

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"



Л.Е. ОСИНЕВСКАЯ

"30" октября 2025 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

2025 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								№ рецеп-туры	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Гуляш	90	5,87	4,14	2,75	96,26	1,33	0,03	0,09	0,05	0,00	17,56	99,00	13,22	1,05	161,17	4,17	0,01	0,07	260	2017	
СТАРЕТТИ	150	5,46	4,84	24,94	185,05	0,00	0,00	0,01	0,02	0,09	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,04	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	1,26	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	6,50	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	512	19,25	16,66	83,8	587,5	1,45	0,14	0,24	0,1	0,18	135,79	214,72	38,47	2,02	355,23	8,25	0,02	0,09			
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	90	10,37	16,07	40,15	272,03	0,04	0,23	0,08	0,00	0,00	14,44	105,75	21,09	1,48	206,30	4,52	0,00	0,03	270	2017	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	33,36	244,74	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	22,15	187,34	125,74	4,41	264,09	2,28	0,00	0,02	171	2017	
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,82	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	1,65	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	23,76	27,7	115,36	732,19	8,01	0,63	0,3	0,04	0,08	77,07	394,86	177,84	8,1	1054,48	13,92	0	0,09			
Всего за день:		43,01	44,36	199,16	1 319,89	9,46	0,77	0,54	0,14	0,26	212,86	599,58	216,31	10,12	1 409,71	22,17	0,02	0,18			

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	250/5	12,87	15,02	51,45	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	5,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017					
ФРУКТ	100	0,78	0,19	7,28	36,86	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					
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:	597	15,4	15,8	83,8	503,14	1,81	0,26	0,19	0,04	0,08	170,78	248,72	74,67	3,05	379,14	14,78	0	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 РУБЕНЫЕ	90	12,20	17,08	27,97	280,15	1,26	0,15	0,07	0,03	0,10	25,13	90,89	18,41	1,38	192,54	4,89	0,00	0,03	274	2017					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,43	4,89	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	1,33	833,60	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	2024					
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:	715	23,1	27,58	100,5	709	17,41	0,53	0,28	0,27	0,17	126,52	285,01	91,35	5,68	1545,9	19,33	0	0,11							
Всего за день:		38,5	43,38	184,3	1212,14	19,22	0,79	0,47	0,31	0,25	296,3	533,73	166,02	8,73	1925,04	34,71	0	0,13							

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	Углеводы, г		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																				
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		90	8,36	6,22	12,40	195,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	10,77	41,16	13,19	0,96	49,88	0,55	0,00	0,00	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,64	4,86	35,94	210,22	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	20,38	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	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	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ		25	1,88	0,73	12,85	66,25	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	ГОСТ
СТОЙКА "БАНТИК"		20	2,18	4,44	8,00	56,15	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
Итого за прием пищи:		500	18,25	16,25	83,78	587,5	0,04	0,08	0,05	0,02	0,08	48,83	72,15	30,26	2,27	110,34	1,45	0	0	2024
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		250/5	1,99	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,08	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	2017
ПЮФ		200	18,45	21,12	62,11	433,79	1,24	0,24	0,10	0,23	0,00	27,30	169,13	46,33	1,63	281,40	5,43	0,01	0,07	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ 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	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	2024
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:		700	23,5	27,77	111,2	712,98	13,43	0,39	0,19	0,44	0	92,89	251,99	80,23	4,01	658,21	11,89	0,01	0,1	ГОСТ
Всего за день:			41,75	43,95	194,99	1300,48	13,47	0,47	0,24	0,46	0,08	141,72	324,14	110,49	6,28	768,55	13,34	0,01	0,1	

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	150	12,25	10,73	2,74	222,49	0,22	0,06	0,39	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	2017		
КРЕПЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	4,08	4,77	47,07	199,28	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,28	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		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	92,75	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	500	19,25	16,56	83,8	582,3	13,46	0,22	0,49	0,27	2,65	143,62	317,76	46	4,72	403,88	30,35	0,05	0,07				
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	250	18,24	17,62	60,00	478,39	19,41	0,24	0,19	0,20	0,00	46,30	184,11	59,92	3,03	1 452,13	12,56	0,00	0,07	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	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:	745	23,1	23,7	100,5	715	20,16	0,33	0,24	0,4	0	89,31	240,75	80,61	5,37	1580,15	15,11	0,01	0,08				
Всего за день:		42,35	40,26	184,3	1297,3	33,62	0,55	0,73	0,67	2,65	232,93	558,51	126,61	10,09	1984,03	45,46	0,06	0,15				

