

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Осет
/П.Е.ОСИНЕВСКАЯ/



" 24 " марта 2025 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

| Примем 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 | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ | 100 | 12,47 | 14,38 | 2,93 | 190,89 | 1,47 | 0,05 | 0,08 | 0,06 | 0,00 | 18,30 | 110,82 | 14,73 | 1,18 | 180,07 | 4,70 | 0,01 | 0,08 | 290 | 2017 |
| СПАГЕТТИ | 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 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 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 | ТТК 99 | 2017 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ | 50/2 | 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 | 95,47 | 1,26 | 0,01 | 0,01 | 424 | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 552 | 27,00 | 27,85 | 100,73 | 766,66 | 1,59 | 0,13 | 0,23 | 0,11 | 0,18 | 139,42 | 223,85 | 38,24 | 1,96 | 398,58 | 8,06 | 0,02 | 0,10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 293,58 | 0,00 | 0,27 | 0,15 | 0,03 | 0,09 | 26,57 | 224,79 | 150,87 | 5,29 | 318,88 | 2,74 | 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 | 388 | 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 | 4,73 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 6,69 | 22,75 | 4,55 | 0,35 | 32,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 808 | 28,74 | 41,31 | 112,54 | 943,38 | 8,02 | 0,72 | 0,32 | 0,05 | 0,09 | 89,03 | 453,25 | 208,34 | 9,30 | 1 154,73 | 14,19 | 0,00 | 0,09 | | |
| Всего за день: | | 55,74 | 69,16 | 214,27 | 1 710,04 | 9,61 | 0,85 | 0,55 | 0,16 | 0,27 | 228,45 | 677,10 | 242,58 | 11,26 | 1 521,31 | 22,25 | 0,02 | 0,19 | | |

Второй день первая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|-------|
| | | Белок, 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 | l, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5 | 10,51 | 8,52 | 55,68 | 351,45 | 0,65 | 0,23 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 151,67 | 222,90 | 61,68 | 1,94 | 315,72 | 14,08 | 0,00 | 0,02 | 173 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,26 | 0,01 | 15,13 | 62,77 | 1,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 14,70 | 8,90 | 8,37 | 0,80 | 37,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2017 |
| КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕНАЯ В ТЕСТЕ | 100 | 11,30 | 20,51 | 37,08 | 378,05 | 0,20 | 0,20 | 0,08 | 0,01 | 0,11 | 21,85 | 115,27 | 20,38 | 1,51 | 200,25 | 4,19 | 0,01 | 0,03 | 420 | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 597 | 23,57 | 30,62 | 118,17 | 844,67 | 2,01 | 0,45 | 0,26 | 0,05 | 0,19 | 192,02 | 359,97 | 91,03 | 4,35 | 571,59 | 18,25 | 0,01 | 0,05 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ | 250 | 5,80 | 5,38 | 19,22 | 148,95 | 4,80 | 0,18 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 41,23 | 80,08 | 33,52 | 1,97 | 484,55 | 4,48 | 0,00 | 0,03 | 102 | 2017 |
| ШНИЦЕЛЬ | 100 | 11,57 | 27,20 | 13,45 | 344,97 | 10,89 | 0,17 | 0,07 | 0,01 | 0,06 | 34,94 | 68,89 | 20,48 | 1,31 | 255,10 | 5,47 | 0,00 | 0,04 | 268 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 3,43 | 6,01 | 14,53 | 128,08 | 11,38 | 0,13 | 0,11 | 0,03 | 0,07 | 46,18 | 92,27 | 32,86 | 1,33 | 633,59 | 9,19 | 0,00 | 0,04 | 321 | 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 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 0,83 | 0,11 | 5,30 | 25,50 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2,25 | 10,88 | 2,38 | 0,50 | 17,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 6,55 | 22,75 | 4,55 | 0,35 | 32,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 24,28 | 39,73 | 89,85 | 816,62 | 29,36 | 0,57 | 0,29 | 0,25 | 0,16 | 151,21 | 315,54 | 101,40 | 5,74 | 1 735,59 | 21,48 | 0,00 | 0,11 | | |
| Всего за день: | | 47,85 | 70,35 | 208,02 | 1 661,29 | 31,37 | 1,02 | 0,55 | 0,30 | 0,35 | 343,23 | 675,51 | 192,43 | 10,09 | 2 307,18 | 39,74 | 0,01 | 0,16 | | |

