

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Е.Н.ОСИНЕВСКАЯ

"19" октября 2023 года



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

"19" 10 2023 года

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ в период осенних каникул.
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 | | | | | | | | № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ | 80/30 | 10,0 | 19,1 | 12,8 | 263,6 | 1,76 | 0,14 | 0,07 | 0,06 | 0,00 | 21,57 | 100,08 | 17,07 | 1,22 | 219,15 | 4,49 | 0,01 | 0,05 | 278 | 2017 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 11,3 | 8,2 | 51,0 | 322,7 | 0,00 | 0,30 | 0,16 | 0,03 | 0,10 | 30,05 | 249,10 | 167,37 | 5,86 | 351,23 | 3,04 | 0,00 | 0,02 | 171 | 2017 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 15/5/20 | 5,0 | 9,1 | 10,3 | 144,4 | 0,11 | 0,03 | 0,06 | 0,09 | 0,08 | 136,40 | 88,95 | 7,85 | 0,36 | 32,35 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3 | 2008 | |
| ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ | 200 | 0,3 | 0,0 | 16,3 | 68,7 | 13,24 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 14,61 | 7,89 | 6,26 | 0,82 | 27,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 378/375 | 2017 | |
| МАНДАРИН | 150 | 1,2 | 0,3 | 10,9 | 55,3 | 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: | 700 | 27,8 | 36,7 | 101,3 | 854,7 | 15,11 | 0,47 | 0,31 | 0,20 | 0,18 | 202,63 | 446,01 | 198,55 | 8,26 | 630,09 | 7,53 | 0,01 | 0,08 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С МЯСОМ | 250/20 | 9,1 | 5,9 | 19,3 | 166,3 | 4,80 | 0,18 | 0,09 | 0,20 | 0,00 | 42,86 | 112,02 | 36,73 | 2,41 | 541,15 | 4,46 | 0,00 | 0,03 | 102 | 2017 | |
| ГУЛЯШ МЯСНОЙ | 50/50 | 10,8 | 26,0 | 2,8 | 288,7 | 1,06 | 0,26 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 13,52 | 106,62 | 18,06 | 1,22 | 263,28 | 5,55 | 0,00 | 0,05 | 260 | 2017 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,3 | 4,9 | 46,5 | 259,2 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,02 | 0,08 | 37,60 | 55,83 | 14,00 | 1,30 | 85,86 | 1,02 | 0,02 | 0,01 | 202 | 2017 | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 55 | 0,6 | 0,1 | 2,1 | 13,2 | 13,75 | 0,03 | 0,02 | 0,09 | 0,00 | 7,70 | 14,30 | 11,00 | 0,55 | 159,50 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2017 | |
| КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 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 | 349 | 2017 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,00 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 43,50 | 9,50 | 2,00 | 68,00 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 24 | 1,8 | 2,4 | 17,9 | 100,1 | 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 | | | |
| Итого за прием пищи: | 899 | 32,9 | 39,7 | 129,2 | 1 006,9 | 19,61 | 0,65 | 0,26 | 0,32 | 0,08 | 117,93 | 332,47 | 90,82 | 7,48 | 1 118,90 | 14,93 | 0,02 | 0,09 | | | |
| Всего за день: | | 60,7 | 76,4 | 230,5 | 1 861,6 | 34,72 | 1,12 | 0,57 | 0,52 | 0,26 | 320,56 | 778,48 | 289,37 | 15,74 | 1 748,99 | 22,46 | 0,03 | 0,17 | | | |

