

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

*Осет*  
/Е.Н.ОСИНЕВСКАЯ/

"30" октября 2024 года



*2024 год*

*С.Тамара*

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР



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, 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	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 9	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	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	28,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>24,52</b>	<b>25,02</b>	<b>83,57</b>	<b>701,77</b>	<b>1,45</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>0,10</b>	<b>0,19</b>	<b>138,65</b>	<b>295,97</b>	<b>61,08</b>	<b>2,47</b>	<b>419,91</b>	<b>8,29</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>			
<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	560,08	5,72	0,00	0,03	158	2004	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,85	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	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	284,08	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>23,32</b>	<b>36,28</b>	<b>86,63</b>	<b>768,69</b>	<b>1,56</b>	<b>0,57</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>76,25</b>	<b>371,06</b>	<b>165,83</b>	<b>7,85</b>	<b>634,47</b>	<b>9,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,84</b>	<b>61,30</b>	<b>180,20</b>	<b>1470,46</b>	<b>3,01</b>	<b>0,74</b>	<b>0,49</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>214,90</b>	<b>667,03</b>	<b>226,91</b>	<b>10,32</b>	<b>1054,38</b>	<b>18,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>			



**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	
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		
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>597</b>	<b>13,07</b>	<b>10,31</b>	<b>88,59</b>	<b>504,62</b>	<b>0,80</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>299,65</b>	<b>318,32</b>	<b>75,15</b>	<b>2,93</b>	<b>373,12</b>	<b>14,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</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	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	90	11,31	27,87	11,80	343,84	5,63	0,25	0,10	0,01	0,04	41,11	132,39	26,50	1,82	290,40	6,30	0,00	0,04	455	2006	
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>22,19</b>	<b>38,37</b>	<b>84,31</b>	<b>772,67</b>	<b>21,79</b>	<b>0,63</b>	<b>0,30</b>	<b>0,24</b>	<b>0,11</b>	<b>145,28</b>	<b>339,49</b>	<b>102,03</b>	<b>6,32</b>	<b>1 682,14</b>	<b>21,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>35,26</b>	<b>48,68</b>	<b>172,90</b>	<b>1 277,29</b>	<b>22,59</b>	<b>0,89</b>	<b>0,53</b>	<b>0,33</b>	<b>0,19</b>	<b>444,93</b>	<b>657,81</b>	<b>177,18</b>	<b>9,25</b>	<b>2 035,28</b>	<b>35,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>			

2

**Третий 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>																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,68	15,32	13,00	240,42	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	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	
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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	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>500</b>	<b>22,56</b>	<b>27,35</b>	<b>92,24</b>	<b>675,86</b>	<b>14,51</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>63,87</b>	<b>170,69</b>	<b>36,77</b>	<b>3,11</b>	<b>251,74</b>	<b>4,53</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	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	77,51	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>155,02</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>247,26</b>	<b>1 451,63</b>	<b>27,95</b>	<b>0,50</b>	<b>0,32</b>	<b>0,54</b>	<b>0,08</b>	<b>156,51</b>	<b>429,88</b>	<b>111,11</b>	<b>7,10</b>	<b>953,55</b>	<b>17,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>			



Четвертый 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, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,38	8,68	41,78	285,67	0,65	0,12	0,15	0,06	0,15	143,05	165,62	40,71	0,94	252,23	12,56	0,00	0,01	190	2008	
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	
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,11	2,61	16,96	115,85	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	2017	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>14,44</b>	<b>12,84</b>	<b>71,32</b>	<b>474,02</b>	<b>1,74</b>	<b>0,40</b>	<b>0,23</b>	<b>0,10</b>	<b>0,15</b>	<b>58,06</b>	<b>333,89</b>	<b>150,65</b>	<b>6,21</b>	<b>539,93</b>	<b>7,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</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>26,94</b>	<b>0,39</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>98,41</b>	<b>245,10</b>	<b>92,76</b>	<b>5,47</b>	<b>1 981,24</b>	<b>19,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>30,38</b>	<b>31,88</b>	<b>150,30</b>	<b>1 189,02</b>	<b>28,68</b>	<b>0,79</b>	<b>0,48</b>	<b>0,32</b>	<b>0,15</b>	<b>156,47</b>	<b>578,99</b>	<b>243,41</b>	<b>11,68</b>	<b>2 501,17</b>	<b>27,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>			

