

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

П.Е.ОСИНЕВСКАЯ

" 30" октября 2025 года



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

" " 202_ года

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1360 - 1632 ккал.

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																				
ГУЛЯШ	100	13,65	4,92	2,93	110,19	1,48	0,05	0,10	0,06	0,00	19,30	110,64	14,74	1,18	180,08	4,70	0,01	0,08	260	2017
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,84	250,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,58	0,09	1,55	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,04	2,47	16,30	96,03	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 99	2024
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,53	177,16	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,32	38,10	6,35	0,45	56,47	1,28	0,01	0,01	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	552	28,12	18,41	100,88	687,16	1,60	0,16	0,25	0,12	0,19	140,04	227,86	40,25	2,17	374,40	8,78	0,02	0,10		
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,24	5,00	15,00	119,81	7,97	0,12	0,07	0,02	0,00	35,98	70,02	26,26	1,21	550,09	5,72	0,00	0,04	158	2004
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,53	22,98	12,69	302,53	0,05	0,25	0,08	0,00	0,00	15,88	117,46	23,41	1,64	229,14	5,03	0,00	0,04	270	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,79	150,88	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	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	28,92	36,21	110,39	883,02	8,02	0,75	0,35	0,05	0,09	89,23	464,47	211,95	10,54	1 177,71	16,85	0,00	0,10		
Всего за день:		57,04	54,62	211,27	1 570,18	9,62	0,91	0,60	0,17	0,28	229,27	692,33	252,20	12,71	1 552,11	25,63	0,02	0,20		

Второй 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		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,52	9,53	55,69	351,45	0,65	0,23	0,17	0,04	0,08	151,68	222,91	61,69	1,85	315,73	14,06	0,00	0,02	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	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		2017
Итого за прием пищи:	597	13,07	10,32	88,26	504,28	1,81	0,26	0,19	0,04	0,08	170,78	248,72	74,67	3,05	379,14	14,78	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,96	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	80,09	33,53	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	8,12	19,02	11,58	252,76	1,40	0,16	0,08	0,03	0,11	27,85	101,17	20,52	1,50	214,38	5,45	0,00	0,03	274	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	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	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	21,72	31,46	101,28	778,70	18,66	0,61	0,33	0,28	0,20	142,15	336,42	103,62	7,36	1 698,78	23,53	0,00	0,12		
Всего за день:		34,79	41,78	189,54	1 282,98	20,47	0,87	0,52	0,32	0,28	312,93	585,14	178,29	10,41	2 077,92	38,31	0,00	0,14		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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			
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,23	7,87	14,45	189,98	0,47	0,08	0,11	0,05	0,00	21,40	143,00	25,26	2,01	182,50	4,54	0,01	0,08	294	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,00	0,00	0,01	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	14,59	59,52	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	119,25	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	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	2024	
Итого за прием пищи:	560	27,52	21,43	109,46	709,64	0,51	0,15	0,15	0,08	0,09	66,45	191,15	49,48	3,72	269,50	6,16	0,01	0,08			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,06	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	88	2017	
ПЛОВ	300	21,96	40,81	58,04	683,37	1,87	0,46	0,16	0,36	0,00	41,65	270,51	66,68	2,72	499,13	10,12	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	2024	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	815	27,82	47,12	111,68	980,95	14,06	0,64	0,27	0,57	0,00	109,14	366,82	100,63	6,10	897,34	17,82	0,01	0,14			
Всего за день:		55,34	68,55	221,14	1 690,59	14,57	0,79	0,42	0,65	0,09	175,59	557,97	150,11	9,82	1 166,84	23,98	0,02	0,22			

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			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18,87	20,98	3,38	277,99	0,28	0,08	0,49	0,29	3,10	125,66	256,10	19,81	2,91	275,07	32,99	0,03	0,06	210	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	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	2024	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,37	8,77	55,09	332,37	0,00	0,10	0,06	0,02	0,13	19,33	72,45	12,11	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	550	31,28	31,24	100,17	810,64	13,52	0,26	0,60	0,33	3,23	170,60	378,93	54,68	5,57	475,53	37,13	0,05	0,08			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,01	5,86	15,31	126,10	0,71	0,04	0,02	0,20	0,00	26,33	27,47	10,32	0,60	68,22	1,15	0,01	0,01	111	2017	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	12,37	14,91	45,78	367,60	22,73	0,27	0,17	0,23	0,00	50,27	159,49	64,23	2,80	1 599,60	14,73	0,00	0,09	259	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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		
Итого за прием пищи:	805	17,89	21,08	90,52	624,61	23,48	0,37	0,23	0,43	0,00	95,08	224,83	86,82	5,54	1 741,22	17,84	0,01	0,10			
Всего за день:		49,17	52,32	190,69	1 435,25	37,00	0,63	0,83	0,76	3,23	265,68	603,76	141,50	11,11	2 216,75	54,97	0,06	0,18			