Второй 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 | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 200/5 | 4,9 | 7,4 | 32,7 | 217,8 | 0,52 | 0,04 | 0,12 | 0,04 | 0,08 | 111,00 | 115,29 | 25,98 | 0,39 | 178,23 | 9,43 | 0,00 | 0,01 | 182 | 2017 | |
| ПИЦЦА С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ | 100 | 10,9 | 12,0 | 35,4 | 297,2 | 0,68 | 0,07 | 0,06 | 0,03 | 0,08 | 97,40 | 97,46 | 13,21 | 0,77 | 114,51 | 2,48 | 0,02 | 0,02 | 412 | 2017 | |
| КАКАО-НАПИТОК "ВИТОША" | 200 | 2,8 | 3,1 | 23,9 | 135,6 | 0,52 | 0,03 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 106,82 | 72,00 | 12,19 | 0,08 | 146,93 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 21 | 2018 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 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 | | |
| ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 675 | 22,1 | 24,2 | 125,3 | 816,5 | 14,72 | 0,22 | 0,33 | 0,10 | 0,16 | 343,62 | 325,05 | 66,98 | 4,50 | 837,87 | 23,51 | 0,02 | 0,04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 250/20/10 | 5,5 | 7,1 | 16,5 | 156,3 | 6,86 | 0,07 | 0,09 | 0,22 | 0,00 | 51,57 | 93,13 | 31,02 | 1,73 | 538,80 | 7,41 | 0,00 | 0,03 | 83 | 2017 | |
| КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ | 100 | 14,5 | 19,9 | 12,5 | 287,0 | 0,94 | 0,10 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 22,06 | 139,99 | 20,63 | 1,70 | 207,33 | 4,84 | 0,01 | 0,08 | 270 | 2017 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,2 | 7,2 | 28,5 | 196,9 | 13,84 | 0,16 | 0,14 | 0,04 | 0,11 | 59,81 | 114,43 | 40,41 | 1,83 | 1 019,01 | 11,39 | 0,00 | 0,05 | 128 | 2017 | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 45 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 6,3 | 4,50 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 10,35 | 18,90 | 6,30 | 0,45 | 63,45 | 1,35 | 0,00 | 0,01 | 71 | 2017 | |
| НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 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 | 349 | 2017 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 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 | | |
| БАТОНЧИК "БОНТАЙМ" | 20 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | | | |
| Итого за прием пищи: | 890 | 27,6 | 34,6 | 97,1 | 815,7 | 26,14 | 0,42 | 0,39 | 0,31 | 0,11 | 160,35 | 405,60 | 108,71 | 7,31 | 1 890,99 | 27,51 | 0,01 | 0,17 | | | |
| Всего за день: | | 49,7 | 58,8 | 222,4 | 1 632,2 | 40,86 | 0,64 | 0,72 | 0,41 | 0,27 | 503,97 | 730,65 | 175,69 | 11,81 | 2 728,86 | 51,02 | 0,03 | 0,21 | | | |

Третий 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 | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ 4ШТ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 140/50 | 3,5 | 6,1 | 26,9 | 176,5 | 0,20 | 0,02 | 0,16 | 0,02 | 0,03 | 138,15 | 98,59 | 15,30 | 0,09 | 182,50 | 3,50 | 0,00 | 0,02 | 401 | 2017 | |
| ЙОГУРТ БЗМЖ | 100 | 2,0 | 1,5 | 3,0 | 48,0 | 0,70 | 0,03 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 120,00 | 95,00 | 14,00 | 0,00 | 146,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | ГОСТ | 2012 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 2,1 | 2,5 | 16,2 | 95,4 | 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 | 379 | 2017 | |
| МАНДАРИН | 150 | 1,2 | 0,3 | 10,9 | 55,3 | 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: | 640 | 8,8 | 10,4 | 57,0 | 375,2 | 1,02 | 0,06 | 0,43 | 0,06 | 0,05 | 349,14 | 252,72 | 40,28 | 0,14 | 438,60 | 5,60 | 0,00 | 0,05 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60 | 0,8 | 3,5 | 4,9 | 54,6 | 2,28 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 20,97 | 22,53 | 11,40 | 0,73 | 164,21 | 3,99 | 0,00 | 0,01 | 52 | 2017 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5/5 | 2,6 | 3,8 | 8,6 | 81,5 | 10,41 | 0,05 | 0,05 | 0,21 | 0,00 | 44,84 | 49,82 | 20,17 | 1,00 | 312,60 | 4,04 | 0,00 | 0,02 | 88 | 2017 | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С СОУСОМ | 140/30 | 11,8 | 24,6 | 21,9 | 360,1 | 9,67 | 0,33 | 0,14 | 0,02 | 0,02 | 30,05 | 160,25 | 40,27 | 2,21 | 869,14 | 10,91 | 0,00 | 0,07 | 284 | 2017 | |
| КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 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 | 349 | 2017 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 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 | 17,5 | 32,2 | 69,6 | 645,0 | 22,36 | 0,45 | 0,24 | 0,23 | 0,02 | 109,41 | 263,05 | 80,02 | 5,34 | 1 394,66 | 20,90 | 0,00 | 0,10 | | | |
| Всего за день: | | 26,3 | 42,6 | 126,6 | 1 020,2 | 23,38 | 0,51 | 0,67 | 0,29 | 0,07 | 458,55 | 515,77 | 120,30 | 5,48 | 1 833,26 | 26,50 | 0,00 | 0,15 | | | |