4

Пятый 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, 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 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>0,40</b>	<b>0,21</b>	<b>0,54</b>	<b>0,30</b>	<b>2,65</b>	<b>316,13</b>	<b>410,29</b>	<b>45,37</b>	<b>4,49</b>	<b>408,27</b>	<b>29,09</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	48,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017	
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	90	15,55	26,29	5,59	320,86	1,08	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	106,82	18,06	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	ТТК 48	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	0,07	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>740</b>	<b>25,12</b>	<b>37,17</b>	<b>81,46</b>	<b>769,35</b>	<b>29,58</b>	<b>0,41</b>	<b>0,20</b>	<b>0,31</b>	<b>0,08</b>	<b>105,03</b>	<b>219,24</b>	<b>64,72</b>	<b>5,34</b>	<b>777,68</b>	<b>14,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,62</b>	<b>63,96</b>	<b>172,20</b>	<b>1 479,28</b>	<b>29,98</b>	<b>0,62</b>	<b>0,74</b>	<b>0,61</b>	<b>2,73</b>	<b>421,16</b>	<b>629,53</b>	<b>110,09</b>	<b>9,83</b>	<b>1 183,95</b>	<b>43,18</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>			

**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	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	0,06	0,01	0,05	0,06	0,08	174,78	82,79	9,47	0,25	19,71	0,00	0,00	0,01	174	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	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	25,90	0,00	0,00	0,00	376	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>570</b>	<b>16,33</b>	<b>12,47</b>	<b>110,07</b>	<b>619,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>190,55</b>	<b>136,74</b>	<b>20,26</b>	<b>1,08</b>	<b>96,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</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	251,09	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	36,35	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>716</b>	<b>22,77</b>	<b>24,87</b>	<b>77,79</b>	<b>712,00</b>	<b>13,45</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>99,46</b>	<b>211,60</b>	<b>68,79</b>	<b>3,69</b>	<b>521,75</b>	<b>8,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>39,10</b>	<b>37,34</b>	<b>187,86</b>	<b>1 331,02</b>	<b>13,51</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>290,01</b>	<b>348,34</b>	<b>69,05</b>	<b>4,77</b>	<b>617,82</b>	<b>8,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>			

7

**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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,53	9,92	41,41	302,88	0,06	0,01	0,05	0,06	0,08	174,78	82,79	9,47	0,25	19,71	0,00	0,00	0,01	204	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	
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	70	2,45	7,25	15,90	139,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
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>510</b>	<b>17,93</b>	<b>19,88</b>	<b>90,45</b>	<b>619,18</b>	<b>0,69</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>162,83</b>	<b>199,04</b>	<b>51,53</b>	<b>2,08</b>	<b>314,83</b>	<b>12,56</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	0,05	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	
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	
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>20,51</b>	<b>34,70</b>	<b>81,83</b>	<b>722,48</b>	<b>21,21</b>	<b>0,63</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,07</b>	<b>120,29</b>	<b>321,91</b>	<b>98,25</b>	<b>5,96</b>	<b>1 644,43</b>	<b>19,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>38,44</b>	<b>54,58</b>	<b>172,28</b>	<b>1 341,66</b>	<b>21,90</b>	<b>0,79</b>	<b>0,45</b>	<b>0,32</b>	<b>0,22</b>	<b>283,12</b>	<b>520,95</b>	<b>149,78</b>	<b>8,04</b>	<b>1 959,26</b>	<b>32,05</b>	<b>0,00</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>																					
ШНИЦЕЛЬ	90	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	11,50	125,71	23,14	1,70	234,48	4,40	0,00	0,04	268	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	69,72	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 21	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	68,59	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		
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>527</b>	<b>19,94</b>	<b>37,76</b>	<b>98,13</b>	<b>813,88</b>	<b>20,24</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>0,09</b>	<b>156,74</b>	<b>321,57</b>	<b>85,29</b>	<b>4,13</b>	<b>1 722,64</b>	<b>16,37</b>	<b>0,01</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	1,89	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017	
ТЕФТЕЛЬКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,76	231,06	0,75	0,03	0,01	0,09	0,00	13,49	20,67	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	ТТК 36	2017	
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	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	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,12	0,02	0,38	2,10	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	6,30	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	71	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>745</b>	<b>19,79</b>	<b>20,64</b>	<b>95,08</b>	<b>712,00</b>	<b>11,92</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>0,08</b>	<b>80,69</b>	<b>129,81</b>	<b>49,03</b>	<b>3,26</b>	<b>805,70</b>	<b>8,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>39,73</b>	<b>58,40</b>	<b>193,21</b>	<b>1 525,88</b>	<b>32,16</b>	<b>0,53</b>	<b>0,48</b>	<b>0,53</b>	<b>0,17</b>	<b>237,43</b>	<b>451,38</b>	<b>134,32</b>	<b>7,39</b>	<b>2 528,34</b>	<b>25,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>			