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		
Завтрак																				
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	7,21	14,12	11,45	200,32	1,42	0,14	0,06	0,02	0,08	23,29	84,28	18,18	1,00	189,42	4,18	0,00	0,04	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	55	4,13	1,60	28,27	145,75	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	12,10	46,75	18,15	1,10	72,05	1,98	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	15,35	22,24	79,99	582,78	13,92	0,38	0,23	0,07	0,17	101,37	241,41	78,32	4,31	1 204,31	16,42	0,00	0,09		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,98	109,18	7,78	0,06	0,06	0,22	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	325,96	5,71	0,00	0,03	82	2017
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	100	10,39	23,98	8,37	287,25	3,73	0,25	0,10	0,38	0,00	23,03	111,27	27,18	1,51	377,90	6,89	0,00	0,05	ТТК	2024
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,84	250,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,58	0,09	1,55	0,00	0,00	0,00	202	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	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	2024
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	
Итого за прием пищи:	800	22,37	36,03	99,39	816,97	24,75	0,40	0,23	0,65	0,09	110,86	212,11	67,40	5,56	800,77	15,40	0,00	0,08		
Всего за день:		37,72	58,27	179,38	1 399,75	38,67	0,78	0,46	0,72	0,26	212,23	453,52	145,72	9,87	2 005,08	31,82	0,00	0,17		

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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				
Завтрак																						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	8,42	52,49	315,72	0,65	0,06	0,16	0,04	0,08	143,68	166,70	39,98	0,67	238,95	12,02	0,01	0,03	174	2017		
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,87	2,90	22,10	139,34	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,46	36,55	14,19	0,86	56,33	1,55	0,00	0,00	5	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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 ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	106,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	570	16,34	12,48	109,74	620,58	0,69	0,19	0,21	0,04	0,08	174,12	244,67	72,99	3,07	373,48	15,01	0,01	0,03				
Обед																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,06	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	88	2017		
ГУЛЯШ	100	13,65	4,92	2,93	110,19	1,48	0,05	0,10	0,06	0,00	19,30	110,64	14,74	1,18	180,08	4,70	0,01	0,08	260	2017		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,79	150,88	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	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 ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	805	30,53	19,42	108,64	734,05	13,67	0,51	0,36	0,30	0,09	116,04	440,04	204,29	9,85	907,78	15,30	0,01	0,13				
Всего за день:		46,87	31,90	218,38	1 354,63	14,36	0,70	0,57	0,34	0,17	290,16	684,71	277,28	12,92	1 281,26	30,31	0,02	0,16				

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	13,95	15,65	47,45	386,74	0,09	0,01	0,08	0,10	0,12	268,66	131,59	13,40	0,37	30,93	0,00	0,01	0,01	204	2017
ЙОГУРТ БЗМЖ	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	14,59	59,52	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	50	4,20	4,40	27,58	166,40	0,00	0,06	0,03	0,01	0,06	9,86	36,29	6,07	0,43	53,82	1,17	0,01	0,01	415	2017
Итого за прием пищи:	605	20,74	21,25	104,02	692,66	0,13	0,07	0,12	0,11	0,18	290,70	175,30	25,09	1,54	110,55	1,17	0,02	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,96	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	80,09	33,53	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,53	22,98	12,69	302,53	0,05	0,25	0,08	0,00	0,00	15,88	117,46	23,41	1,64	229,14	5,03	0,00	0,04	270	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	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	2024
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 ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	25,97	35,91	108,44	861,07	17,31	0,71	0,33	0,25	0,09	132,78	361,01	111,21	7,50	1 726,14	23,27	0,00	0,13		
Всего за день:		46,71	57,16	212,46	1 553,73	17,44	0,78	0,45	0,36	0,27	423,48	536,31	136,30	9,04	1 836,69	24,44	0,02	0,15		

