

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Е.Н.ОСИНЕВСКАЯ

"05" ноября 2024 года



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

"5" ноября 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											№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			Se, мг	Ф, мг
УЛУРШ	100	12,47	14,36	2,93	190,89	1,47	0,09	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017	
СПАЖЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	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	
КОФЕИНЫЙ 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	69,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТК 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	65,47	1,26	0,01	0,01	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,36	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	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	0,19	139,42	223,85	36,24	1,96	366,58	8,09	0,02	0,10	ГОСТ	
СОЛНЬКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,21	5,40	14,99	124,48	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	28,97	12,88	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,98	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
КАША РЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,88	0,00	0,27	0,16	0,03	0,09	26,57	22,478	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 РЖАНОК	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 ПОДИРОВАННЫЙ	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	113,64	943,38	8,02	0,72	0,32	0,05	0,09	89,03	453,25	206,34	9,30	1154,73	14,19	0,00	0,09	ГОСТ	
Всего за день:		65,74	69,16	214,27	1710,04	9,61	0,85	0,55	0,16	0,27	228,45	677,10	242,58	11,26	1521,31	22,25	0,02	0,19		

Второй День первая неделя

Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Св, мг	Р, мг	Нв, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Со, мг	Ф, мг							
Завтрак																									
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,51	9,52	55,69	351,45	0,65	0,23	0,15	0,04	0,08	151,67	222,50	61,68	1,84	315,72	14,08	0,00	0,02	173	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/15/7	0,25	0,01	15,13	62,77	1,18	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,00	37,24	0,00	0,00	0,00	377	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,60	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
МАНДАРИНЫ	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	ГОСТ	2017					
Итого за прием пищи:	597	13,07	10,31	89,59	504,62	1,61	0,25	0,16	0,04	0,08	176,17	244,70	70,65	2,84	371,33	14,08	0,00	0,02							
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПИЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,09	33,52	1,97	484,55	4,45	0,00	0,03	102	2017					
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ С БЕЛКОМАНТОМ КАПУСТОЙ	100	12,57	31,01	13,12	382,38	6,26	0,27	0,11	0,02	0,04	45,54	147,77	29,47	2,02	322,74	7,00	0,00	0,05	485	2006					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,92	6,52	25,69	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,08	53,79	102,95	35,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017					
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,00	19,36	77,41	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,80	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	35	2,53	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,55	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
Итого за прием пищи:	800	25,65	44,05	100,67	603,13	23,52	0,56	0,32	0,26	0,13	157,92	363,84	109,09	6,30	1774,74	22,41	0,00	0,12							
Всего за день:		38,72	54,36	189,26	1407,76	25,33	0,91	0,50	0,30	0,21	328,09	608,54	178,74	9,14	2146,07	36,47	0,00	0,14							

Третий день первая неделя

Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Св, мг	Р, мг	Нв, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Со, мг	Ф, мг							
Завтрак																									
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,08	17,01	14,44	297,00	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	139,93	22,18	1,84	175,67	3,93	0,01	0,05	294	2017					
МАКAROHHЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,76	256,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	0,00	0,00	0,00	202	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,18	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					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	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	2017					
СЛОНИКА ТЕННИК	20	2,18	6,44	15,82	58,19	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	ГОСТ	2017					
Итого за прием пищи:	580	26,37	30,57	109,78	790,99	0,51	0,12	0,12	0,08	0,09	64,64	179,08	37,41	3,10	245,32	3,93	0,01	0,08							
Обед																									
СУП 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					
ПИЦЦА	300	21,22	47,55	98,05	745,85	1,87	0,44	0,16	0,35	0,00	41,59	270,49	65,67	2,71	489,12	10,11	0,01	0,11	265	2017					
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	25	1,56	0,22	10,80	50,80	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	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,50	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
Итого за прием пищи:	200	26,27	54,12	107,14	1924,52	14,06	0,56	0,24	0,56	0,00	105,63	349,35	95,57	4,89	898,13	15,85	0,01	0,13							
Всего за день:		52,64	84,69	216,92	1815,51	14,57	0,68	0,36	0,64	0,09	171,27	628,43	133,99	7,99	1113,46	19,78	0,02	0,21							

