

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

И.Н. ОСИНЕВСКАЯ

"30" октября 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 7-11 лет 1175 - 1410 ккал

Первый день первой недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	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, мг	Se, мг	С, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг
<b>Завтрак</b>																																	
ГУЛЫШ	90	11,08	12,50	2,75	167,98	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													
СПАЕТТИ	150	5,46	4,84	34,65	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													
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ	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	58,47	1,28	0,01	0,01	424	2017													
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ														
Итого за прием пищи:	512	24,52	25,02	93,57	701,77	1,45	0,17	0,24	0,10	0,19	138,65	295,97	61,09	2,47	419,91	8,29	0,03	0,11															
<b>Обед</b>																																	
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/9/5	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	0,05	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	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 РЖАНОИ	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	1,56	0,57	0,25	0,22	0,08	79,25	371,05	165,83	7,85	634,47	9,76	0,00	0,06															
Всего за день:		47,84	61,30	180,20	1 470,46	3,01	0,74	0,49	0,32	0,27	214,90	667,03	226,91	10,32	1 054,38	18,05	0,03	0,17															



Четвертый день первая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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, мг	Na, мг	F, мг									
<b>Завтрак</b>																											
КАША "ЯРУЖКА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/6	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	0,00	0,01	190	2008						
КАКО - НАПЛИТОК "ВИТОШКА" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,58	72,30	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 ИСХОДНИМ ГАСПРОИЗВОДСТВЕННЫМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,11	2,61	16,96	115,95	0,00	0,05	0,04	0,00	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	39,95	0,00	0,00	0,00	5	2017							
Итого за прием пищи:	505	14,44	12,84	71,32	474,02	1,74	0,40	0,23	0,10	0,15	58,05	333,89	150,65	6,21	538,93	7,78	0,02	0,02									
<b>Обед</b>																											
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,09	5,99	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	0,00	111	2017							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,01	12,92	30,15	476,01	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	60,48	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							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,86	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	745	15,94	19,04	79,98	746,00	26,94	0,39	0,25	0,22	0,00	98,41	245,10	92,76	5,47	1 891,24	19,39	0,00	0,10									
Всего за день:		30,38	31,88	150,30	1 189,02	29,68	0,79	0,48	0,32	0,15	155,47	578,99	243,41	11,68	2 501,17	27,15	0,02	0,17									

Пятый день первая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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, мг	Na, мг	F, мг									
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	150	15,30	17,00	2,74	225,41	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,98	207,08	16,09	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	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							
КРЕПЕЛЬ С АХАРИНЫ	100	8,38	6,77	65,08	332,38	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 НАРЯЗНОЙ КОПОРЯНСКИЙ	35	2,53	1,02	17,98	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:	500	26,60	25,78	90,74	709,83	0,40	0,21	0,54	0,20	2,65	116,13	410,29	45,37	4,49	406,27	29,09	0,05	0,08									
<b>Обед</b>																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,93	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	48,18	45,45	22,86	1,13	325,95	5,79	0,00	0,02	82	2017							
ПИЦЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯИЦЕ	90	15,55	26,29	5,69	320,86	1,05	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	106,62	18,06	1,22	283,28	5,55	0,00	0,05	ТТК 48	2017							
СТАВЕТТИ	150	5,40	4,84	34,85	208,82	0,30	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 ШИШОНИКОМ	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	64,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	740	25,12	37,17	81,46	769,36	29,58	0,41	0,20	0,31	0,08	105,03	219,24	64,72	5,34	777,68	14,09	0,00	0,07									
Всего за день:		61,82	63,96	172,20	1 479,20	29,98	0,62	0,74	0,61	2,73	421,16	629,53	110,09	8,83	1 183,95	43,18	0,05	0,15									