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
	100	9,15	13,79	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	
	150	3,43	4,89	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	1,33	833,60	9,18	0,00	0,04	128	2010	
	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	
	35	2,63	1,02	17,99	92,75	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:		500	15,4	19,7	67,37	12,81	0,34	0,21	0,06	0,15	89,36	213,73	68,21	3,77	1094,67	14,62	0	0,08			
Обед																					
	250/5	1,83	5,76	11,98	109,18	7,76	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	
	90	13,86	16,84	26,81	275,15	3,73	0,22	0,09	0,38	0,00	22,27	94,54	24,73	1,35	341,56	6,05	0,00	0,04	ТТК 121	2025	
	150	5,46	4,84	34,84	208,92	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017	
	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	
	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		
	735	23,1	27,7	100,23	712,02	24,75	0,33	0,2	0,64	0,08	103,09	173,13	69,94	4,38	730,17	13,16	0	0,07			
Итого за прием пищи:		735	23,1	27,7	100,23	24,75	0,33	0,2	0,64	0,08	103,09	173,13	69,94	4,38	730,17	13,16	0	0,07			
Всего за день:			38,5	47,4	167,6	1216,1	37,56	0,67	0,41	0,7	0,23	192,45	386,86	128,15	8,15	1824,84	27,78	0	0,15		

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		Углеводи- г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	12,03	23,89	309,14	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	50	5,12	2,61	16,96	112,84	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,28	28,05	10,89	0,66	43,23	1,19	0,00	0,00	6	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	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	108,00	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:	560	15,59	15,8	76	587,5	0,69	0,17	0,21	0,04	0,08	171,92	236,17	69,69	2,87	360,38	14,65	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
ГУЛЮШ	90	12,12	11,13	29,55	222,83	1,33	0,03	0,09	0,05	0,00	17,56	98,00	13,22	1,05	161,17	4,17	0,01	0,07	260	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	38,36	244,74	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	22,15	187,34	125,74	4,41	264,09	2,28	0,00	0,02	171	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,85	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,09	3,96	4,43	0,79	112,32	0,80	0,00	0,00	342	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:	720	24,32	23,7	110,52	712	15,12	0,39	0,31	0,28	0,08	106,74	355,16	169,16	8,23	887,08	12,99	0,01	0,12		
Всего за день:		39,91	39,5	186,52	1296,5	15,81	0,56	0,52	0,32	0,16	278,66	591,33	238,85	11,1	1247,46	27,64	0,02	0,15		

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			Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,16	10,29	21,41	281,58	0,05	0,01	0,05	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	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	
ЙОГУРТ БИЗЖ	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		
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,20	4,40	27,56	166,40	0,00	0,06	0,03	0,01	0,05	9,86	36,29	6,07	0,43	53,82	1,17	0,01	0,01	415	2017	
Итого за прием пищи:	565	16,95	15,89	77,98	587,5	0,09	0,07	0,09	0,07	0,14	181,86	118,5	20,6	1,4	97,57	1,17	0,01	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	90	12,37	16,67	29,79	282,03	0,04	0,23	0,08	0,00	0,00	14,44	105,75	21,09	1,48	206,30	4,52	0,00	0,03	270	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,43	4,88	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	1,33	833,60	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	ПТК 27	2024	
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:	715	23,27	27,17	102,32	710,48	16,19	0,61	0,29	0,24	0,07	114,83	293,87	94,03	5,8	1659,66	19,56	0	0,11			
Всего за день:		40,22	43,06	180,3	1298,38	16,28	0,68	0,38	0,31	0,21	296,69	418,37	114,63	7,2	1657,23	20,73	0,01	0,13			

