

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 7-11 лет 1175 - 1410 ккал

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	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	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	161,16	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	90,99	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 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:	512	24,52	25,02	93,57	701,77	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	13,96	102,59	17,93	1,31	199,46	3,89	0,00	0,04	270	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	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	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:	725	23,32	36,28	86,63	768,69	8,01	0,60	0,28	0,04	0,08	76,56	381,67	174,66	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	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 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	50/50	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>23,45</b>	<b>30,72</b>	<b>129,41</b>	<b>844,67</b>	<b>0,85</b>	<b>0,45</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>187,72</b>	<b>356,02</b>	<b>86,44</b>	<b>3,55</b>	<b>536,24</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	90	7,77	18,64	6,99	283,17	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	306	2008
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	833,59	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>18,65</b>	<b>29,14</b>	<b>79,50</b>	<b>712,00</b>	<b>27,05</b>	<b>0,53</b>	<b>0,26</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>135,31</b>	<b>282,99</b>	<b>93,41</b>	<b>5,61</b>	<b>1 608,44</b>	<b>20,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,10</b>	<b>59,86</b>	<b>208,91</b>	<b>1 556,67</b>	<b>27,90</b>	<b>0,98</b>	<b>0,51</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>323,03</b>	<b>639,01</b>	<b>179,85</b>	<b>9,16</b>	<b>2 144,68</b>	<b>38,76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>		

## Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	90	12,68	15,32	13,00	240,42	0,42	0,06	0,09	0,04	0,00	18,86	126,01	19,98	1,66	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	376	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	
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>500</b>	<b>22,56</b>	<b>27,35</b>	<b>92,24</b>	<b>675,86</b>	<b>0,46</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>56,17</b>	<b>152,00</b>	<b>32,05</b>	<b>2,72</b>	<b>209,09</b>	<b>3,54</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</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	200	14,15	31,67	38,70	497,00	1,25	0,29	0,10	0,24	0,00	27,66	180,33	44,44	1,81	332,80	6,74	0,01	0,07	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>700</b>	<b>19,20</b>	<b>38,24</b>	<b>87,79</b>	<b>775,77</b>	<b>13,44</b>	<b>0,41</b>	<b>0,18</b>	<b>0,45</b>	<b>0,00</b>	<b>92,64</b>	<b>259,19</b>	<b>74,34</b>	<b>3,99</b>	<b>701,81</b>	<b>12,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,76</b>	<b>65,59</b>	<b>180,03</b>	<b>1451,63</b>	<b>13,90</b>	<b>0,50</b>	<b>0,29</b>	<b>0,51</b>	<b>0,08</b>	<b>148,81</b>	<b>411,19</b>	<b>106,39</b>	<b>6,71</b>	<b>910,90</b>	<b>16,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>		

**Четвертый день первая неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	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	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>535</b>	<b>12,18</b>	<b>25,16</b>	<b>114,26</b>	<b>735,14</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>	<b>0,28</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>0,03</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	250	11,01	12,92	38,15	476,81	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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>15,94</b>	<b>19,04</b>	<b>78,98</b>	<b>715,00</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>28,12</b>	<b>44,20</b>	<b>193,24</b>	<b>1 450,14</b>	<b>19,91</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,44</b>	<b>0,28</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	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>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	17,00	2,74	225,41	0,22	0,06	0,40	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	14,93	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	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>2,65</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	82	2017
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	90	15,55	26,29	5,59	320,86	0,48	0,06	0,16	0,09	0,53	25,14	142,86	14,42	1,54	172,66	8,94	0,02	0,09	ТТК48	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
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	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>769,35</b>	<b>21,50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,34</b>	<b>0,61</b>	<b>106,85</b>	<b>225,78</b>	<b>50,58</b>	<b>4,76</b>	<b>568,06</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>1 479,28</b>	<b>21,76</b>	<b>0,35</b>	<b>0,73</b>	<b>0,58</b>	<b>3,26</b>	<b>246,98</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,	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>																					
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	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>615</b>	<b>12,00</b>	<b>11,35</b>	<b>93,22</b>	<b>527,91</b>	<b>13,65</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>170,18</b>	<b>200,50</b>	<b>54,28</b>	<b>3,83</b>	<b>627,94</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	90	11,08	12,50	2,75	251,00	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	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	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	
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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>22,77</b>	<b>24,87</b>	<b>77,79</b>	<b>711,91</b>	<b>13,52</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>0,08</b>	<b>101,19</b>	<b>346,82</b>	<b>165,55</b>	<b>7,24</b>	<b>769,14</b>	<b>11,91</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34,77</b>	<b>36,22</b>	<b>171,01</b>	<b>1 239,82</b>	<b>27,17</b>	<b>0,49</b>	<b>0,46</b>	<b>0,33</b>	<b>0,16</b>	<b>271,37</b>	<b>547,32</b>	<b>219,83</b>	<b>11,07</b>	<b>1 397,08</b>	<b>26,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>			