Третий день первая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|-------|
| | | Белок, 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 | l, мкг | Se, мг | | | F, 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 | 138,93 | 22,19 | 1,84 | 175,87 | 3,93 | 0,01 | 0,08 | 294 | 2017 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 8,54 | 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 САХАРОМ | 200/15 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,48 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,18 | 7,42 | 5,82 | 0,74 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,90 | 0,00 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,45 | 41,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| СЛОЙКА "БАНТИК" | 20 | 2,18 | 6,44 | 12,00 | 95,19 | 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 88 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 586 | 26,37 | 30,57 | 106,26 | 790,99 | 0,51 | 0,12 | 0,12 | 0,08 | 0,08 | 64,64 | 179,08 | 37,41 | 3,10 | 245,32 | 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 |
| ГЛОН | 300 | 21,22 | 47,55 | 58,05 | 745,85 | 1,87 | 0,44 | 0,16 | 0,35 | 0,00 | 41,65 | 270,49 | 86,67 | 2,71 | 499,12 | 10,11 | 0,01 | 0,11 | 295 | 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 | 1,83 | 0,00 | 1,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК 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 ИОДИРОВАННЫЙ | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 26,27 | 54,12 | 107,14 | 1 024,62 | 14,06 | 0,56 | 0,24 | 0,56 | 0,00 | 106,63 | 349,35 | 96,57 | 4,89 | 858,13 | 15,85 | 0,01 | 0,13 | | |
| Всего за день: | | 52,64 | 84,69 | 213,40 | 1 815,61 | 14,57 | 0,68 | 0,36 | 0,54 | 0,09 | 171,27 | 528,43 | 133,98 | 7,99 | 1 113,45 | 19,78 | 0,02 | 0,21 | | |

Четвертый день первая неделя

| Приним 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 | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 170 | 9,69 | 24,38 | 61,55 | 584,28 | 0,19 | 0,09 | 0,17 | 0,04 | 0,28 | 113,24 | 135,32 | 21,55 | 0,91 | 223,16 | 7,78 | 0,01 | 0,03 | ТТК 95 | 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 |
| ЯБЛОКО | 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 | 2,88 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,01 | 338 | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,99 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,45 | 41,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 13,78 | 26,21 | 132,35 | 823,74 | 13,23 | 0,16 | 0,22 | 0,05 | 0,28 | 154,77 | 186,29 | 43,42 | 4,96 | 651,76 | 10,38 | 0,01 | 0,04 | | |
| 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 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ | 300 | 13,21 | 15,47 | 45,78 | 567,41 | 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 | 0,06 | 259 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 895 | 19,80 | 21,68 | 80,85 | 816,00 | 23,47 | 0,35 | 0,23 | 0,43 | 0,00 | 95,08 | 224,82 | 85,82 | 5,54 | 1 741,21 | 17,83 | 0,00 | 0,09 | | |
| Всего за день: | | 32,58 | 47,89 | 223,20 | 1 639,74 | 36,70 | 0,53 | 0,45 | 0,48 | 0,28 | 249,85 | 411,11 | 130,24 | 10,50 | 2 392,97 | 28,21 | 0,01 | 0,13 | | |

