40</b>	<b>111,28</b>	<b>807,73</b>	<b>13,71</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>64,22</b>	<b>169,79</b>	<b>36,10</b>	<b>3,03</b>	<b>233,08</b>	<b>3,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
ПЛОВ	300	21,22	47,55	58,05	745,85	1,87	0,44	0,16	0,35	0,00	41,65	270,49	66,67	2,71	499,12	10,11	0,01	0,11	265	2017
КОМПОТ ИЗ 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	ТК 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>26,60</b>	<b>54,18</b>	<b>108,28</b>	<b>1 031,82</b>	<b>21,56</b>	<b>0,58</b>	<b>0,25</b>	<b>0,61</b>	<b>0,00</b>	<b>110,83</b>	<b>357,15</b>	<b>102,57</b>	<b>5,19</b>	<b>955,13</b>	<b>16,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,04</b>	<b>87,58</b>	<b>219,56</b>	<b>1 839,55</b>	<b>35,27</b>	<b>0,68</b>	<b>0,38</b>	<b>0,71</b>	<b>0,09</b>	<b>175,05</b>	<b>526,94</b>	<b>138,67</b>	<b>8,22</b>	<b>1 888,21</b>	<b>20,38</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>		



Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																			0,07		
АЗУ	120	9,65	17,47	11,67	242,79	1,74	0,11	0,07	0,07	0,07	21,81	95,45	15,97	1,16	200,98	4,22	0,01	0,05	ТТК 82	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	
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	ТТК 14	2018		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27,65</b>	<b>31,93</b>	<b>110,09</b>	<b>838,82</b>	<b>1,74</b>	<b>0,45</b>	<b>0,26</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>62,49</b>	<b>371,35</b>	<b>175,79</b>	<b>7,09</b>	<b>592,73</b>	<b>8,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>			
<b>Обед</b>																					
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,96	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	158	2004	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	13,21	15,47	45,78	373,75	22,72	0,26	0,17	0,23	0,00	50,28	159,48	64,24	2,80	1 599,59	14,72	0,00	0,08	259	2017	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	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	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		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>19,77</b>	<b>21,67</b>	<b>96,58</b>	<b>662,09</b>	<b>30,73</b>	<b>0,44</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>106,72</b>	<b>271,66</b>	<b>103,46</b>	<b>5,94</b>	<b>2 227,87</b>	<b>21,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>			
<b>Всего за день:</b>																					
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>47,42</b>	<b>53,60</b>	<b>206,67</b>	<b>1 500,61</b>	<b>32,47</b>	<b>0,89</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>0,16</b>	<b>169,21</b>	<b>643,01</b>	<b>279,25</b>	<b>13,03</b>	<b>2 820,60</b>	<b>30,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>			

4

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																			0,08	0,23		
<b>Завтрак</b>																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	230	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	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	50	8,38	8,77	55,08	332,36	0,00	0,10	0,06	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	55	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>34,71</b>	<b>36,66</b>	<b>91,37</b>	<b>835,31</b>	<b>0,46</b>	<b>0,23</b>	<b>0,63</b>	<b>0,35</b>	<b>3,23</b>	<b>339,80</b>	<b>458,71</b>	<b>49,11</b>	<b>5,04</b>	<b>458,27</b>	<b>35,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>				
<b>Обед</b>																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017		
ГУЛЯШ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017		
СПАГЕТТИ	30	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		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	200/15	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	ГОСТ			
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	840	23,93	38,56	101,34	858,99	29,58	0,41	0,20	0,32	0,09	107,53	219,73	64,98	5,36	777,93	14,09	0,00	0,07				
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>58,64</b>	<b>75,22</b>	<b>192,71</b>	<b>1 694,30</b>	<b>30,04</b>	<b>0,64</b>	<b>0,83</b>	<b>0,67</b>	<b>3,32</b>	<b>447,33</b>	<b>678,44</b>	<b>114,09</b>	<b>10,40</b>	<b>1 236,20</b>	<b>49,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>				
<b>Всего за день:</b>																						



Первый день вторая 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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,63	16,43	47,45	403,62	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	268,66	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	204	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
КАКАО "ВИТОША"	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	15	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,19</b>	<b>22,33</b>	<b>107,83</b>	<b>745,17</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>286,33</b>	<b>192,04</b>	<b>25,49</b>	<b>1,29</b>	<b>116,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
БИТОЧЕК "КРЕПЫШ"	100	11,61	12,77	13,37	215,10	1,26	0,04	0,04	0,01	0,16	21,98	62,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	ТТК 10	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	267,36	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017
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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>22,84</b>	<b>26,79</b>	<b>120,54</b>	<b>818,92</b>	<b>13,45</b>	<b>0,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>107,26</b>	<b>250,41</b>	<b>78,95</b>	<b>4,69</b>	<b>569,22</b>	<b>9,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,03</b>	<b>49,12</b>	<b>228,37</b>	<b>1 563,19</b>	<b>13,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>0,36</b>	<b>0,40</b>	<b>393,59</b>	<b>442,45</b>	<b>104,44</b>	<b>5,98</b>	<b>685,71</b>	<b>9,86</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		

