

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

*Осет*  
П.Е. ОСИНЕВСКАЯ

"24" марта 2024 года

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР

*С.Ю. Мухоморова*  
27-марта 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								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ГУЛЯШ	90	11,08	12,50	2,75	167,85	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,56	97,99	13,20	1,05	161,18	4,17	0,01	0,07	260	2017	
СПАГЕТТИ	150	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,89	59,13	10,98	0,06	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 99	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,53	29,54	177,15	0,00	0,06	0,03	0,01	0,07	10,31	36,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017	
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		
Итого за прием пищи:	512	24,52	25,02	83,57	791,77	1,45	0,12	0,22	0,09	0,17	135,18	210,73	34,45	1,81	347,42	7,53	0,02	0,09			
<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	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,85	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,98	102,59	17,93	1,31	199,46	3,89	0,00	0,04	270	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,36	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	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	399	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,06	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:	725	23,32	36,28	86,63	768,69	8,01	0,60	0,28	0,04	0,08	76,56	381,67	174,06	7,92	1 047,62	13,29	0,00	0,08			
Всего за день:		47,84	61,30	180,20	1 470,46	9,46	0,72	0,50	0,13	0,25	211,74	592,40	209,11	9,73	1 395,04	20,82	0,02	0,17			

**Второй день первая неделя**

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,51	9,52	55,68	351,45	0,05	0,23	0,16	0,04	0,08	151,67	222,90	81,68	1,84	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	1,18	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	8,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕНАЯ В ТЕСТЕ	60/60	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	200,26	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	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	587	23,57	30,62	118,17	844,67	0,85	0,45	0,25	0,05	0,19	187,72	356,02	86,44	3,55	536,24	18,25	0,01	0,05		
<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
ШНЦЕЛЬ	90	11,67	27,20	13,45	344,97	10,89	0,17	0,07	0,01	0,06	34,94	88,89	20,48	1,31	255,10	5,47	0,00	0,04	268	2006
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,43	6,01	14,53	128,09	11,38	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,88	1,33	833,59	9,18	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	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,86	0,22	10,60	50,89	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	22,46	38,82	77,16	750,41	27,05	0,53	0,26	0,24	0,13	135,31	282,99	93,41	5,61	1 608,44	20,51	0,00	0,11		
Всего за день:		46,03	69,44	195,33	1 595,08	27,90	0,98	0,51	0,29	0,32	323,03	639,01	179,85	9,16	2 144,68	38,76	0,01	0,16		

**Третий день первая неделя**

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,66	15,32	13,00	240,42	0,42	0,06	0,09	0,04	0,00	18,80	126,01	19,98	1,88	158,38	3,54	0,01	0,07	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,86	35,94	214,29	0,00	0,00	0,00	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	14,93	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	378	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,86	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	
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 86	2017
Итого за прием пищи:	500	22,56	27,35	68,72	675,66	0,46	0,09	0,11	0,06	0,08	56,17	152,00	32,05	2,72	209,09	3,54	0,01	0,07		
<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	0,88	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
ГЛЮВ	200	14,15	31,67	38,70	497,00	1,25	0,29	0,10	0,24	0,00	27,86	180,33	44,44	1,81	332,80	6,74	0,01	0,07	285	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЮТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,00	0,00	19,38	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,33	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,86	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	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	706	19,20	38,24	87,79	776,77	13,44	0,41	0,18	0,45	0,00	82,64	256,19	74,34	3,99	701,81	12,48	0,01	0,09		
Всего за день:		41,76	65,59	176,51	1 451,63	13,90	0,50	0,29	0,51	0,08	148,81	411,19	106,39	6,71	910,90	16,02	0,02	0,16		

**Четвертый день первая 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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	9,09	24,36	81,55	584,28	0,19	0,09	0,17	0,04	0,26	113,24	135,32	21,55	0,91	223,16	7,78	0,01	0,08	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	5,82	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	2,96	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,56	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,90	19,00	2,80	0,20	16,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>536</b>	<b>11,98</b>	<b>25,48</b>	<b>119,50</b>	<b>758,24</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>129,22</b>	<b>155,74</b>	<b>29,77</b>	<b>1,85</b>	<b>267,36</b>	<b>7,78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОМ	250/5	3,45	2,89	15,26	119,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	66,22	1,15	0,00	0,01	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,01	12,92	38,15	480,61	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,54	2,33	1 332,96	12,27	0,00	0,07	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	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,86	0,22	10,80	50,99	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>16,31</b>	<b>16,03</b>	<b>78,93</b>	<b>711,80</b>	<b>19,68</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>84,97</b>	<b>189,56</b>	<b>74,22</b>	<b>4,67</b>	<b>1 460,98</b>	<b>14,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,21</b>	<b>41,51</b>	<b>198,43</b>	<b>1 470,04</b>	<b>19,91</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,44</b>	<b>0,26</b>	<b>214,19</b>	<b>345,30</b>	<b>103,99</b>	<b>6,52</b>	<b>1 728,34</b>	<b>22,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>		

