

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"
/Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ/



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МОУ "Образовательный комплекс "Стимул" ЯМО
/А.Н.Иванова /

" " 2026 г.

ООО "МАКСИМУМ"

*Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ в период каникул.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1293 - 1551 ккал*

День-1

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, рет экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,16	9,49	41,41	291,73	0,05	0,09	0,07	0,06	0,08	170,17	122,17	17,62	1,32	92,37	0,99	0,02	0,02	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 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	
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	
Итого за прием пищи:	560	16,13	12,00	93,53	550,50	0,09	0,16	0,10	0,06	0,08	192,25	167,84	38,09	2,96	177,12	2,61	0,02	0,02		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,18	4,89	16,30	123,70	6,85	0,11	0,09	0,22	0,00	45,97	68,00	28,66	1,39	496,82	7,48	0,00	0,05	83	2017
"ЕЖИКИ" КУРИНЫЕ С СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТОМ	250	23,64	32,18	24,79	488,59	1,80	0,11	0,16	24,98	0,52	42,61	247,34	35,07	2,19	401,11	9,99	0,00	13,53	ТТК	2024
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,23	0,03	0,73	4,07	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,01	71	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,43	0,02	50,21	132,51	0,22	0,00	0,00	0,02	0,00	29,16	16,92	13,68	0,82	149,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	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:	775	29,80	37,43	106,87	820,26	10,07	0,29	0,29	25,22	0,52	130,25	374,05	67,84	6,07	1 137,03	20,33	0,00	13,58		
Всего за день:		45,93	49,43	200,40	1 370,76	10,16	0,45	0,39	25,28	0,60	322,50	541,89	125,93	9,03	1 314,15	22,94	0,02	13,61		

День-2

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, рет экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	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	12,08	0,01	0,03	174	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	4,96	2,48	17,99	115,16	0,54	0,13	0,04	0,00	0,00	8,92	54,32	14,66	0,96	93,25	1,26	5,58	9,36	5	2008
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	
Итого за прием пищи:	547	13,99	11,49	95,55	545,71	2,35	0,22	0,22	0,04	0,08	171,70	246,83	67,62	2,83	395,61	14,06	5,59	9,39		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,70	6,60	8,86	108,49	12,19	0,07	0,07	0,21	0,00	50,14	52,13	21,89	1,09	329,75	4,38	0,00	0,03	88	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12,78	5,99	172,93	166,57	24,61	0,83	1,08	492,00	6,82	627,26	538,47	260,98	7,21	1 765,11	103,21	43,04	2 460,02	259	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,80	0,00	0,00	71	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,02	0,00	20,23	81,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	0,00	1,69	0,00	1,13	0,00	0,00	0,01	ТТК 12	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:	775	18,15	12,96	218,00	434,69	44,30	0,98	1,19	492,26	6,82	695,67	628,85	297,21	10,00	2 230,59	110,15	43,04	2 460,06		
Всего за день:		32,14	24,45	313,55	980,40	46,65	1,20	1,41	492,30	6,90	867,37	875,68	364,83	12,83	2 626,20	124,21	48,63	2 469,45		

День-3

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, рет экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150/5	15,32	21,02	2,78	261,56	0,22	0,06	0,40	0,25	2,59	102,45	208,30	16,08	2,37	223,69	26,77	0,03	0,05	210	2017	
ГАМБУРГЕР С КОТЛЕТОЙ	133	13,42	20,34	45,26	415,49	0,86	0,22	0,11	0,03	0,09	47,88	145,82	31,56	1,95	259,70	4,78	0,02	0,03	ТТК	2024	
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	2017	
ФРУКТ	130	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	0,00	0,00	0,00	338	2017	
Итого за прием пищи:	633	29,03	41,40	64,04	744,83	14,32	0,28	0,53	0,30	2,68	164,94	362,00	53,90	5,14	510,75	31,55	0,05	0,08			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,99	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,31	80,10	33,54	1,99	484,61	4,50	0,00	0,04	102	2017	
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	11,50	24,31	4,19	278,67	1,10	0,27	0,08	0,10	0,00	12,18	107,96	19,02	1,26	272,87	5,72	0,00	0,04	256	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	4,86	35,94	210,22	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	29,36	43,43	10,76	1,02	66,49	0,85	0,01	0,01	202	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	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		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	4,32	3,38	16,22	44,10	8,85	0,00	0,10	0,00	1,00	252,21	12,55	12,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	775	29,59	38,25	101,67	797,99	14,75	0,59	0,31	0,32	1,08	341,36	274,49	82,27	5,67	871,57	13,03	0,01	0,09			
Всего за день:		58,62	79,65	165,71	1 542,82	29,07	0,87	0,84	0,62	3,76	506,30	636,49	136,17	10,81	1 382,32	44,58	0,06	0,17			