9

## 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>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	11,51	10,89	42,97	308,78	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	11,50	125,71	23,14	1,70	234,48	4,40	0,00	0,04	182	2017	
ЙОГУРТ БЗМК	100	2,40	1,20	14,40	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
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 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>622</b>	<b>18,48</b>	<b>16,72</b>	<b>101,84</b>	<b>626,39</b>	<b>18,24</b>	<b>0,33</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>46,80</b>	<b>233,02</b>	<b>62,65</b>	<b>3,55</b>	<b>402,82</b>	<b>5,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>			
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,33	8,23	16,61	156,75	6,73	0,11	0,07	0,21	0,00	35,23	77,68	27,11	1,14	512,27	5,32	0,00	0,03	96	2017	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,80	10,47	3,19	181,66	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	284,08	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	ГОСТ	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>750</b>	<b>28,12</b>	<b>25,43</b>	<b>87,82</b>	<b>716,00</b>	<b>8,05</b>	<b>0,43</b>	<b>0,26</b>	<b>0,54</b>	<b>0,08</b>	<b>96,04</b>	<b>333,69</b>	<b>176,46</b>	<b>8,23</b>	<b>944,51</b>	<b>10,97</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,60</b>	<b>42,16</b>	<b>189,76</b>	<b>1 341,39</b>	<b>28,29</b>	<b>0,76</b>	<b>0,40</b>	<b>0,82</b>	<b>0,18</b>	<b>142,84</b>	<b>566,71</b>	<b>239,11</b>	<b>11,78</b>	<b>1 347,33</b>	<b>16,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>			

Пятый 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																			ТТК 18	2017
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/20	24,49	11,28	29,96	285,77	0,27	0,05	0,23	0,05	0,14	165,75	189,04	24,32	0,68	195,33	3,86	0,02	0,03	376	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	0,01	338	2017
ЯБЛОКО	130	0,52	0,32	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	0,00	ГОСТ	
ПАТОНА ПИЩЕВАЯ РАДИКАЛЬНАЯ	30	2,25	0,97	15,42	78,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	48,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	505	27,38	12,67	73,05	485,93	13,31	0,15	0,29	0,06	0,14	208,23	243,26	46,84	4,78	628,53	6,46	0,02	0,04		
<b>Обед</b>																			82	2017
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	234	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,50	5,99	14,94	307,71	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	128	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	633,59	9,18	0,00	0,04	377	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	ГОСТ	
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	7,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	767	19,66	16,98	82,33	713,20	20,30	0,31	0,23	0,24	0,07	134,72	245,07	85,33	6,07	1328,48	17,12	0,00	0,06		
Всего за день:		47,04	29,65	155,38	1199,13	33,61	0,46	0,52	0,30	0,21	342,95	488,33	132,17	10,85	1957,01	23,58	0,02	0,10		

12

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	332,67	493,53	1821,35	13606,76	263,12	7,60	5,48	5,64	4,92	3088,52	6313,70	1944,22	110,03	18943,71	287,86	0,20	1,61
Среднее значение за период	33,27	49,35	182,14	1360,68	23,59	0,63	0,46	0,47	0,41	257,38	526,14	162,02	9,17	1578,64	23,99	0,02	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	34,7	53,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	530	728

### Нормативная документация:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшино
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г.Санкт- Петербург
5. Сборник рецептов 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".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осиневская