**Пятый день первая 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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	17,00	2,74	225,41	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,96	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	14,93	60,46	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
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,58	8,77	55,08	332,36	0,00	0,10	0,08	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	416	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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>500</b>	<b>26,50</b>	<b>26,79</b>	<b>90,74</b>	<b>709,93</b>	<b>0,26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,48</b>	<b>0,24</b>	<b>2,55</b>	<b>140,13</b>	<b>310,29</b>	<b>38,37</b>	<b>4,29</b>	<b>388,67</b>	<b>29,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</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	62	2017
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	90	15,55	26,29	5,59	320,86	0,48	0,06	0,18	0,09	0,53	25,14	142,86	14,42	1,54	172,66	8,94	0,02	0,09	ТТК 48	2017
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	206,92	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
ЧАЙ С ШИШОУНЬКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	66,72	13,24	0,09	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,38	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>25,12</b>	<b>37,17</b>	<b>81,46</b>	<b>769,36</b>	<b>21,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,34</b>	<b>0,51</b>	<b>106,85</b>	<b>225,78</b>	<b>60,68</b>	<b>4,78</b>	<b>568,08</b>	<b>16,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,62</b>	<b>63,96</b>	<b>172,20</b>	<b>1 479,29</b>	<b>21,76</b>	<b>0,35</b>	<b>0,73</b>	<b>0,58</b>	<b>3,26</b>	<b>248,98</b>	<b>536,07</b>	<b>88,95</b>	<b>9,05</b>	<b>956,73</b>	<b>45,41</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>		

**Первый день вторая неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИЗОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,29	8,41	52,48	315,71	0,65	0,07	0,19	0,04	0,08	143,68	166,70	39,98	0,87	238,94	12,02	0,01	0,02	174	2017	
КАКАО - НАПИТОК "ВИТЮША" 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	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	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,76	19,50	3,80	0,30	27,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	615	12,00	11,35	93,22	527,91	13,65	0,14	0,19	0,05	0,08	170,18	200,50	54,28	3,83	627,94	14,62	0,01	0,03			
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,95	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	
ГУЛЯШ	90	11,08	12,90	2,75	288,91	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,58	97,99	13,20	11,05	161,16	4,17	0,01	0,07	280	2017	
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,80	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 КОМПОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,28	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	715	19,75	23,29	74,29	714,00	13,52	0,35	0,27	0,28	0,08	101,19	346,82	165,55	7,24	789,14	11,81	0,01	0,10			
Всего за день:		31,75	34,64	167,51	1 241,91	27,17	0,49	0,46	0,33	0,16	271,37	547,32	219,83	11,07	1 397,08	26,53	0,02	0,13			

**Второй день вторая неделя**

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, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,53	9,92	41,41	302,88	0,05	0,00	0,04	0,05	0,09	159,82	74,79	8,91	0,23	17,85	0,00	0,00	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	6,02	3,03	21,07	135,80	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,85	5,59	0,43	39,88	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:	522	19,81	14,12	98,17	606,25	1,21	0,09	0,07	0,06	0,08	190,29	137,54	26,07	1,86	131,52	0,00	0,00	0,01			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,08	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,65	4,46	0,00	0,03	102	2017	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,85	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,96	102,59	17,93	1,31	199,48	3,89	0,00	0,04	270	2017	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,76	7,29	16,10	145,14	11,90	0,08	0,08	0,47	0,00	45,36	67,14	29,23	1,30	514,45	6,50	0,00	0,03	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	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	710	19,85	37,07	74,60	716,14	16,74	0,52	0,23	0,67	0,00	111,48	267,21	88,03	5,38	1 226,78	15,97	0,00	0,10			
Всего за день:		39,66	51,19	172,77	1 322,39	17,95	0,61	0,30	0,73	0,08	301,77	404,75	112,10	7,24	1 358,30	16,97	0,00	0,11			