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	Углевод ы, 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		
Завтрак																				
ТЕФЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	120	6.23	9.40	10.17	149,43	1,66	0,08	0,02	0,08	0,00	16,00	40,26	11,25	0,68	131,56	2,25	0,00	0,01	ТТК 82	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.18	7.70	46.02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,79	150,88	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1.95	1.55	12.58	72.50	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	91,70	59,13	11,07	0,05	110,63	2,10	0,00	0,01	ТТК 14	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3.75	1.45	25.70	132.50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42.50	16.50	1.00	65.50	1.80	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	16.37	19.43	95.02	621,78	1,78	0,22	0,18	0,14	0,14	133.19	231.54	69.23	2.38	374,14	7.06	0,01	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4.76	5.21	19.26	143,17	9,66	0,13	0,10	0,20	0,00	27,52	70,13	29,26	1,70	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	100	18.57	18.87	6.21	268,79	0,53	0,07	0,17	0,10	0,59	27,92	158,73	16,03	1,71	191,84	9,92	0,03	0,10	ТТК	2024
СПАГЕТТИ	180	6.55	5.81	41.84	250,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,58	0,09	1,55	0,00	0,00	0,00	202	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	2024
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 ИОДИРОВАННЫЙ	20	1.50	0.58	10.28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17.00	6.60	0.40	26.20	0.72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	34.69	30.91	118.15	895,13	10,19	0,32	0,33	0,33	0,68	91,12	292.35	64.50	5.90	965,67	19.87	0,03	0,14		
Всего за день:		51.06	50.34	213,17	1 516,91	11,97	0,54	0,51	0,47	0,82	224.31	523.89	133.73	8.28	1 339,81	26,93	0,04	0,19		

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		
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	12,37	14,91	45,78	367,60	22,73	0,27	0,17	0,23	0,00	50,27	159,49	64,23	2,80	1 599,60	14,73	0,00	0,09	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	552	14,87	15,79	75,99	508,93	23,89	0,32	0,20	0,23	0,00	71,57	193,80	80,51	4,20	1 676,11	15,81	0,00	0,09		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,41	7,82	16,61	152,86	6,73	0,12	0,07	0,21	0,00	35,24	77,66	27,12	1,16	512,27	5,32	0,00	0,04	96	2017
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	100	13,79	15,37	15,10	254,15	0,41	0,11	0,09	0,03	0,00	19,93	136,32	25,42	1,97	193,53	4,49	0,01	0,06	ТТК 83	2024
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,57	267,35	0,00	0,04	0,04	0,04	0,12	14,49	89,65	30,41	0,65	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	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	23,67	32,32	84,73	731,90	21,45	0,43	0,30	0,80	0,00	129,75	341,13	101,78	7,23	1 410,25	20,13	0,01	0,13		
Всего за день:																				
		38,54	48,11	160,72	1 240,83	45,34	0,75	0,50	1,03	0,00	201,32	534,93	182,29	11,43	3 086,36	35,94	0,01	0,22		

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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		
Завтрак																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/30	23,37	18,53	39,58	425,92	0,48	0,09	0,36	0,13	0,22	280,48	305,41	35,96	0,78	304,41	7,06	0,03	0,04	67	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,53	177,16	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,32	38,10	6,35	0,45	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	587	28,46	23,68	96,44	723,70	13,52	0,19	0,44	0,15	0,30	323,78	365,23	58,33	4,83	748,08	10,92	0,04	0,06		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,98	109,18	7,78	0,06	0,06	0,22	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	325,96	5,71	0,00	0,03	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,56	5,99	14,94	161,48	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	12,24	46,49	14,96	1,07	56,75	0,65	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,66	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	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	
Итого за прием пищи:	807	20,77	18,72	88,59	611,66	21,40	0,34	0,26	0,27	0,09	138,93	248,23	90,09	6,48	1 404,96	19,42	0,00	0,08		
Всего за день:		49,23	42,40	185,03	1 335,36	34,92	0,53	0,70	0,42	0,39	462,71	613,46	148,42	11,31	2 153,04	30,34	0,04	0,14		
ООО "МАКСИМУМ"																				

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	466,47	505,45	1 981,78	14 380,21	285,98	8,72	6,59	6,28	6,33	3 274,77	6 950,99	2 159,19	130,44	22 077,25	373,83	0,27	2,09
Среднее значение за период	46,65	50,55	198,18	1 438,02	28,59	0,73	0,55	0,52	0,53	272,90	579,25	179,93	10,87	1 839,77	31,15	0,02	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,7	55,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	567	803

Нормативная документация:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г.Санкт- Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией 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"



П.Е. Осиневская