Первый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	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, мг	Se, мг	F, мг									
<b>Завтрак</b>																											
КАША ВЕЩАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ТРИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250г	7,28	0,41	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	0,09	0,01	174	2017							
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАРСИОНИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,85	2,80	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,09	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	39,56	0,00	0,09	0,00	5	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,45	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 КОЛДЫВАННЫЙ	40	3,00	1,15	20,56	104,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,50	26,00	5,20	0,40	35,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	570	16,33	12,47	110,07	619,02	0,06	0,10	0,07	0,06	0,08	190,55	136,74	20,26	1,08	96,07	0,00	0,00	0,01									
<b>Обед</b>																											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250г	1,89	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,99	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017							
СУПЦ	90	11,08	12,50	2,75	251,09	1,33	0,04	0,09	0,05	0,00	17,56	97,99	13,20	1,05	151,16	4,17	0,01	0,07	269	2017							
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСОЛЧАТАЯ	160	5,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,09	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	174	2017							
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СЪХОВРЖТОВ	200	0,00	0,00	19,95	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017							
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,32	0,18	6,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,60	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	715	22,77	24,87	77,79	712,00	13,45	0,18	0,14	0,25	0,28	99,49	60,79	3,89	521,75	8,59	0,01	0,05										
Всего за день:		39,10	37,34	187,86	1331,02	13,51	0,28	0,21	0,31	0,34	230,01	348,34	89,05	4,77	617,82	8,59	0,01	0,06									

Второй день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	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, мг	Se, мг	F, мг									
<b>Завтрак</b>																											
МАРГАРИН ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,53	9,92	41,41	302,88	0,06	0,01	0,05	0,06	0,00	174,78	82,79	9,47	0,25	19,71	0,00	0,09	0,01	204	2017							
КАКАО - НАПИТОК ТРИШЛА НА СУЩЕНОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,65	12,59	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	2016							
БЛИНЧИКИ С ЯЕЛКОМ	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 КОЛДЫВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,50	26,00	5,20	0,40	35,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	510	17,93	19,98	90,48	619,18	0,06	0,16	0,17	0,06	0,15	192,83	189,04	51,53	2,08	314,93	12,56	0,00	0,01									
<b>Обед</b>																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ	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	4,48	0,00	0,03	102	2017							
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	6,97	24,24	11,44	303,95	0,05	0,26	0,07	0,00	0,00	15,35	113,95	19,82	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	32,85	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ТИОДОВ	200	0,00	0,00	19,56	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,55	1,12	0,00	0,00	0,00	342	2017								
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,32	0,18	6,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,90	17,40	3,60	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	710	20,51	34,70	81,83	722,46	21,21	0,63	0,28	0,28	0,07	120,29	321,91	88,25	5,96	1644,43	19,49	0,00	0,11									
Всего за день:		39,44	64,68	172,28	1341,65	21,90	0,79	0,45	0,32	0,22	283,12	520,95	149,78	8,04	1959,26	32,05	0,00	0,12									

Третий день второй недели

Привез пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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							
Шницель	90	11,57	27,20	13,45	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	0,00	11,50	125,71	23,14	1,70	234,48	4,40	0,00	0,04	0,04	268	2017			
Рис отварной	150	3,70	5,69	36,81	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	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	14,81	7,89	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	0,00	118,21	2017				
Батон нарезной подорожный	20	1,50	0,59	69,59	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	0,00	100,00	2017				
Булочка дрожжевая с сахаром	50/2	4,38	4,53	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	0,01	424	2017				
Итого за прием пищи:	527	19,94	37,76	98,13	813,88	20,24	0,33	0,34	0,22	0,09	156,74	321,57	65,29	4,13	1722,64	16,37	0,01	0,09	0,09						
<b>Обед</b>																									
Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,19	6,39	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	0,04	18	2017				
Тефтели мясные в соусе	110	8,70	9,21	12,76	231,05	0,75	0,03	0,01	0,09	0,00	13,48	20,67	6,26	0,36	58,87	0,73	0,00	0,01	0,01	18,36	2017				
Салат	150	5,46	4,64	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,39	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	0,00	202	2017				
Суп свежий	15	0,12	0,02	0,36	2,10	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	6,39	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	0,00	71	2017				
Напиток из смеси сухоруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,05	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	18,27	2017				
Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,46	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,60	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	100,00	2017				
Итого за прием пищи:	745	19,79	20,64	98,08	712,00	11,92	0,29	0,14	0,31	0,08	80,69	129,81	49,03	3,28	805,70	8,73	0,00	0,05	0,05						
Всего за день:		39,73	60,40	199,21	1525,68	32,16	0,53	0,48	0,53	0,17	237,43	451,36	134,32	7,39	2528,34	25,10	0,01	0,14	0,14						