## Третий день вторая неделя

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90/30	10,32	22,66	15,91	309,45	1,17	0,21	0,08	0,01	0,10	28,39	115,36	22,95	1,28	232,84	5,58	0,00	0,05	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,58	9,18	0,00	0,04	126	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,67	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	
Итого за прием пищи:	515	16,18	28,42	69,59	599,99	12,86	0,37	0,21	0,10	0,18	96,40	238,30	67,31	3,72	1 138,08	16,03	0,00	0,09		
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/6	2,36	5,95	16,61	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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,80	10,47	3,19	236,71	1,28	0,02	0,02	0,31	0,00	16,38	17,84	8,75	0,34	76,38	1,41	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,36	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	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	20	1,32	0,18	8,48	40,78	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,80	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	730	22,14	23,02	81,56	716,00	8,05	0,36	0,23	0,54	0,08	89,12	298,37	169,65	7,33	885,59	9,86	0,00	0,05		
Всего за день:		38,32	51,44	151,15	1 314,99	20,91	0,73	0,44	0,64	0,26	185,61	536,67	236,96	11,05	2 023,67	24,89	0,00	0,14		

## Четвертый день вторая неделя

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ГУЛЯШ	90	8,75	21,25	2,63	237,97	1,05	0,21	0,07	0,01	0,00	12,65	87,61	16,25	1,02	221,56	4,58	0,00	0,04	290	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,80	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	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	ТТК 11	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	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	507	17,12	31,81	87,51	706,88	14,30	0,29	0,14	0,07	0,17	49,76	208,34	53,21	2,81	380,77	6,80	0,02	0,07		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	19,25	151,72	9,87	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	20,25	1,69	676,97	6,43	0,00	0,04	19	2017
БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	13,23	11,43	13,45	219,59	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	15,80	126,59	23,40	1,73	234,80	4,40	0,00	0,04	288	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,83	4,96	35,94	214,29	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
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	8,30	30,45	6,65	1,40	47,80	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	740	25,58	22,99	98,41	717,45	9,67	0,43	0,20	0,22	0,08	70,59	229,65	62,42	4,89	961,66	12,79	0,00	0,08		
Всего за день:		42,68	54,80	185,92	1 424,33	23,97	0,72	0,34	0,29	0,25	120,35	437,99	116,63	7,70	1 322,43	19,39	0,02	0,16		

**Пятый день вторая неделя**

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	19,99	14,31	30,51	339,50	0,37	0,09	0,29	0,08	0,17	216,93	236,20	27,81	0,59	236,33	5,45	0,03	0,04	87	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,63	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	6,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	100/2	9,21	9,93	56,20	345,88	0,01	0,11	0,06	0,02	0,15	35,51	84,23	13,20	0,90	114,57	2,51	0,02	0,02	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАННЫЙ	55	4,13	1,60	28,27	144,10	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,45	36,75	7,15	0,56	50,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>612</b>	<b>33,42</b>	<b>25,74</b>	<b>128,91</b>	<b>890,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,22</b>	<b>0,38</b>	<b>0,10</b>	<b>0,32</b>	<b>275,07</b>	<b>363,60</b>	<b>53,84</b>	<b>2,78</b>	<b>426,30</b>	<b>7,96</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	110,00	7,76	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	15,32	5,99	14,94	307,00	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	150	3,42	4,89	23,33	161,48	11,38	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	82,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	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	6,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,85	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>767</b>	<b>23,48</b>	<b>16,98</b>	<b>82,33</b>	<b>712,83</b>	<b>20,30</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,07</b>	<b>129,02</b>	<b>225,57</b>	<b>81,43</b>	<b>5,77</b>	<b>1 300,88</b>	<b>17,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,90</b>	<b>42,72</b>	<b>211,24</b>	<b>1 602,83</b>	<b>20,72</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>0,34</b>	<b>0,39</b>	<b>404,09</b>	<b>589,17</b>	<b>135,27</b>	<b>8,55</b>	<b>1 727,18</b>	<b>25,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>		

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	424,77	536,60	1 811,26	14 372,94	257,48	7,16	5,28	5,73	5,56	2 746,63	5 884,17	1 742,02	103,76	18 244,67	288,01	0,26	1,77
Средние значения за период	42,48	53,66	181,13	1 437,29	25,75	0,72	0,53	0,57	0,56	274,66	588,42	174,20	10,38	1 824,47	28,80	0,03	0,18
Содержание белка, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	36,0	52,0														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	531	729

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 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.Лапиной
- 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