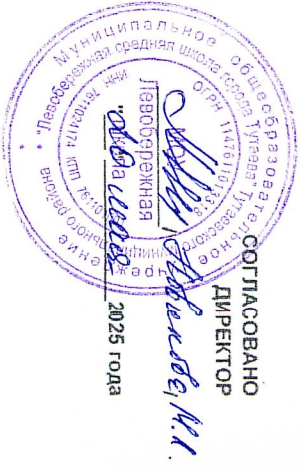


УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

/И.Е. ОСИПЕНКО/

"20" мая 2025 года



ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ в период летних каникул.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 - 1410 ккал

1 день

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																								
ТУШЕН	90	12,12	4,13	2,75	96,26	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,56	97,99	13,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	260	2017				
СТАВЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	12,51	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	309	2017				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	26,80	0,00	0,00	0,00	376	2017				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНИЧЬИ	45	3,38	1,31	23,13	119,26	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	FOCT					
Итого за прием пищи:	600	21,15	10,28	75,32	483,96	1,37	0,11	0,11	0,07	0,08	52,15	146,15	34,99	2,76	247,20	5,79	0,01	0,07						
Обед																								
РАСОСЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	250/5	2,35	5,95	16,61	132,30	6,73	0,08	0,05	0,21	0,00	34,81	68,39	25,75	1,04	492,15	4,95	0,00	0,03	96	2017				
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	11,26	9,83	3,51	217,24	0,70	0,01	0,01	0,02	0,01	17,78	14,71	3,46	0,22	46,87	1,41	0,00	0,00	290	2017				
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСОСЛЫЧАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	129,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	26,80	0,00	0,00	0,00	376	2017				
ХЛЕБ РЖАНОМ	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	FOCT					
Итого за прием пищи:	740	24,27	22,46	85,78	715,00	7,47	0,36	0,22	0,25	0,09	92,31	303,94	166,26	7,61	669,70	10,22	0,00	0,04						
Всего за день:		45,42	32,74	161,10	1198,96	8,84	0,47	0,33	0,32	0,17	144,46	450,08	201,25	10,37	1116,80	16,01	0,01	0,11						

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

И.Е. ОСИПЕНКО

"20" мая 2025 года



ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ в период летних каникул.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1360 - 1632 ккал

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																											
ГРУШ	100	13,72	4,45	2,75	105,54	1,39	0,05	0,09	0,05	0,00	18,75	140,24	14,54	1,17	177,17	4,67	0,01	0,08	260							2017	
СЛАДЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,99	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	309							2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	376							2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	159,00	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,20	51,00	19,80	1,20	78,60	2,16	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	555	24,96	12,00	90,01	574,84	1,43	0,15	0,13	0,09	0,09	59,15	171,64	41,54	3,20	283,11	6,83	0,01	0,08									
Обед																											
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	250/5	2,35	5,55	16,51	132,30	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,81	68,39	25,75	1,04	492,15	4,85	0,00	0,03	96							2017	
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	12,52	10,93	3,90	209,57	0,77	0,01	0,02	0,02	0,02	19,87	16,38	3,85	0,24	52,10	1,57	0,00	0,00	290							2017	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,88	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	310,88	2,74	0,00	0,02	171							2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	376							2017	
ХЛЕБ РУСЯЧЬИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	800	28,54	25,02	102,32	797,06	7,54	0,45	0,20	0,25	0,11	102,43	360,47	195,59	9,31	954,93	11,56	0,00	0,05									
Всего за день:		53,50	37,02	192,33	1371,90	8,97	0,60	0,41	0,35	0,20	161,58	532,11	237,13	12,51	1238,04	18,79	0,01	0,13									