День-4

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, рет экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/40	26,49	20,01	53,48	500,28	0,43	0,07	0,42	0,10	0,23	310,10	342,46	40,75	0,85	330,72	4,33	0,04	0,04	45	2010	
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 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		
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	
Итого за прием пищи:	557	33,46	25,84	112,00	816,96	0,47	0,13	0,47	0,11	0,31	332,60	387,98	52,72	2,04	412,99	5,61	0,05	0,05			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,38	5,97	16,61	132,35	6,73	0,09	0,06	0,21	0,00	34,89	68,41	25,78	1,06	492,20	4,89	0,00	0,03	96	2017	
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	15,44	7,31	3,91	147,94	1,31	0,06	0,10	0,09	0,02	30,67	127,77	16,01	1,33	197,61	6,12	0,02	0,09	290	2017	
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	0,79	0,01	0,03	304	2017	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2017	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,43	0,02	50,21	132,51	0,22	0,00	0,00	0,02	0,00	29,16	16,92	13,68	0,82	149,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	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:	770	24,60	19,55	125,52	714,44	15,76	0,26	0,23	0,40	0,12	117,42	326,08	93,46	5,44	1 029,00	14,36	0,03	0,15			
Всего за день:		58,06	45,39	237,52	1 531,40	16,23	0,39	0,70	0,51	0,43	450,02	714,06	146,18	7,48	1 441,99	19,97	0,08	0,20			

День-5

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, рет экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	100	9,18	15,05	11,67	218,10	1,75	0,11	0,06	5,54	0,11	22,52	98,06	17,75	1,21	217,59	4,58	0,00	3,00	ТТК 82	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	2,32	0,00	0,02	171	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	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		
Итого за прием пищи:	517	21,30	22,78	87,95	643,92	2,91	0,41	0,22	5,56	0,19	69,27	332,46	164,72	7,32	577,84	8,52	0,00	3,02			
Обед																					
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	3,58	5,62	20,59	147,62	7,93	0,11	0,10	0,14	0,08	69,06	88,57	28,99	1,11	603,23	8,62	0,00	0,03	27	2018	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,20	0,20	15,80	74,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	20,00	4,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2008	
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ЯЙЦЕ С СЫРОМ	90	18,69	11,18	2,63	188,24	0,63	0,06	0,15	0,10	0,15	98,09	173,90	17,40	1,43	182,68	6,68	0,02	0,09	496	2017	
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,84	204,97	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	21,22	42,34	8,65	0,99	63,90	0,82	0,05	0,01	202	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,23	0,03	0,73	4,07	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,01	71	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,02	0,00	20,23	81,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	0,00	1,69	0,00	1,13	0,00	0,00	0,01	ТТК 12	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		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	4,32	3,38	16,22	44,10	8,85	0,00	0,10	0,00	1,00	252,21	12,55	12,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	815	36,82	25,56	125,88	815,43	18,61	0,35	0,42	0,26	1,31	466,86	379,15	83,46	5,60	940,84	18,98	0,07	0,15			
Всего за день:		58,12	48,34	213,83	1 459,35	21,52	0,76	0,64	5,82	1,50	536,13	711,61	248,18	12,92	1 518,68	27,50	0,07	3,17			