7

Второй день вторая 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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,40	12,68	41,82	311,95	0,65	0,12	0,15	0,06	0,15	143,05	165,62	40,71	0,94	252,23	12,56	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	140	4,90	14,50	31,80	278,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>15,49</b>	<b>28,34</b>	<b>109,11</b>	<b>755,21</b>	<b>0,69</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>162,83</b>	<b>199,04</b>	<b>51,53</b>	<b>2,08</b>	<b>314,83</b>	<b>12,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
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
ГУЛЯШ	100	10,78	25,98	2,83	288,66	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	106,82	18,06	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	260	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	342	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>24,73</b>	<b>39,90</b>	<b>103,09</b>	<b>871,74</b>	<b>21,06</b>	<b>0,67</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>129,95</b>	<b>343,25</b>	<b>103,31</b>	<b>6,49</b>	<b>1 731,59</b>	<b>21,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,22</b>	<b>68,24</b>	<b>212,20</b>	<b>1 626,95</b>	<b>21,75</b>	<b>0,83</b>	<b>0,47</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>292,78</b>	<b>542,29</b>	<b>154,84</b>	<b>8,57</b>	<b>2 046,42</b>	<b>33,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>		



Третий день вторая 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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	11,24	12,56	44,18	335,22	22,07	0,26	0,36	0,00	54,97	212,09	70,15	3,50	1 663,74	14,52	0,00	0,08	2017		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	2017		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>20,72</b>	<b>20,82</b>	<b>110,43</b>	<b>712,62</b>	<b>22,19</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>0,09</b>	<b>163,87</b>	<b>335,34</b>	<b>92,68</b>	<b>4,39</b>	<b>1 867,11</b>	<b>17,88</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>			
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	19,25	151,72	9,67	0,11	0,09	0,20	27,51	70,12	29,25	1,69	676,97	6,43	0,00	0,04	2017		
ТЕФТЕЛЬКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,76	168,94	0,75	0,03	0,01	0,09	13,49	20,67	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	ТТК 16		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	0,00	0,00	0,00	202		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>23,04</b>	<b>22,27</b>	<b>116,51</b>	<b>764,20</b>	<b>11,92</b>	<b>0,21</b>	<b>0,14</b>	<b>0,32</b>	<b>85,08</b>	<b>138,67</b>	<b>51,48</b>	<b>3,66</b>	<b>819,64</b>	<b>9,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,76</b>	<b>43,09</b>	<b>226,94</b>	<b>1 476,82</b>	<b>34,11</b>	<b>0,57</b>	<b>0,50</b>	<b>0,70</b>	<b>248,95</b>	<b>474,01</b>	<b>144,16</b>	<b>8,05</b>	<b>2 686,75</b>	<b>27,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>			

Четвертый день вторая 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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ШНИЦЕЛЬ	100	12,85	30,22	14,94	383,31	0,00	0,29	0,09	0,00	12,77	139,68	25,71	1,89	260,53	4,88	0,00	0,05	2017		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	267,36	0,00	0,04	0,03	0,04	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	2017		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,00	0,01	0,01	0,03	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	2017		
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 21		
ПЕЧЕНЬЕ	24	3,28	9,67	23,33	142,97	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		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>569</b>	<b>23,33</b>	<b>47,87</b>	<b>117,36</b>	<b>945,76</b>	<b>18,24</b>	<b>0,37</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>50,37</b>	<b>261,90</b>	<b>70,28</b>	<b>3,84</b>	<b>439,94</b>	<b>6,19</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>			
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,33	8,23	16,61	156,75	6,73	0,11	0,07	0,21	35,23	77,66	27,11	1,14	512,27	5,32	0,00	0,03	2017		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,89	11,64	3,53	162,90	1,41	0,02	0,02	0,35	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	1,56	0,00	0,01	289		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171		
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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,40</b>	<b>28,46</b>	<b>106,21</b>	<b>797,68</b>	<b>8,18</b>	<b>0,48</b>	<b>0,29</b>	<b>0,59</b>	<b>102,28</b>	<b>373,10</b>	<b>202,55</b>	<b>9,15</b>	<b>1 005,41</b>	<b>11,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,73</b>	<b>76,33</b>	<b>223,57</b>	<b>1 743,34</b>	<b>26,42</b>	<b>0,85</b>	<b>0,45</b>	<b>0,68</b>	<b>152,65</b>	<b>635,00</b>	<b>272,83</b>	<b>12,99</b>	<b>1 445,35</b>	<b>17,77</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>			



Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
			Масса порции															110/45	16,90	13,34
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	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	0,01	338	2017	
ЯБЛОКО	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	550	21,36	15,31	96,79	617,87	13,41	0,16	0,37	0,07	0,16	277,30	292,53	54,49	4,83	719,78	8,21	0,02	0,05		
Итого за прием пищи:																				
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,50	5,99	14,94	160,33	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	234	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,04	128	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	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	ГОСТ		
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	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	827	22,31	19,48	100,10	670,13	21,40	0,33	0,25	0,25	0,09	142,33	255,76	88,84	6,20	1 411,94	18,19	0,00	0,06		
Всего за день:		43,67	34,79	196,89	1 288,00	34,81	0,49	0,62	0,32	0,25	419,63	548,29	143,33	11,03	2 131,72	26,40	0,02	0,11		

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	486,76	618,99	2 134,80	16 025,39	302,67	8,41	6,18	6,39	5,78	3 488,10	7 034,38	2 175,25	120,60	20 681,67	317,91	0,21	1,82	
Среднее значение за период	48,68	61,90	213,48	1 602,54	30,27	0,84	0,62	0,64	0,58	348,81	703,44	217,53	12,06	2 068,17	31,79	0,02	0,18	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	34,8	53,3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	576	814

13

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 "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 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".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осинева