

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"



"27" августа 2025 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

" " 2025 года

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

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Гуляш	90	6,45	9,00	15,75	163,92	1,33	0,03	0,09	0,05	0,00	17,56	98,00	13,22	1,05	161,17	4,17	0,01	0,07	260	2017	
Спагетти	180	5,46	4,84	24,94	165,05	0,00	0,00	0,01	0,02	0,06	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017	
Кофейный напиток с молоком стуженым	200	2,04	2,47	16,30	96,03	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 99	2024	
Батон нарезной йодированный	40	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	0,72	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	510	15,45	16,89	67,27	478	1,45	0,08	0,2	0,09	0,1	125,47	176,62	32,12	1,57	298,76	6,99	0,01	0,08			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями с мясом	250/5	3,01	5,86	15,31	126,10	0,71	0,04	0,02	0,20	0,00	26,33	27,47	10,32	0,60	68,22	1,15	0,01	0,01	111	2017	
Котлета московская	90	10,37	16,07	40,15	272,03	0,04	0,23	0,08	0,00	0,00	14,44	105,75	21,09	1,48	206,30	4,52	0,00	0,03	270	2017	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,41	38,36	244,74	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	22,15	187,34	125,74	4,41	264,09	2,28	0,00	0,02	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	0,00	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		
Итого за прием пищи:	720	23,53	28,56	116,67	738,48	0,75	0,56	0,25	0,22	0,08	67,42	342,31	161,9	7,49	572,61	9,35	0,01	0,06			
Всего за день:		38,98	45,45	182,94	1 216,48	2,20	0,63	0,46	0,31	0,18	192,89	518,93	194,02	9,06	871,37	16,34	0,02	0,14			

Второй 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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	12,87	15,02	51,45	351,45	0,65	0,23	0,17	0,04	0,08	151,68	222,91	61,69	1,85	315,73	14,06	0,00	0,02	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ФРУКТ	100	0,78	0,19	7,28	36,86	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	338	2017
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	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	597	15,4	15,8	83,8	503,14	1,81	0,26	0,19	0,04	0,08	170,78	248,72	74,87	3,05	375,14	14,78	0	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,96	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	80,09	33,53	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017
ЗРАЗЫ РУБЕНЫЕ	90	12,20	17,08	27,97	280,15	1,26	0,15	0,07	0,03	0,10	25,13	90,89	18,41	1,36	192,54	4,89	0,00	0,03	274	2017
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	833,60	9,18	0,00	0,04	128	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	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	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	715	23,1	27,58	100,5	709	17,41	0,53	0,28	0,27	0,17	125,52	285,01	91,35	5,68	1545,9	19,93	0	0,11		
Всего за день:		38,5	43,38	184,3	1212,14	19,22	0,79	0,47	0,31	0,25	296,3	533,73	166,02	8,73	1925,04	34,71	0	0,13		

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, мг	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,36	6,22	12,40	195,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	10,77	41,16	13,19	0,96	49,88	0,55	0,00	0,00	294	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	4,86	35,94	210,22	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	20,38	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	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	0,00	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	0,90	0,00	0,00	ГОСТ		
СЛОЙКА "БАНТИК"	20	2,18	4,44	8,00	56,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 86	2024	
Итого за прием пищи:	500	18,25	16,25	83,78	587,5	0,04	0,08	0,05	0,02	0,08	48,83	72,15	30,26	2,27	110,34	1,45	0	0			
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	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	88	2017	
ПЮФ	200	18,45	21,12	62,11	433,79	1,24	0,24	0,10	0,23	0,00	27,30	169,13	46,33	1,63	281,40	5,43	0,01	0,07	265	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ 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	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	1,40	0,00	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	0,72	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	700	23,5	27,7	111,2	712,98	13,43	0,39	0,19	0,44	0	92,89	251,99	80,23	4,01	658,21	11,89	0,01	0,1			
Всего за день:		41,75	43,95	194,98	1300,48	13,47	0,47	0,24	0,46	0,08	141,72	324,14	110,49	6,28	768,55	13,34	0,01	0,1			

Четвертый 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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	12,25	10,73	2,74	222,49	0,22	0,06	0,39	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	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	0,00	0,00	376	2017	
40 БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3,35	3,57	15,42	112,20	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	3	2017	
25 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	1,26	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	500	19,12	17,77	69,34	587,5	0,4	0,22	0,52	0,29	2,52	311,06	395,85	60,05	5,2	390,92	30,17	0,03	0,05			
Обед																					
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,24	5,00	15,00	119,81	7,97	0,12	0,07	0,02	0,00	35,98	70,02	26,28	1,21	550,09	5,72	0,00	0,04	165	2004	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,24	17,62	60,00	478,39	19,41	0,24	0,19	0,20	0,00	46,30	184,11	59,92	3,03	1 452,13	12,56	0,00	0,07	259	2017	
200/15 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	0,00	0,00	376	2017	
25 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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
750 Итого за прием пищи:	750	23,33	22,84	100,19	708,71	27,42	0,41	0,29	0,22	0	98,96	283,3	96,55	5,98	2062,02	19,68	0	0,11			
Всего за день:		42,45	40,61	169,53	1296,21	27,82	0,63	0,81	0,51	2,52	410,02	679,15	155,6	11,18	2452,94	49,85	0,03	0,16			