Четвертый день первой недели

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г	Углевод. Кв, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	Ф, мг				
Завтрак																							
КАША "ЗЕРНУХА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,38	0,68	41,78	275,67	0,65	0,12	0,15	0,04	0,08	142,54	194,85	40,71	0,93	261,48	12,56	0,00	0,01	190	2008			
КАЧАО - НАПИТОК "ВИТОЛИ" НА СЛИВНОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,56	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	0,00	2017			
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАРСИОННО-СЫРНЫМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,11	2,61	16,96	111,85	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,27	21,45	4,29	0,33	30,35	0,00	0,00	0,00	11К-14	2018			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,89	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	5	2009			
Итого за прием пищи:	850	17,82	14,16	94,45	677,92	0,65	0,21	0,17	0,04	0,08	157,36	215,96	50,95	1,71	323,24	12,56	0,00	0,00	ГОСТ	2017			
Обед																							
СУП С МАКAROННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,90	15,39	126,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,15	0,00	0,01	111	2017			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ	300	13,21	15,47	45,70	373,75	22,72	0,28	0,17	0,23	0,00	50,28	159,48	64,24	2,80	159,59	14,72	0,00	0,00	259	2017			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,83	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 РУКОМ	35	2,32	0,31	14,34	71,36	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,98	0,00	0,00	ГОСТ	2017			
Итого за прием пищи:	805	18,80	21,68	90,86	632,34	23,47	0,35	0,23	0,43	0,00	95,08	224,82	86,92	5,54	1741,21	17,83	0,00	0,00					
Всего за день:		36,62	35,83	185,30	1210,26	24,12	0,56	0,40	0,87	0,08	252,44	440,39	137,67	7,25	2064,45	30,39	0,00	0,10					

Пятый день первой недели

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г	Углевод. Кв, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	Ф, мг				
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	195	18,67	20,97	3,37	277,99	0,28	0,08	0,49	0,28	3,10	125,65	253,10	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			
КРЕПЕЛЬ С АХУНДИ	100	8,39	8,77	65,08	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	475	2017			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	23,70	131,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	8,50	32,50	6,50	0,50	49,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017			
Итого за прием пищи:	650	31,19	31,19	99,08	801,81	0,32	0,24	0,58	0,28	3,23	166,65	369,46	44,06	4,39	454,47	36,33	0,05	0,08					
Обед																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,89	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,19	48,45	22,89	1,13	325,96	5,70	0,00	0,02	82	2017			
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯИЦЕ	100	17,28	29,18	6,22	356,23	0,53	0,06	0,18	0,10	0,59	27,82	158,71	16,02	1,71	191,83	9,93	0,02	0,10	TK	2017			
САЛЕТТИ	190	6,56	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	7,88	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017			
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,28	0,04	16,33	99,72	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	14,51	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	TK 11	2017			
ХЛЕБ РУКОМ	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	58,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	2017			
Итого за прием пищи:	800	29,26	41,21	87,65	807,36	21,55	0,19	0,29	0,36	0,68	115,73	259,52	59,24	5,75	614,68	18,43	0,00	0,12					
Всего за день:		60,45	72,40	186,63	1686,17	21,87	0,43	0,87	0,66	3,91	282,38	627,98	100,30	10,74	1089,15	53,76	0,07	0,20					