День-6

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, рет экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,39	8,68	41,79	275,68	0,65	0,12	0,16	0,04	0,08	142,54	164,88	40,72	0,94	251,48	12,60	0,00	0,02	190	2008	
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	2017	
ПИЦЦА С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ	100	10,81	12,68	35,39	301,97	0,82	0,09	0,09	3,88	0,15	100,32	127,44	16,55	1,05	162,11	3,64	0,01	2,09	412	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:	590	19,99	21,98	103,46	698,43	14,71	0,24	0,28	3,94	0,23	261,87	317,20	70,13	3,21	467,15	16,96	0,01	2,11			
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,07	5,84	11,20	108,31	8,68	0,09	0,07	0,21	0,00	37,87	52,05	22,07	0,94	376,13	4,39	0,00	0,03	99	2011	
ШНИЦЕЛЬ	90	12,02	23,13	13,45	308,62	0,00	0,27	0,08	0,00	0,00	16,22	129,51	26,32	1,88	240,91	5,01	0,00	0,04	268	2017	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	7,22	20,83	58,82	452,26	29,76	0,34	0,22	0,01	0,00	40,10	195,89	77,40	3,40	2 113,14	18,65	0,00	0,10	146	2011	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,90	0,60	0,00	0,00	71	2017	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,65	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	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:	810	24,12	50,33	122,61	1 043,43	47,54	0,79	0,42	0,27	0,00	117,78	419,66	142,87	8,71	2 977,10	31,41	0,00	0,17			
Всего за день:		44,11	72,31	226,07	1 741,86	62,25	1,03	0,70	4,21	0,23	379,65	736,86	213,00	11,92	3 444,25	48,37	0,01	2,28			

День-7

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, рет экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	11,30	28,86	95,75	689,39	0,22	0,11	0,20	0,05	0,33	124,76	154,33	24,62	1,09	252,99	9,03	0,01	0,05	2	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 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	2013	
Итого за прием пищи:	515	13,89	30,06	124,74	828,91	0,26	0,11	0,21	0,05	0,33	136,94	161,75	30,24	1,83	278,79	9,03	0,01	0,05			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,47	8,45	15,54	159,57	7,75	0,16	0,09	0,15	0,03	28,77	89,25	28,67	1,35	611,27	6,99	0,00	0,05	104	2017	
ГУЛЯШ	90	9,01	19,42	2,34	218,14	0,86	0,20	0,07	0,01	0,00	13,14	85,85	14,77	0,99	211,34	4,47	0,00	0,03	260	2017	
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	0,79	0,01	0,03	304	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,23	0,03	0,73	4,07	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,01	71	2017	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,43	0,02	50,21	132,51	0,22	0,00	0,00	0,02	0,00	29,16	16,92	13,68	0,82	149,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	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:	725	21,16	34,11	122,47	808,73	10,03	0,46	0,23	0,21	0,13	95,78	308,54	92,89	5,36	1 117,10	0,01	0,01	0,12			
Всего за день:		35,05	64,17	247,21	1 637,64	10,29	0,57	0,44	0,26	0,46	232,72	470,29	123,13	7,19	1 395,89	9,04	0,02	0,17			

День-8

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, рет экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КУРИНЫЙ МЕДАЛЬОН	90	16,91	16,91	4,93	239,43	0,48	0,07	0,18	0,10	0,53	27,31	162,25	20,61	2,04	189,30	8,84	0,02	0,09	ТТК	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	4,86	35,94	210,22	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	29,36	43,43	10,76	1,02	66,49	0,85	0,01	0,01	202	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	45	3,36	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		
Итого за прием пищи:	507	26,18	23,09	78,79	630,73	1,64	0,21	0,24	0,12	0,61	81,27	252,74	52,60	4,76	351,95	11,31	0,03	0,10			
Обед																					
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	4,42	3,41	20,25	130,62	0,67	0,08	0,04	0,21	0,00	34,38	51,58	19,81	1,04	102,47	2,66	0,00	0,02	80/31	2017/2010	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12,78	5,99	172,93	166,57	24,61	0,83	1,08	492,00	6,82	627,26	538,47	260,98	7,21	1 765,11	103,21	43,04	2 460,02	259	2017	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,02	0,00	20,23	81,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	0,00	1,69	0,00	1,13	0,00	0,00	0,01	ТТК 12	2017	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	4,32	3,38	16,22	44,10	8,85	0,00	0,10	0,00	1,00	252,21	12,55	12,30	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	ГОСТ		
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:	830	24,19	13,15	245,61	500,92	41,63	0,99	1,26	492,26	7,82	932,12	640,85	307,43	9,95	2 003,31	108,43	43,04	2 460,05			
Всего за день:		50,37	36,24	324,40	1 131,65	43,27	1,20	1,50	492,38	8,43	#####	893,59	360,03	14,71	2 355,26	119,74	43,07	2 460,15			