Четвертый день второй недели

Привез пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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							
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев геркулес со сливочным маслом	250/5	11,51	10,86	42,97	399,79	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	0,04	182	2017				
Морепродукты	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	0,00	100,00	2017				
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	14,53	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,05	0,00	0,00	0,00	376	2017				
Булочка дрожжевая с сахаром	50/2	4,38	4,53	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	0,01	424	2017				
Итого за прием пищи:	622	18,49	16,72	101,04	626,39	18,24	0,33	0,14	0,08	0,10	46,80	233,02	62,65	3,55	402,82	5,56	0,01	0,06	0,06						
<b>Обед</b>																									
Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/5/5	3,33	8,23	16,61	156,79	6,73	0,11	0,07	0,21	0,00	35,23	77,66	27,11	1,14	512,27	5,32	0,00	0,03	0,03	96	2017				
Рататуй	90	11,80	10,47	3,18	161,69	1,26	0,02	0,02	0,31	0,00	16,39	17,84	8,75	0,34	76,39	1,41	0,00	0,01	0,01	269	2017				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,48	6,42	38,33	244,74	0,06	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,52	125,73	4,41	264,09	2,28	0,00	0,01	0,01	171	2017				
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	14,53	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	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	0,00	100,00	2017				
Итого за прием пищи:	760	25,12	25,43	87,92	716,06	8,05	0,43	0,26	0,54	0,08	95,04	333,09	176,46	8,23	944,51	10,97	0,00	0,05	0,05						
Всего за день:		44,60	42,15	199,76	1341,39	26,29	0,76	0,40	0,82	0,18	142,84	566,71	239,11	11,78	1347,39	16,53	0,01	0,11	0,11						

Пятый День второйя недели

Прям пици, 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	ТТК-18									
ПИШИЦ ТВОРОЖНЫЙ СОСНИЦИ С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	110/20	34,47	11,38	26,94	235,77	0,27	0,25	0,23	0,05	0,14	165,75	189,04	24,32	0,68	105,33	3,98	0,02	0,03	ТТК-18	2017								
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	376	2017								
БЕЛЫЙ КО	130	0,51	0,32	12,74	51,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,95	391,40	2,60	0,00	0,01	338	2017								
Итого за прием пищи:	505	47,34	12,67	73,95	485,93	13,31	0,15	0,28	0,06	0,14	208,33	243,28	48,94	4,78	628,59	6,46	0,02	0,04										
<b>Обед</b>																												
БОРИС КАЛУГИН И КАРП ОЛЕЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	46,45	22,80	1,13	326,95	5,70	0,00	0,02	82	2017								
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,50	5,99	14,94	307,71	0,30	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	49,73	0,07	0,00	0,00	234	2017								
КАРПОДЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,42	4,99	23,32	151,48	1,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,85	1,33	833,58	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	6,57	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017								
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,65	0,33	18,95	61,58	0,07	0,03	0,00	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:	787	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	1 328,48	17,12	0,00	0,06										
Всего за день:		47,04	29,65	165,38	1 199,13	33,61	0,46	0,52	0,30	0,21	342,99	498,33	132,17	10,85	1 957,01	23,58	0,02	0,10										

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводч, 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	Ф, мг								
Итого за ночь, период	332,87	493,63	1 821,35	13 606,76	283,12	7,80	5,49	6,64	4,92	3 088,62	6 313,70	1 944,22	110,03	18 843,71	287,86	0,20	1,61								
Среднее значение за период	33,27	49,35	182,14	1 360,68	23,99	0,63	0,49	0,47	0,41	257,38	526,14	162,02	9,17	1 578,64	23,99	0,02	0,13								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	34,7	63,4																						

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети 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.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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети 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.Осинникова