Пятый день первая неделя

| Приним 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 | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 185 | 18,87 | 20,97 | 3,37 | 277,99 | 0,29 | 0,08 | 0,49 | 0,26 | 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 |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 100 | 5,38 | 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 ИОДИРОВАННЫЙ | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 31,19 | 31,19 | 99,08 | 801,81 | 0,32 | 0,24 | 0,56 | 0,29 | 3,23 | 166,65 | 368,46 | 44,06 | 4,99 | 454,47 | 35,33 | 0,05 | 0,08 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,83 | 5,74 | 11,97 | 109,66 | 7,78 | 0,04 | 0,05 | 0,21 | 0,00 | 49,16 | 46,45 | 22,88 | 1,13 | 325,95 | 5,70 | 0,00 | 0,02 | 82 | 2017 |
| КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ | 100 | 17,28 | 29,18 | 6,22 | 356,23 | 0,53 | 0,06 | 0,18 | 0,10 | 0,59 | 27,92 | 158,71 | 16,02 | 1,71 | 191,83 | 9,93 | 0,02 | 0,10 | ТТК48 | 2017 |
| СПАГЕТТИ | 180 | 6,55 | 5,81 | 41,83 | 250,77 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,09 | 15,02 | 2,96 | 1,56 | 0,09 | 1,54 | 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 | 7,86 | 5,26 | 0,82 | 27,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК 11 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 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 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 899 | 29,26 | 41,21 | 97,55 | 887,36 | 21,55 | 0,19 | 0,29 | 0,36 | 0,68 | 115,73 | 259,52 | 66,24 | 5,75 | 614,68 | 16,43 | 0,02 | 0,12 | | |
| Всего за день: | | 60,45 | 72,40 | 196,63 | 1 689,17 | 21,87 | 0,43 | 0,87 | 0,85 | 3,91 | 282,38 | 627,98 | 100,30 | 10,74 | 1 069,15 | 53,76 | 0,07 | 0,20 | | |

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 | К, мг | І, мг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5 | 7,28 | 8,41 | 52,48 | 315,71 | 0,55 | 0,07 | 0,15 | 0,04 | 0,08 | 143,68 | 166,70 | 30,98 | 0,57 | 238,94 | 12,02 | 0,01 | 0,02 | 174 | 2017 |
| КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 1,95 | 1,55 | 12,56 | 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 | ТТК 14 | 2018 |
| ЯБЛОКО | 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 | 2,88 | 361,40 | 2,80 | 0,01 | 0,01 | 338 | 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 | 28,00 | 5,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 625 | 12,75 | 11,64 | 98,38 | 554,11 | 13,55 | 0,15 | 0,19 | 0,05 | 0,08 | 172,08 | 207,00 | 55,58 | 3,93 | 637,14 | 14,82 | 0,01 | 0,03 | | |
| 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 |
| ГУДЛЯШ | 100 | 12,47 | 14,36 | 2,93 | 277,32 | 1,47 | 0,05 | 0,09 | 0,06 | 0,00 | 19,30 | 110,82 | 14,73 | 1,18 | 180,07 | 4,70 | 0,01 | 0,08 | 280 | 2017 |
| СПАГЕТТИ | 180 | 5,46 | 4,84 | 34,85 | 208,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,08 | 12,52 | 2,49 | 1,32 | 0,07 | 1,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 202 | 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 | ТТК 12 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 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 | ГОСТ | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 885 | 24,63 | 25,99 | 97,47 | 816,00 | 13,66 | 0,48 | 0,34 | 0,30 | 0,09 | 116,58 | 436,01 | 200,52 | 9,95 | 900,05 | 14,56 | 0,01 | 0,12 | | |
| Всего за день: | | 37,38 | 37,63 | 195,83 | 1 370,11 | 27,21 | 0,63 | 0,53 | 0,35 | 0,17 | 288,64 | 643,01 | 256,10 | 13,56 | 1 537,19 | 29,20 | 0,02 | 0,15 | | |

