

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

/П.Е.ОСИНЕВСКАЯ/

"28" декабря 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								№ 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>																					
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	
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 (ВАНИЛИН)	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	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:	552	27,00	27,85	100,73	766,66	1,59	0,13	0,23	0,11	0,18	139,42	223,85	36,24	1,96	366,58	8,06	0,02	0,10			
<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	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	
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	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		
Итого за прием пищи:	800	28,74	41,31	113,54	943,38	8,02	0,72	0,32	0,05	0,09	89,03	453,25	206,34	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		
		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>																					
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	
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	
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	200,26	4,19	0,01	0,03	420	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>597</b>	<b>23,57</b>	<b>30,62</b>	<b>118,17</b>	<b>844,67</b>	<b>2,01</b>	<b>0,45</b>	<b>0,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>192,02</b>	<b>359,97</b>	<b>91,03</b>	<b>4,35</b>	<b>571,59</b>	<b>18,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,64	20,72	7,80	253,07	12,10	0,18	0,08	0,01	0,07	38,83	98,87	22,78	1,46	283,59	6,08	0,00	0,04	306	2008	
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	
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	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 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>800</b>	<b>21,72</b>	<b>33,76</b>	<b>95,35</b>	<b>773,82</b>	<b>29,36</b>	<b>0,57</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>151,21</b>	<b>315,54</b>	<b>101,40</b>	<b>5,74</b>	<b>1 735,59</b>	<b>21,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,29</b>	<b>64,38</b>	<b>213,52</b>	<b>1 618,49</b>	<b>31,37</b>	<b>1,02</b>	<b>0,55</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>343,23</b>	<b>675,51</b>	<b>192,43</b>	<b>10,09</b>	<b>2 307,18</b>	<b>39,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>			

## 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	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 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 ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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	
СЛОЙКА "БАНТИК"	20	2,18	6,44	15,52	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>26,37</b>	<b>30,57</b>	<b>109,78</b>	<b>790,99</b>	<b>0,51</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>64,64</b>	<b>179,08</b>	<b>37,41</b>	<b>3,10</b>	<b>245,32</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	58,06	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 КОМПОТНОЙ 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	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>26,27</b>	<b>54,12</b>	<b>107,14</b>	<b>1 024,62</b>	<b>14,06</b>	<b>0,56</b>	<b>0,24</b>	<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>106,63</b>	<b>349,35</b>	<b>96,57</b>	<b>4,89</b>	<b>868,13</b>	<b>15,85</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,64</b>	<b>84,69</b>	<b>216,92</b>	<b>1 815,61</b>	<b>14,57</b>	<b>0,68</b>	<b>0,36</b>	<b>0,64</b>	<b>0,09</b>	<b>171,27</b>	<b>528,43</b>	<b>133,98</b>	<b>7,99</b>	<b>1 113,45</b>	<b>19,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>		

**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, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	9,69	24,38	81,55	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	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>13,78</b>	<b>26,21</b>	<b>132,35</b>	<b>823,74</b>	<b>13,23</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>154,77</b>	<b>186,29</b>	<b>43,42</b>	<b>4,96</b>	<b>651,76</b>	<b>10,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</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
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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>18,80</b>	<b>21,68</b>	<b>90,85</b>	<b>632,34</b>	<b>23,47</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>95,08</b>	<b>224,82</b>	<b>86,82</b>	<b>5,54</b>	<b>1 741,21</b>	<b>17,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,58</b>	<b>47,89</b>	<b>223,20</b>	<b>1 456,08</b>	<b>36,70</b>	<b>0,53</b>	<b>0,45</b>	<b>0,48</b>	<b>0,28</b>	<b>249,85</b>	<b>411,11</b>	<b>130,24</b>	<b>10,50</b>	<b>2 392,97</b>	<b>28,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</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, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	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
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	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	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>31,19</b>	<b>31,19</b>	<b>99,08</b>	<b>801,81</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,58</b>	<b>0,29</b>	<b>3,23</b>	<b>166,65</b>	<b>368,46</b>	<b>44,06</b>	<b>4,99</b>	<b>454,47</b>	<b>35,33</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	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
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	2,98	1,58	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	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29,26</b>	<b>41,21</b>	<b>97,55</b>	<b>887,36</b>	<b>21,55</b>	<b>0,19</b>	<b>0,29</b>	<b>0,36</b>	<b>0,68</b>	<b>115,73</b>	<b>259,52</b>	<b>56,24</b>	<b>5,75</b>	<b>614,68</b>	<b>18,43</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,45</b>	<b>72,40</b>	<b>196,63</b>	<b>1 689,17</b>	<b>21,87</b>	<b>0,43</b>	<b>0,87</b>	<b>0,65</b>	<b>3,91</b>	<b>282,38</b>	<b>627,98</b>	<b>100,30</b>	<b>10,74</b>	<b>1 069,15</b>	<b>53,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,20</b>		

**Первый 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>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	8,41	52,48	315,71	0,65	0,07	0,15	0,04	0,08	143,68	166,70	39,98	0,67	238,94	12,02	0,01	0,02	174	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	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 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>625</b>	<b>12,75</b>	<b>11,64</b>	<b>98,36</b>	<b>554,11</b>	<b>13,65</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>172,08</b>	<b>207,00</b>	<b>55,58</b>	<b>3,93</b>	<b>637,14</b>	<b>14,62</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</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
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
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
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	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 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>29,34</b>	<b>28,85</b>	<b>108,64</b>	<b>814,33</b>	<b>13,66</b>	<b>0,48</b>	<b>0,34</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>116,56</b>	<b>436,01</b>	<b>200,52</b>	<b>9,65</b>	<b>900,05</b>	<b>14,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,09</b>	<b>40,49</b>	<b>207,00</b>	<b>1 368,44</b>	<b>27,31</b>	<b>0,63</b>	<b>0,53</b>	<b>0,35</b>	<b>0,17</b>	<b>288,64</b>	<b>643,01</b>	<b>256,10</b>	<b>13,58</b>	<b>1 537,19</b>	<b>29,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>		