Первый день второй недели

Принятая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЕМКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	8,41	52,48	315,71	0,05	0,07	0,15	0,04	0,08	143,66	156,70	39,98	0,97	238,94	12,02	0,01	0,02	174	2017							
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАРЕЧНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,85	2,90	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,17	27,95	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,16	0,00	14,93	60,48	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 КОДИРОВАННЫЙ	40	3,02	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	39,80	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	570	16,33	12,47	110,07	619,02	0,09	0,16	0,18	0,04	0,08	171,63	228,07	56,39	2,24	341,10	12,02	0,01	0,02									
Обед																											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,98	5,77	9,65	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,39	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017							
ГУЛЫШ	100	12,47	14,36	2,93	190,88	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	283,68	0,00	0,27	0,16	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017							
НАДЛИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТРК 27	2017							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,06	0,04	0,09	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00									
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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									
Итого за прием пищи:	805	29,34	28,85	108,64	614,33	13,66	0,46	0,34	0,38	0,09	116,56	436,01	200,52	9,65	900,05	14,58	0,01	0,12									
Всего за день:		45,67	41,32	218,71	1433,36	14,35	0,64	0,52	0,34	0,17	288,19	654,08	256,91	11,89	1241,15	28,60	0,02	0,14									

Второй день второй недели

Принятая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,63	18,43	47,45	403,62	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	268,66	131,59	13,40	0,36	30,59	0,00	0,01	0,01	204	2017							
КАЧКО - НАДЛИТОК "ВИЛОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,65	12,98	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	ТРК 14	2018							
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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									
Итого за прием пищи:	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	39,80	0,00	0,00	0,00									
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХИ ПУШЕННЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,68	33,52	1,97	484,65	4,46	0,00	0,03	102	2017							
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	25,97	12,69	337,80	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 ПОРЕ	180	3,82	6,52	23,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,95	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ТРОУДОВ	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	0,06	0,04	0,09	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00									
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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									
Итого за прием пищи:	800	25,60	39,90	108,43	895,83	17,31	0,69	0,31	0,24	0,09	130,50	363,50	103,46	7,09	1710,69	21,84	0,00	0,11									
Всего за день:		47,63	69,29	204,92	1416,75	17,40	0,74	0,39	0,34	0,21	406,76	611,09	122,06	7,85	1779,42	21,84	0,01	0,12									

Третий день второй недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			Fr, мг
Завтрак																				
ШИШЕЛЬ	100	12,85	30,22	14,94	383,31	0,00	0,29	0,09	0,00	0,00	12,77	130,08	25,71	1,85	280,53	4,88	0,00	0,05	268	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	207,36	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 ШИШЕЛЬНИКОМ	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	ТК 11	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,64	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,28	0,01	0,01	424	2017
БАТОН НАРЭЗНОЙ ИДИРОВАНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	62,40	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:	567	23,46	42,50	117,67	948,94	13,24	0,40	0,19	0,07	0,19	55,88	288,32	71,33	3,96	429,21	7,66	0,02	0,09		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,35	19,25	151,72	0,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,69	676,97	6,43	0,00	0,04	19	2017
ТЕФЕЛЬДИ НЕЖЕНА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,76	188,94	0,75	0,03	0,01	0,09	0,00	13,49	20,67	6,28	0,35	50,87	0,73	0,00	0,01	ТК 18	2017
ОПАЛЕТЫ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,03	0,00	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	15	0,12	0,02	0,38	2,10	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,46	6,30	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	71	2017
НАЛИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,38	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	ТК 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	
БАТОН НАРЭЗНОЙ ИДИРОВАНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	62,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	22,72	22,23	114,46	754,33	11,92	0,21	0,14	0,32	0,00	76,23	134,82	48,35	3,48	812,13	9,01	0,00	0,05		
Всего за день:		46,18	64,73	232,13	1703,27	25,16	0,61	0,32	0,39	0,28	132,21	423,14	119,69	7,46	1241,34	16,09	0,02	0,14		