**Второй день вторая неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,53	9,92	41,41	302,88	0,05	0,00	0,04	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 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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>19,65</b>	<b>13,99</b>	<b>99,20</b>	<b>608,50</b>	<b>1,21</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>190,29</b>	<b>137,54</b>	<b>26,07</b>	<b>1,86</b>	<b>131,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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	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	199,46	3,89	0,00	0,04	270	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,76	7,26	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>19,85</b>	<b>37,07</b>	<b>74,60</b>	<b>716,14</b>	<b>16,74</b>	<b>0,52</b>	<b>0,23</b>	<b>0,67</b>	<b>0,00</b>	<b>111,48</b>	<b>267,21</b>	<b>86,03</b>	<b>5,38</b>	<b>1 226,78</b>	<b>15,97</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,50</b>	<b>51,06</b>	<b>173,80</b>	<b>1 324,64</b>	<b>17,95</b>	<b>0,61</b>	<b>0,30</b>	<b>0,73</b>	<b>0,08</b>	<b>301,77</b>	<b>404,75</b>	<b>112,10</b>	<b>7,24</b>	<b>1 358,30</b>	<b>15,97</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		

## Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	9,98	24,71	14,47	278,55	1,17	0,21	0,08	0,01	0,10	28,39	115,36	22,95	1,28	232,64	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	833,59	9,18	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>515</b>	<b>15,84</b>	<b>25,80</b>	<b>68,15</b>	<b>569,09</b>	<b>12,86</b>	<b>0,37</b>	<b>0,21</b>	<b>0,10</b>	<b>0,18</b>	<b>96,49</b>	<b>238,30</b>	<b>67,31</b>	<b>3,72</b>	<b>1 138,08</b>	<b>15,03</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	90	9,80	10,47	3,19	233,71	1,28	0,02	0,02	0,31	0,00	16,39	17,84	8,75	0,34	76,36	1,41	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	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	40,79	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>22,14</b>	<b>23,02</b>	<b>81,56</b>	<b>712,00</b>	<b>8,05</b>	<b>0,36</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>	<b>0,08</b>	<b>89,12</b>	<b>298,37</b>	<b>169,65</b>	<b>7,33</b>	<b>885,59</b>	<b>9,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,98</b>	<b>48,82</b>	<b>149,71</b>	<b>1 281,09</b>	<b>20,91</b>	<b>0,73</b>	<b>0,44</b>	<b>0,64</b>	<b>0,26</b>	<b>185,61</b>	<b>536,67</b>	<b>236,96</b>	<b>11,05</b>	<b>2 023,67</b>	<b>24,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>		



**Четвертый день вторая неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	2,83	237,97	1,06	0,21	0,07	0,01	0,00	12,65	87,61	15,25	1,02	221,56	4,58	0,00	0,04	260	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,89	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>17,12</b>	<b>31,81</b>	<b>87,51</b>	<b>706,88</b>	<b>14,30</b>	<b>0,29</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>49,76</b>	<b>208,34</b>	<b>53,21</b>	<b>2,81</b>	<b>360,77</b>	<b>6,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</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	90	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	15,80	126,59	23,40	1,73	234,60	4,40	0,00	0,04	268	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	
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	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>725</b>	<b>23,54</b>	<b>38,74</b>	<b>101,75</b>	<b>854,41</b>	<b>9,67</b>	<b>0,43</b>	<b>0,20</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>70,59</b>	<b>229,65</b>	<b>62,42</b>	<b>4,89</b>	<b>961,66</b>	<b>12,79</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>40,66</b>	<b>70,55</b>	<b>189,26</b>	<b>1 561,29</b>	<b>23,97</b>	<b>0,72</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>120,35</b>	<b>437,99</b>	<b>115,63</b>	<b>7,70</b>	<b>1 322,43</b>	<b>19,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>			

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	19,89	14,31	30,51	339,56	0,37	0,05	0,29	0,08	0,17	216,93	236,20	27,81	0,59	235,33	5,45	0,03	0,04	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	55	4,13	1,60	28,27	144,10	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,45	35,75	7,15	0,55	50,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	512	33,42	25,74	128,91	890,00	0,42	0,22	0,38	0,10	0,32	275,07	363,60	53,84	2,78	426,30	7,96	0,05	0,06		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	110,00	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	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	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	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	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	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	
Итого за прием пищи:	767	23,48	16,98	82,33	712,83	20,30	0,28	0,22	0,24	0,07	129,02	225,57	81,43	5,77	1 300,88	17,12	0,00	0,06		
Всего за день:		56,90	42,72	211,24	1 602,83	20,72	0,50	0,60	0,34	0,39	404,09	589,17	135,27	8,55	1 727,18	25,08	0,05	0,12		

## 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	421,25	544,28	1 829,60	14 417,85	257,48	7,16	5,28	5,73	5,56	2 746,63	5 884,17	1 742,02	103,76	18 244,67	298,01	0,26	1,77
Среднее значение за период	42,13	54,43	182,96	1 441,79	25,75	0,72	0,53	0,57	0,56	274,66	588,42	174,20	10,38	1 824,47	29,80	0,03	0,18
Содержание белков, 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	528	727

13

## Нормативная документация:

1. СанПин 2.3./2.4.3590-20
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т В.Лапшиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г.Санкт- Петербург
5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
6. Приказ № 315 от 26.12 86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".
8. 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