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 | К, мг | І, мг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 240 | 14,63 | 16,43 | 47,45 | 403,82 | 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 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 | 0,00 | 377 | 2017 |
| БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ | 60 | 5,86 | 2,90 | 22,10 | 138,06 | 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 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 562 | 23,75 | 20,50 | 105,24 | 709,24 | 1,25 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 299,13 | 194,34 | 30,56 | 1,99 | 144,50 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | | |
| 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 |
| КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ | 100 | 11,07 | 26,87 | 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 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 3,30 | 8,71 | 19,36 | 174,20 | 14,28 | 0,10 | 0,10 | 0,58 | 0,00 | 54,31 | 80,57 | 35,07 | 1,55 | 617,45 | 7,80 | 0,00 | 0,04 | 143 | 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 | 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 | ГОСТ | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 890 | 24,98 | 42,09 | 102,11 | 892,93 | 19,13 | 0,64 | 0,28 | 0,76 | 0,00 | 131,02 | 331,11 | 102,16 | 7,18 | 1 411,09 | 19,39 | 0,00 | 0,11 | | |
| Всего за день: | | 48,73 | 62,59 | 207,35 | 1 602,17 | 20,38 | 0,74 | 0,38 | 0,89 | 0,12 | 430,15 | 525,45 | 132,72 | 9,17 | 1 556,59 | 19,39 | 0,01 | 0,12 | | |

Пятый день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | На 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 160/30 | 25,71 | 18,51 | 39,45 | 439,12 | 0,48 | 0,07 | 0,37 | 0,11 | 0,22 | 280,47 | 305,42 | 35,95 | 0,77 | 304,40 | 7,05 | 0,03 | 0,05 | 67 | 2018 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 80,46 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,19 | 7,42 | 5,62 | 0,74 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2017 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ | 100/2 | 9,21 | 9,83 | 55,20 | 345,88 | 0,01 | 0,11 | 0,06 | 0,02 | 0,15 | 35,51 | 84,23 | 13,26 | 0,80 | 114,57 | 2,51 | 0,02 | 0,02 | 424 | 2017 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 557 | 38,86 | 29,79 | 135,28 | 976,46 | 0,53 | 0,24 | 0,46 | 0,13 | 0,37 | 337,66 | 429,57 | 61,33 | 2,91 | 490,77 | 9,56 | 0,05 | 0,07 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,83 | 5,74 | 11,97 | 109,86 | 7,78 | 0,04 | 0,06 | 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 | 15,32 | 5,99 | 14,94 | 364,40 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,76 | 43,25 | 11,72 | 0,91 | 49,73 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,04 | 128 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,26 | 0,01 | 15,13 | 82,77 | 1,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 14,70 | 8,80 | 6,37 | 0,80 | 37,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | 0,00 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 43,50 | 9,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 807 | 24,54 | 18,70 | 88,92 | 816,00 | 21,40 | 0,32 | 0,25 | 0,25 | 0,09 | 138,43 | 244,96 | 86,84 | 6,30 | 1 397,94 | 18,75 | 0,00 | 0,06 | | |
| Всего за день: | | 63,46 | 48,49 | 224,20 | 1 792,46 | 21,93 | 0,56 | 0,71 | 0,38 | 0,46 | 476,09 | 674,53 | 148,17 | 9,21 | 1 888,71 | 28,31 | 0,05 | 0,13 | | |

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 | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 491,37 | 626,24 | 2 082,07 | 16 508,78 | 297,59 | 8,49 | 6,42 | 6,47 | 6,88 | 3 320,41 | 7 031,12 | 2 040,80 | 123,99 | 21 511,57 | 348,55 | 0,27 | 2,08 |
| Среднее значение за период | 49,14 | 62,62 | 208,21 | 1 650,88 | 29,76 | 0,85 | 0,64 | 0,65 | 0,67 | 332,04 | 703,11 | 204,08 | 12,40 | 2 151,16 | 34,86 | 0,03 | 0,21 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,0 | 35,6 | 52,4 | | | | | | | | | | | | | | |

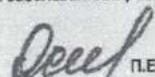
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 лет | 570 | 802 |

Нормативная документация:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией 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.Лапшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г. Санкт- Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией 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".
- 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"



П.Е. Осиневская