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептов	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																				
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	9,15	13,79	11,45	200,32	1,42	0,14	0,06	0,02	0,08	23,29	84,28	18,18	1,00	185,42	4,18	0,00	0,04	64	2010
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	833,60	9,18	0,00	0,04	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	0,00	0,00	376	2017
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	1,26	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	15,4	19,7	67,37	504,08	12,81	0,34	0,21	0,06	0,15	89,36	213,73	68,21	3,77	1094,67	14,62	0	0,08		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,98	109,18	7,78	0,06	0,06	0,22	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	325,96	5,71	0,00	0,03	82	2017
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	90	13,86	16,84	26,81	275,15	3,73	0,22	0,09	0,38	0,00	22,27	94,54	24,73	1,35	341,56	6,05	0,00	0,04	ТТК 121	2025
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,84	208,92	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	12,62	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	2017	
ЧАЙ С ШИТОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	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	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	735	23,1	27,7	100,23	712,02	24,75	0,33	0,2	0,64	0,08	103,09	173,13	59,94	4,38	730,17	13,16	0	0,07		
Всего за день:		38,5	47,4	167,6	1216,1	37,56	0,67	0,41	0,7	0,23	192,45	386,86	128,15	8,15	1824,84	27,78	0	0,15		

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	Углевод-ы, 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																						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	12,03	23,89	309,14	0,65	0,06	0,04	0,08	143,68	166,70	39,98	0,67	238,95	12,02	0,01	0,03	174	2017			
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,12	2,61	16,96	112,84	0,00	0,05	0,02	0,00	7,26	28,05	10,89	0,66	43,23	1,19	0,00	0,00	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	0,00	376	2017			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	105,00	0,00	0,06	0,02	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	560	15,59	15,8	76	587,5	0,69	0,17	0,21	0,08	171,92	236,17	69,69	2,87	360,38	14,65	0,01	0,03					
Обед																						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,01	5,86	15,31	126,10	0,71	0,04	0,02	0,20	26,33	27,47	10,32	0,60	68,22	1,15	0,01	0,01	111	2017			
ГУЛЯШ	90	12,12	11,13	29,55	222,83	1,33	0,03	0,09	0,05	17,56	96,00	13,22	1,05	161,17	4,17	0,01	0,07	260	2017			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	38,36	244,74	0,00	0,23	0,13	0,02	22,15	187,34	125,74	4,41	264,09	2,28	0,00	0,02	171	2017			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,65	1,60	0,01	0,01	0,00	13,09	3,96	4,43	0,79	112,32	0,80	0,00	0,00	342	2017			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,86	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	720	25,44	23,78	116,98	740,31	3,64	0,36	0,27	0,27	83,63	338,52	158,48	7,85	639,8	9,8	0,02	0,1					
Итого за день:		41,03	39,58	192,98	1327,81	4,33	0,53	0,48	0,31	255,55	574,69	228,15	10,72	1000,18	24,45	0,03	0,13					

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,81	13,89	22,82	281,58	0,05	0,01	0,05	0,06	0,08	159,82	74,79	8,91	0,23	17,95	0,00	0,00	0,01	204	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,52	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ЙОГУРТ БИЖЕ	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	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	545	15,65	15,96	67,23	500,6	0,09	0,07	0,08	0,06	0,08	180,8	116,21	27,73	1,77	96,15	1,44	0	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,96	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	80,09	33,53	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	12,37	16,67	29,79	282,03	0,04	0,23	0,08	0,00	0,00	14,44	105,75	21,09	1,48	206,30	4,52	0,00	0,03	270	2017
КАРТОВЕЛЬНОЕ 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	833,60	9,18	0,00	0,04	128	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	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	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	715	23,27	27,17	102,32	710,88	16,19	0,61	0,29	0,24	0,07	114,83	299,87	94,03	5,8	1559,66	19,66	0	0,11		
Всего за день:		38,92	43,13	169,55	1211,48	16,28	0,68	0,37	0,3	0,15	295,63	416,08	121,76	7,57	1655,81	21	0	0,12		