Четвертый день второй недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			Fr, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВЯНЫХ «ГЕНКУЛЕС» СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	9,51	10,89	42,97	308,78	0,65	0,20	0,18	0,04	0,06	163,62	240,05	73,39	1,97	348,80	14,25	0,00	0,02	182	2017
КОСУРТ БЯЖК	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	14,83	80,46	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
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	1,28	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	622	16,48	16,72	101,84	656,39	0,69	0,25	0,22	0,05	0,15	186,11	285,59	85,36	3,19	431,25	15,51	0,01	0,03		
Обед																				
РАСОПЫЛКА ПЕНИНГ-РАДЖИКИ С МЯСОМ СО СМЕТАНОИ	250/6/5	3,33	8,23	16,61	159,76	6,73	0,11	0,07	0,21	0,00	36,23	77,66	27,11	1,14	612,27	5,32	0,00	0,03	96	2017
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,89	11,64	3,33	162,90	1,41	0,02	0,02	0,36	0,00	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	1,56	0,00	0,01	289	2017
КАША ТРЕХНЕВАЯ РАСОПЫЛКАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,88	0,00	0,27	0,15	0,03	0,00	26,57	224,78	160,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	80,46	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
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	
Итого за прием пищи:	800	27,56	27,97	100,47	786,57	8,18	0,48	0,29	0,56	0,09	100,28	388,80	201,85	9,35	1000,61	12,14	0,00	0,06		
Всего за день:		44,04	44,69	202,01	1391,96	8,87	0,73	0,51	0,64	0,24	286,39	654,39	287,21	12,50	1431,86	27,65	0,01	0,09		

Пятый день второй недели

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м.г.		С. мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Se, мг	F, мг	
ПИЛИНГ-ТВОРОЖНИК "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	110,45	16,90	13,34	43,42	365,31	0,37	0,06	0,31	0,06	0,16	234,92	238,31	31,97	0,73	296,56	5,61	0,02	0,04	ТК-18	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	ТК-18	2017	
БАЛОН НАВЕЗНОМ ПОДПРОВАЖНИК	130	0,52	0,00	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	ТК-18	2017	
Итого за прием пищи:	50	3,75	1,45	26,70	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	2017	
БОУЛС С КАЛУСТОМ И КАРТОВЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	500	21,36	15,31	96,79	617,87	13,41	0,16	0,37	0,07	0,16	277,30	292,53	54,49	4,83	719,78	8,21	0,02	0,05	ГОСТ		
КОРТЕГА РЫБНАЯ	290/5	1,93	5,74	11,57	109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,19	46,43	22,88	1,13	325,96	5,70	0,00	0,02	82	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	100	11,50	5,99	14,94	160,33	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,26	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	0,00	234	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	3,92	6,52	26,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	97,05	10,26	0,00	0,04	128	2017	
ХЛЕБ РЖАНОМ	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	
Итого за прием пищи:	50	3,31	0,44	21,20	101,99	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,50	43,50	9,50	2,00	69,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
Всего за день:	807	20,72	18,70	88,92	611,93	21,40	0,32	0,25	0,09	0,09	139,43	244,96	86,94	6,30	1 389,94	18,75	0,00	0,06	ГОСТ		
		42,08	34,01	165,71	1 229,80	34,81	0,48	0,62	0,32	0,25	415,73	537,49	141,33	11,13	2 117,72	26,96	0,02	0,11			
				Обед																	

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		С. мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг		Л, мг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	564,21	714,68	2 482,83	18 676,02	263,70	7,94	6,15	5,89	6,16	3 298,71	9 788,66	2 015,94	116,69	20 159,27	340,56	0,23	1,88				
Среднее значение за период	47,02	59,56	206,90	1 556,34	21,98	0,66	0,51	0,49	0,51	274,89	585,72	168,00	9,72	1 679,86	28,39	0,02	0,16				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	34,4	53,5																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-19 лет	564	806

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Нормативная документация:

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебодаринформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Дашинной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Винжен-Софт": Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г Санкт-Петербург.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакции 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"

Директор ООО "Максимум"

Е.И.Осиневская