**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, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	
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	138,05	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	
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>562</b>	<b>23,75</b>	<b>20,50</b>	<b>105,24</b>	<b>709,24</b>	<b>1,25</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>299,13</b>	<b>194,34</b>	<b>30,56</b>	<b>1,99</b>	<b>144,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</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	
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	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,30	8,71	19,36	174,29	14,28	0,10	0,10	0,56	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 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>24,98</b>	<b>42,09</b>	<b>102,11</b>	<b>892,93</b>	<b>19,13</b>	<b>0,64</b>	<b>0,28</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>131,02</b>	<b>331,11</b>	<b>102,16</b>	<b>7,18</b>	<b>1 411,09</b>	<b>19,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48,73</b>	<b>62,59</b>	<b>207,35</b>	<b>1 602,17</b>	<b>20,38</b>	<b>0,74</b>	<b>0,38</b>	<b>0,86</b>	<b>0,12</b>	<b>430,15</b>	<b>525,45</b>	<b>132,72</b>	<b>9,17</b>	<b>1 555,59</b>	<b>19,39</b>	<b>0,01</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 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	130	10,81	20,80	13,94	286,45	1,30	0,23	0,09	0,01	0,11	31,62	128,22	25,51	1,42	258,63	6,20	0,00	0,05	64	2010
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
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>555</b>	<b>17,33</b>	<b>29,51</b>	<b>71,91</b>	<b>623,50</b>	<b>14,09</b>	<b>0,41</b>	<b>0,24</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>107,33</b>	<b>261,85</b>	<b>73,38</b>	<b>3,99</b>	<b>1 247,53</b>	<b>16,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>		
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,35	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	100	10,89	11,64	3,53	162,90	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	1,56	0,00	0,01	289	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
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	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	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>27,09</b>	<b>26,13</b>	<b>104,09</b>	<b>762,93</b>	<b>8,18</b>	<b>0,44</b>	<b>0,27</b>	<b>0,59</b>	<b>0,09</b>	<b>100,96</b>	<b>359,48</b>	<b>200,24</b>	<b>8,85</b>	<b>978,49</b>	<b>10,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,42</b>	<b>55,64</b>	<b>176,00</b>	<b>1 386,43</b>	<b>22,27</b>	<b>0,85</b>	<b>0,51</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>208,29</b>	<b>621,33</b>	<b>273,62</b>	<b>12,84</b>	<b>2 226,02</b>	<b>27,55</b>	<b>0,00</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 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	100	10,83	26,59	2,83	294,31	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,54	107,32	18,13	1,22	264,33	5,57	0,00	0,05	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 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	
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>577</b>	<b>22,19</b>	<b>39,16</b>	<b>110,70</b>	<b>886,14</b>	<b>14,30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>58,65</b>	<b>262,46</b>	<b>65,05</b>	<b>3,41</b>	<b>442,21</b>	<b>7,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</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	0,00	27,51	70,12	29,25	1,69	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017	
ШНИЦЕЛЬ	100	12,85	30,22	14,94	383,31	0,00	0,29	0,09	0,00	0,00	12,77	139,68	25,71	1,89	260,53	4,88	0,00	0,05	268	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	
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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>28,45</b>	<b>43,55</b>	<b>127,31</b>	<b>1 020,49</b>	<b>9,67</b>	<b>0,51</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>76,61</b>	<b>268,18</b>	<b>70,14</b>	<b>5,72</b>	<b>1 024,44</b>	<b>13,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,64</b>	<b>82,71</b>	<b>238,01</b>	<b>1 906,63</b>	<b>23,97</b>	<b>0,89</b>	<b>0,40</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>135,26</b>	<b>530,64</b>	<b>135,19</b>	<b>9,13</b>	<b>1 466,65</b>	<b>21,57</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>			

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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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	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
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	0,90	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>38,86</b>	<b>29,79</b>	<b>135,28</b>	<b>976,46</b>	<b>0,53</b>	<b>0,24</b>	<b>0,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>337,66</b>	<b>429,57</b>	<b>61,33</b>	<b>2,91</b>	<b>490,77</b>	<b>9,56</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	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,32	5,99	14,94	174,96	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	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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>807</b>	<b>24,54</b>	<b>18,70</b>	<b>88,92</b>	<b>626,56</b>	<b>21,40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>138,43</b>	<b>244,96</b>	<b>86,84</b>	<b>6,30</b>	<b>1 397,94</b>	<b>18,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,40</b>	<b>48,49</b>	<b>224,20</b>	<b>1 603,02</b>	<b>21,93</b>	<b>0,56</b>	<b>0,71</b>	<b>0,38</b>	<b>0,46</b>	<b>476,09</b>	<b>674,53</b>	<b>148,17</b>	<b>9,21</b>	<b>1 888,71</b>	<b>28,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>		

## 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	495,98	628,44	2 117,10	16 156,08	297,59	8,49	6,42	6,47	6,68	3 320,41	7 031,12	2 040,80	123,99	21 511,57	348,55	0,27	2,06
Среднее значение за период	49,60	62,84	211,71	1 615,61	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