



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

ЛЕ. ОСИНЕВСКАЯ

"05" Март 2026 года



СОБЛАСОВА ИГОРЬ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА-РУКОВОДИТЕЛЬ
МОУ "Образовательный комплекс "Стимул" ЯМО
ЦО "школы-комплексы Ф.И.Толбухина"

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

Первый день

Примен. пище., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										На рецептур	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, ретинол/мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
БЕЖИСТРОЯНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	5,62	10,81	3,47	141,78	0,50	0,09	69,54	1,00	104,18	8,51	9,19	0,00	73,30	0,00	0,006	0,50	95	2018	
КОША ТРЕЩЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,49	6,41	38,36	244,74	0,00	0,23	0,13	29,54	0,08	22,15	184,34	25,74	1,01	114,09	0,01	0,006	0,20	171	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,35	3,97	15,42	112,20	0,07	0,05	33,99	1,35	94,80	75,50	13,40	0,70	49,10	0,00	0,000	0,00	3	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	24,69	0,00	14,81	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,000	0,00	ТК 21	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,67	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,09	0,00	6,80	25,50	9,90	0,60	39,30	0,02	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	535	21,20	21,70	88,67	646,00	13,81	0,33	156,85	2,44	242,14	302,13	64,49	3,13	302,75	0,03	0,01	0,70			
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	6,78	9,85	12,19	0,07	0,06	121,23	1,00	49,81	44,12	21,03	0,88	15,55	0,01	0,000	0,30	88	2017	
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,36	14,56	22,89	233,49	0,40	0,17	0,28	12,36	1,20	20,84	139,17	24,02	1,00	162,82	0,01	0,000	0,60	294	2017
СРАГЕТТИ	180	6,55	6,81	41,64	246,03	0,00	0,30	0,03	0,03	1,09	25,48	50,83	10,36	1,19	76,70	0,00	0,010	6,10	202	2017
ОУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,39	0,05	1,21	6,79	2,00	0,02	0,02	0,01	0,00	19,35	18,80	6,30	0,45	70,00	0,00	0,000	0,10	71	2017
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,02	0,00	20,23	61,04	5,15	0,00	0,00	0,00	7,77	0,00	1,89	0,00	1,13	0,00	0,000	0,10	ТК 12	2024	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	0,00	40,80	0,00	0,000	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,00	0,55	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,48	17,00	6,00	0,40	26,20	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	3,01	3,03	10,50	100,53	0,00	0,00	0,04	100,02	0,00	245,00	67,00	7,50	0,00	0,00	0,000	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	838	28,73	30,07	128,62	879,89	19,80	0,42	233,67	3,38	363,65	363,12	83,22	4,02	423,00	0,03	0,01	1,20			
Всего за день:	4893	81,77	217,29	1 525,89	33,61	0,75	390,22	5,79	603,69	666,25	147,71	7,15	726,75	6,96	8,02	1,90				

Второй день

Прямки пищи, наименования блюд		Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Сборник рецептов								
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мг	Са, мг	F, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Туры
Завтрак																			
2500г	7,41	9,07	41,43	211,06	10,05	0,12	0,18	85,86	2,15	145,30	123,03	30,72	0,95	182,21	0,01	0,000	0,20	38	2010
200	1,96	1,58	12,58	72,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 14	2024
130	9,89	8,80	22,57	213,91	3,08	0,12	0,12	88,79	0,06	128,78	154,46	22,24	1,39	131,49	0,00	0,010	0,50	ТТК 6	2024
30	2,25	0,87	15,42	79,95	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,50	39,30	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
620	21,19	20,89	92,08	97,27	13,71	0,29	0,32	154,64	2,20	278,37	302,00	62,86	2,84	303,00	0,02	0,01	0,70		
Обед																			
2500г	3,46	3,22	103,97	7,76	0,04	0,03	147,63	1,03	27,02	37,49	11,35	0,69	84,13	0,01	0,010	0,70	111	2017	
90	14,80	21,13	42,01	358,62	0,20	0,17	0,23	0,00	1,80	276,22	187,57	26,32	0,88	140,91	0,00	0,000	0,40	268	2017
150	3,43	4,89	151,49	11,33	0,14	0,12	42,58	1,01	46,19	92,28	32,68	1,33	41,60	0,01	0,000	0,04	128	2017	
30	0,33	0,08	1,14	7,20	0,02	0,01	95,47	0,00	4,20	7,80	0,09	0,30	67,00	0,00	0,000	0,00	71	2017	
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
30	1,96	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,50	0,00	0,000	0,00	ГОСТ	
20	1,80	0,56	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,05	6,60	0,40	26,20	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
775	25,90	30,14	110,60	780,09	19,81	0,40	0,47	245,68	3,94	363,43	363,18	86,83	4,80	420,64	0,08	0,01	1,14		
Всего за день:																			
	48,79	51,03	200,90	1 367,96	33,52	0,69	0,79	480,36	6,94	839,80	668,14	151,69	7,94	723,64	0,08	0,02	1,84		