Третий день вторая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ТЕФЕЛЯ СОБВАЯ В СОУСЕ	100	7,23	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	150	8,49	6,41	38,36	244,74	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	22,15	187,34	125,74	4,41	264,09	2,28	0,00	0,02	ТТК 171	2017	
КАКАО - НАПИТОК "ВУЛГОША" 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	2024	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	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:	500	20,67	18,52	81,67	572,67	1,78	0,39	0,26	0,12	0,1	138,65	320,73	161,26	5,94	558,68	6,07	0	0,04			
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	90	14,71	17,01	23,44	242,17	0,48	0,06	0,17	0,10	0,53	25,15	142,88	14,42	1,53	172,66	8,94	0,02	0,09	ТТК 44	2024	
СТАТЕТТИ	150	5,46	4,84	34,84	208,92	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	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	ТТК 12	2024	
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:	715	26,59	27,28	107,5	722,66	10,14	0,24	0,3	0,32	0,81	76,94	237,25	51,28	4,3	886,03	16,77	0,02	0,13			
Всего за день:		47,26	45,8	189,17	1295,33	11,92	0,63	0,56	0,44	0,71	215,59	557,98	212,54	10,24	1444,71	24,84	0,02	0,17			

Четвертый день вторая неделя

Прем 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	15,24	17,62	50,23	445,39	19,41	0,23	0,15	0,20	0,00	42,52	136,05	54,79	2,38	1 366,93	12,56	0,00	0,07	259	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	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	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,50	9,80	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	502	17,74	18,5	80,44	586,72	20,57	0,28	0,18	0,2	0	63,82	170,36	71,07	3,78	1443,44	13,64	0	0,07			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,38	5,97	16,61	132,32	6,73	0,09	0,06	0,21	0,00	34,82	68,40	25,77	1,05	492,15	4,85	0,00	0,03	86	2017	
БИЛОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	90	16,40	14,22	13,59	290,92	0,07	0,09	0,03	0,00	0,00	12,10	61,30	16,22	1,18	93,86	1,55	0,00	0,01	ТТК 83	2024	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,88	38,81	223,05	0,00	0,03	0,03	0,03	0,10	12,20	74,73	25,34	0,53	55,39	0,76	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	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:	735	24,33	26,29	94,2	756,8	6,84	0,26	0,15	0,24	0,1	75,8	233,6	77,7	4,51	701,2	8,56	0,01	0,07			
Всего за день:		42,07	44,79	174,64	1343,52	27,41	0,54	0,33	0,44	0,1	139,62	403,96	148,77	8,29	2144,64	22,2	0,01	0,14			

Пятый 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	120/30	14,28	14,19	30,61	328,09	0,37	0,07	0,30	0,08	0,17	216,92	236,20	27,82	0,60	235,33	5,45	0,02	0,03	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	
ФРУКТ	100	0,40	0,40	8,80	22,00	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	
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:	517	19,25	19,22	83,53	586,77	0,41	0,13	0,35	0,09	0,25	239,42	281,72	39,79	1,79	317,6	6,71	0,03	0,04			
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	90	16,76	12,99	41,94	332,48	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	12,24	46,49	14,96	1,07	56,75	0,55	0,00	0,00	234	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,43	4,89	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	1,33	833,60	9,18	0,00	0,04	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	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:	742	23,93	23,87	102,65	705,97	20,29	0,29	0,23	0,26	0,07	126,82	215,8	81,83	5,34	1287,52	16,94	0	0,07			
Всего за день:		43,18	43,09	186,18	1292,74	20,7	0,42	0,58	0,35	0,32	366,24	497,52	121,62	7,13	1605,12	23,65	0,03	0,11			

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	416,75	435,59	1 847,15	12 875,18	205,45	6,08	4,76	4,14	4,97	2 373,06	4 871,98	1 583,99	87,33	16 011,33	262,52	0,18	1,41	
Среднее значение за период	41,68	43,56	184,72	1 287,52	20,55	0,61	0,48	0,41	0,50	237,31	487,20	159,40	8,73	1 601,13	26,25	0,02	0,14	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	520	723

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3.2/4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Мотыльнова и В.А.Туглына.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Образовательный" 2008г. Под редакцией Т.В.Лашинской
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Викен-Софт" : Питание детей в школе 2024г версия 1.2.10 г.Санкт-Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакции М.П.Мотыльнова и В.А.Туглына.
- Приказ № 315 от 26.12.85 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.01.79-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".
- МР 2.4.01.62-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и спортивно-оздоровительных организациях)".

Директор ООО "Максимум" П.Е. Осипенко