День-9

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, рет экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	25,34	18,52	35,75	410,98	0,44	0,08	0,37	0,09	0,24	274,32	325,18	39,79	1,10	290,26	4,51	0,03	0,04	223	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	2017	
ФРУКТ	130	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	0,00	0,00	0,00	338	2017	
Итого за прием пищи:	515	25,63	18,56	51,75	478,76	13,68	0,08	0,39	0,11	0,24	288,93	333,06	46,05	1,92	317,62	4,51	0,03	0,04			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, СМЕТАНОЙ	250/5	3,80	4,36	19,44	134,70	9,59	0,12	0,12	0,23	0,22	35,54	87,66	30,42	1,45	694,59	8,90	0,00	0,05	148	2015	
"ЕЖИКИ" КУРИНЫЕ С СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	200/50	23,64	32,18	24,79	488,59	1,80	0,11	0,16	24,98	0,52	42,61	247,34	35,07	2,19	401,11	9,99	0,00	13,53	ТТК		
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	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:	740	29,76	36,85	70,32	739,30	11,39	0,29	0,31	25,21	0,74	84,45	365,45	72,14	5,04	1 143,30	0,01	0,00	13,58			
Всего за день:		55,39	55,41	122,07	1 218,06	25,07	0,37	0,70	25,32	0,98	373,38	698,51	118,19	6,96	1 460,92	4,52	0,03	13,62			

День-10

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, рет экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/50	15,76	15,28	103,44	614,44	0,20	0,18	0,23	0,03	0,15	169,71	205,03	34,32	1,31	343,78	6,42	0,04	0,04	401	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 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	2013	
Итого за прием пищи:	565	18,35	16,48	132,43	753,96	0,24	0,18	0,24	0,03	0,15	181,89	212,45	39,94	2,05	369,58	6,42	0,04	0,04			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,61	6,63	11,99	120,37	7,78	0,07	0,07	0,22	0,00	49,80	53,68	23,79	1,21	346,51	5,75	0,00	0,03	82	2017	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16,84	16,37	33,36	348,81	15,89	0,22	0,21	0,08	0,07	39,11	217,02	55,42	3,12	1 220,31	13,60	0,01	0,12	284	2017	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,88	2,55	3,94	46,77	0,77	0,02	0,01	0,02	0,00	14,82	14,84	3,78	0,21	51,55	1,53	0,00	0,00	86	2010	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2017	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,43	0,02	50,21	132,51	0,22	0,00	0,00	0,02	0,00	29,16	16,92	13,68	0,82	149,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	4,32	3,38	16,22	44,10	8,85	0,00	0,10	0,00	1,00	252,21	12,55	12,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
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:	815	27,73	29,32	131,72	771,15	41,01	0,39	0,43	0,39	1,07	395,60	353,26	121,62	7,06	1 902,17	0,01	0,01	0,15			
Всего за день:		46,08	45,80	264,15	1 525,11	41,25	0,57	0,67	0,42	1,22	577,49	555,71	161,56	9,11	2 271,75	6,43	0,05	0,19			

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, рет экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	490,73	530,97	2 361,59	14 442,03	328,46	7,69	8,23	1 047,20	24,65	5 351,33	7 029,25	2 062,92	105,62	20 878,61	445,74	92,04	4 963,09		
Среднее значение за период	49,07	53,10	236,16	1 444,20	32,85	0,77	0,82	104,72	2,47	535,13	702,93	206,29	10,56	2 087,86	44,57	9,20	496,31		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	551	781

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.Лапшиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2025г. версия 1.2.11 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".
8. МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"

Директор ООО "Максимум"

Е.Н. Осиневская