Третий день

Прямки пищи, наименования блюд		Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Сборник рецептов								
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мг	Са, мг	F, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Туры
Завтрак																			
800г	12,16	14,13	3,12	107,00	1,48	0,14	0,22	144,41	1,30	116,89	729,49	15,09	0,15	120,97	0,00	0,000	0,70	290	2017
150	3,70	5,98	38,61	223,05	0,40	0,03	0,03	33,21	1,70	122,20	74,73	25,34	0,53	56,39	0,01	0,010	0,00	304	2017
200г15	0,19	0,00	14,59	89,52	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,16	7,42	6,02	0,74	26,89	0,00	0,000	0,00	378	2017
30	2,26	0,87	13,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,50	9,90	0,60	39,30	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
130	0,82	0,52	12,76	61,10	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	20,80	14,30	16,40	1,28	61,40	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
925	18,84	21,40	64,68	611,27	14,32	0,26	0,31	177,63	2,40	276,87	268,44	69,95	3,30	302,88	0,03	0,01	0,74		
Обед																			
2500г	2,38	5,97	16,61	192,38	3,70	0,03	0,06	124,29	2,02	34,09	99,41	25,78	1,06	92,20	0,00	0,000	0,30	99	2017
200	9,73	10,45	26,06	266,07	13,88	0,24	0,39	22,12	1,30	50,37	180,12	30,23	1,03	180,18	0,01	0,010	0,70	289	2017
200	0,43	0,02	50,21	132,53	0,20	0,00	0,00	0,02	0,00	29,16	19,92	13,88	0,82	25,20	0,00	0,000	0,00	ТТК 27	2024
30	1,89	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	25,10	5,70	1,20	40,80	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
20	1,50	0,88	10,28	83,03	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,80	0,40	28,20	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
40	10,04	11,25	0,00	124,98	0,00	0,00	0,00	85,21	0,00	239,63	45,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	ГОСТ	
795	26,67	28,63	118,59	791,66	19,80	0,41	0,48	271,88	3,32	363,85	363,42	82,90	4,31	384,58	0,03	0,01	1,00		
Всего за день:																			
	44,81	49,03	203,18	1 492,75	34,32	0,67	0,79	409,21	5,72	642,02	608,06	149,64	7,81	667,44	0,06	0,02	1,74		

Четвертый день

Прямки пищи, наименования блюд		Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Сборник рецептов								
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мг	Са, мг	F, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Туры
Завтрак																			
180	10,08	12,84	2,65	297,99	0,15	0,07	0,21	128,79	2,40	236,32	135,12	30,07	1,02	72,93	0,01	0,006	0,60	211	2011
105	6,05	7,82	66,19	169,84	0,00	0,16	0,06	33,28	0,16	19,69	73,08	12,25	0,86	108,41	0,01	0,005	0,20	ТТК 2	2024
30	2,25	0,87	15,42	79,95	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
200г15	0,29	0,04	18,05	67,78	0,00	0,02	0,02	0,02	0,00	14,61	7,89	6,26	0,62	27,36	0,00	0,000	0,00	ГОСТ	
690	20,67	21,37	60,76	602,11	13,38	0,28	0,31	182,09	2,98	278,36	302,98	59,48	3,26	269,00	0,03	0,01	0,80		
Обед																			
2500г25	6,67	10,60	18,44	200,05	0,69	0,29	0,12	125,03	1,04	96,12	112,16	35,68	0,00	64,63	0,00	0,000	0,50	104	2017
90	12,69	13,99	12,56	241,96	9,28	0,06	0,28	110,25	1,33	274,10	154,69	19,40	1,53	172,49	0,01	0,000	0,10	ТТК 48	2024
150	5,64	4,69	35,64	210,22	0,07	0,03	0,02	1,38	29,36	43,43	10,76	1,02	86,49	0,00	0,010	0,10	202	2017	
20	0,29	0,03	0,73	4,07	1,39	0,01	0,00	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,00	0,000	0,10	71	2017
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	0,000	0,08	ТТК 12	2024
30	1,80	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,80	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
20	1,80	0,56	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
785	28,94	30,32	111,92	891,98	20,17	0,45	0,47	235,30	3,65	393,36	384,72	82,79	4,42	414,04	0,03	0,01	0,89		
Всего за день:																			
	49,81	51,69	202,63	1 463,67	33,58	0,73	0,78	397,36	6,23	842,74	687,30	141,27	7,72	663,04	0,06	0,02	1,79		