Третий 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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	100	7,23	9,40	10,17	149,43	1,66	0,08	0,02	0,08	0,00	16,00	40,26	11,25	0,68	131,56	2,25	0,00	0,01	ТТК 82	2024	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,88	38,81	223,05	0,00	0,03	0,03	0,03	0,10	12,20	74,73	25,34	0,53	55,39	0,76	0,01	0,03	304	2017	
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,58	72,50	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	91,70	59,13	11,07	0,05	110,63	2,10	0,00	0,01	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	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	500	15,88	17,99	92,12	550,98	1,78	0,19	0,16	0,13	0,12	128,7	208,12	60,86	2,06	349,98	6,55	0,01	0,05			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,76	5,21	19,26	143,17	9,66	0,13	0,10	0,20	0,00	27,52	70,13	29,26	1,70	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017	
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	90	14,71	17,01	23,44	242,17	0,48	0,06	0,17	0,10	0,53	25,15	142,88	14,42	1,53	172,66	8,94	0,02	0,09	ТТК 44	2024	
СТАПЕТТИ	150	5,46	4,84	34,84	208,92	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ 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	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	1,40	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	715	26,59	27,28	107,5	722,66	10,14	0,24	0,3	0,32	0,61	76,94	237,25	51,28	4,3	886,03	16,77	0,02	0,13			
Всего за день:		42,47	45,27	189,62	1273,64	11,92	0,43	0,46	0,45	0,73	205,64	445,37	112,14	6,36	1236,01	23,32	0,03	0,18			

Четвертый 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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
		250	15,24	17,62	50,23	445,39	19,41	0,23	0,15	0,20	0,00	42,52	136,05	54,79	2,38	1 366,93	12,56	0,00	0,07	259	2017
		200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
		30	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	1,08	0,00	0,00	ГОСТ	
		502	17,74	18,5	80,44	586,72	20,57	0,28	0,18	0,2	0	63,82	170,36	71,07	3,78	1443,44	13,64	0	0,07		
Обед																					
		250/5	2,38	5,97	16,61	132,32	6,73	0,09	0,06	0,21	0,00	34,82	68,40	25,77	1,06	492,15	4,85	0,00	0,03	96	2017
		90	16,40	14,22	13,59	290,92	0,07	0,09	0,03	0,00	0,00	12,10	61,30	16,22	1,18	93,86	1,55	0,00	0,01	ТТХ 83	2024
		150	2,74	7,27	46,09	184,56	11,89	0,08	0,08	0,47	0,00	45,37	67,15	29,23	1,31	514,45	6,51	0,00	0,03	143	2017
		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	0,00	0,00	376	2017
		25	1,66	0,22	10,60	50,98	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	
		735	23,37	27,68	101,48	718,31	18,73	0,31	0,2	0,68	0	108,97	226,02	81,59	5,29	1160,26	14,31	0	0,07		
		Итого за прием пищи:																			
		Всего за день:	41,11	46,18	181,92	1305,03	39,3	0,59	0,38	0,88	0	172,79	396,38	152,66	9,07	2603,7	27,95	0	0,14		

Пятый день вторая неделя

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	120/30	14,28	14,28	30,61	398,99	0,37	0,07	0,30	0,08	0,17	216,92	236,20	27,82	0,60	235,33	5,45	0,02	0,03	67	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	99,52	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	
ФРУКТ	100	0,40	0,40	8,80	22,00	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	338	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	1,44	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	517	17,87	15,84	74,56	586,51	0,41	0,13	0,33	0,08	0,17	237,9	277,62	46,64	2,14	313,53	6,89	0,02	0,03			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,98	109,18	7,78	0,06	0,06	0,22	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	325,96	5,71	0,00	0,03	82	2017	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	16,76	12,99	41,94	332,48	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	12,24	46,49	14,96	1,07	96,75	0,65	0,00	0,00	234	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	833,60	9,18	0,00	0,04	128	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	742	23,93	23,87	102,65	705,97	20,29	0,29	0,23	0,26	0,07	126,82	215,8	81,83	5,34	1287,52	16,94	0	0,07			
Всего за день:		41,8	39,71	177,21	1292,48	20,7	0,42	0,56	0,34	0,24	364,72	493,42	128,47	7,48	1601,05	23,83	0,02	0,1			

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			
	405.51	434.66	1 810.63	12 651,85	192.80	5.84	4.63	4.57	4.54	2 527,71	4 768,75	1 498,46	84,60	15 939,49	262,57	0,14	1,35			
Итого за весь период																				
Среднее значение за период	40,55	43,47	181,06	1 265,19	19,28	0,58	0,46	0,46	0,45	252,77	476,88	149,85	8,46	1 593,95	26,26	0,01	0,14			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	523	723

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативная документация:

- СанПин 2.3.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лашинской
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г.Санкт-Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.0.179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".
- МР 2.4.0.162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)".

Директор ООО "Максимум"

Олег П.Е. Осинская