Пятый день

Премия лица, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг		Cl, мг			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВЕННЫМ МОЛОКОМ	14,30	15,80	45,76	389,25	12,22	0,17	0,30	150,26	2,33	202,80	104,48	26,63	0,26	102,00	0,01	0,010	0,56	223
МЯД С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	0,25	0,01	14,79	61,63	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	14,70	5,61	0,38	0,96	37,21	0,00	0,000	0,00	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЯОДИРОВАНЫЙ	2,25	0,07	16,42	76,60	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	39,30	0,01	0,000	0,00	ГОСТ
БРУКК	0,50	0,50	0,50	12,74	0,10	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,60	14,30	10,40	1,00	0,40	0,000	0,10	338
Итого за прямики	17,33	17,38	80,76	691,69	13,38	0,26	0,36	166,29	2,35	242,90	242,69	66,31	2,64	244,61	0,02	0,021	0,66	2017
Обед																		
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОМ	2,15	3,04	16,30	103,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,55	6,74	26,02	0,20	0,000	0,42	10	2017
ВИТОННИ РЫБНЫЕ	16,41	17,40	24,45	328,93	7,95	0,08	0,26	236,76	3,16	256,43	255,00	5,79	1,14	104,23	0,00	0,010	0,54	234
КАРТОФЕЛЬНОЕ ГОРЕ	5,43	4,66	23,34	131,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,16	92,26	32,86	0,00	33,60	0,00	0,000	0,04	128
СУПЦЕ СОПОРЫЙ	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00	0,76	6,00	3,50	0,15	35,25	0,00	0,000	0,00	70
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	0,16	0,16	23,16	95,63	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,06	3,90	4,43	0,76	49,52	0,01	0,000	0,00	342
ХЛЕБ РУКАНОЙ	1,80	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	0,01	0,000	0,00	ГОСТ
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЯОДИРОВАНЫЙ	1,50	0,28	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	0,60	0,40	26,20	0,01	0,000	0,00	ГОСТ
Итого за прямики	25,84	26,36	110,66	796,27	22,16	0,40	0,31	239,91	3,75	379,91	409,08	83,84	3,87	956,19	0,02	0,021	1,00	2017
Всего за день:	43,16	43,66	199,38	1 386,69	35,53	0,66	0,67	394,26	6,08	622,71	852,17	130,17	6,63	1008,01	0,05	0,022	1,66	2017

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг				
Итого за весь период	234,40	247,99	1 030,53	7 126,32	170,34	3,50	4,00	1 991,45	29,86	3 153,49	3 259,72	729,43	36,66	3 360,38	0,26	0,100	8,83	
Средняя величина за период	46,88	49,60	206,11	1 425,66	34,11	0,70	0,80	396,26	6,97	630,69	651,94	145,91	7,33	677,76	0,05	0,02	1,79	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	686	762

Нормативная документация:

- СанПиН 2.1.7.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродоформа" 2008г. Под редакцией Т.В.Лавицкой
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт": Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.11 г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 313 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений"
- МР 2.4.0163-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопряженными с ограничением в питании (с образовательных и спортивно-оздоровительных организациях)"

Директор ООО "Максимум"  П.Е. Осинская