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 | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180/50 | 26,9 | 20,2 | 64,4 | 552,9 | 0,52 | 0,09 | 0,43 | 0,10 | 0,25 | 322,15 | 357,37 | 48,98 | 1,22 | 393,01 | 7,68 | 0,03 | 0,06 | 222 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,3 | 0,0 | 15,1 | 62,8 | 1,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 14,70 | 8,80 | 6,37 | 0,80 | 37,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2017 |
| ПЛЮШКА С МАКОМ И САХАРОМ | 105 | 8,8 | 11,6 | 56,8 | 366,7 | 0,00 | 0,10 | 0,06 | 0,02 | 0,18 | 19,81 | 73,66 | 12,26 | 0,85 | 109,30 | 2,35 | 0,02 | 0,02 | 415 | 2017 |
| ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 672 | 36,5 | 32,3 | 149,0 | 1 043,5 | 14,68 | 0,23 | 0,53 | 0,13 | 0,43 | 377,46 | 454,13 | 78,01 | 5,73 | 900,92 | 12,63 | 0,05 | 0,09 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 3,3 | 2,9 | 19,3 | 116,7 | 9,60 | 0,11 | 0,08 | 0,20 | 0,00 | 27,51 | 70,12 | 29,25 | 1,24 | 676,97 | 6,43 | 0,00 | 0,04 | 18 | 2017 |
| КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ | 90 | 17,2 | 28,0 | 5,0 | 340,9 | 0,55 | 0,06 | 0,17 | 0,10 | 0,53 | 26,40 | 156,91 | 15,91 | 1,67 | 190,92 | 9,50 | 0,02 | 0,10 | 496 | 2008 |
| СПАГЕТТИ | 200 | 7,3 | 6,5 | 46,5 | 273,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,11 | 16,58 | 3,29 | 1,75 | 0,10 | 1,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 202 | 2017 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 35 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 8,4 | 8,75 | 0,02 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 4,90 | 9,10 | 7,00 | 0,35 | 101,50 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2017 |
| НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 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 | 349 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 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 | |
| БАТОНЧИК "БОНТАЙМ" | 20 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 845 | 31,5 | 37,9 | 112,7 | 918,8 | 18,90 | 0,28 | 0,30 | 0,39 | 0,64 | 92,85 | 282,92 | 65,21 | 5,36 | 1 040,30 | 19,43 | 0,02 | 0,14 | | |
| Всего за день: | | 68,0 | 70,2 | 261,7 | 1 962,3 | 33,58 | 0,51 | 0,83 | 0,52 | 1,07 | 470,31 | 737,05 | 143,22 | 11,09 | 1 941,22 | 32,06 | 0,07 | 0,23 | | |

Пятый день первая неделя

| Приемы 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 15,3 | 21,0 | 2,8 | 261,7 | 0,22 | 0,06 | 0,40 | 0,25 | 2,59 | 102,49 | 208,44 | 16,08 | 2,37 | 223,82 | 26,75 | 0,03 | 0,05 | 210 | 2017 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 15/20 | 5,0 | 5,0 | 10,3 | 107,0 | 0,11 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 135,80 | 88,00 | 7,85 | 0,35 | 31,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3 | 2008 |
| ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ | 200 | 0,3 | 0,0 | 16,3 | 68,7 | 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 | 378/375 | 2017 |
| БАНАН | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,00 | 0,08 | 0,10 | 0,05 | 0,00 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 | 696,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 338 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 23,6 | 27,0 | 71,4 | 629,4 | 33,57 | 0,17 | 0,57 | 0,37 | 2,59 | 268,90 | 360,32 | 114,19 | 4,74 | 978,78 | 26,75 | 0,03 | 0,06 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/15/10 | 5,2 | 7,3 | 9,6 | 130,1 | 5,32 | 0,06 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 38,92 | 74,57 | 21,21 | 1,08 | 375,41 | 5,15 | 0,00 | 0,04 | 158 | 2004 |
| МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ | 50/50 | 11,8 | 10,9 | 3,9 | 169,4 | 0,77 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 19,87 | 16,38 | 3,85 | 0,24 | 52,10 | 1,57 | 0,00 | 0,00 | 290 | 2017 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,9 | 7,9 | 51,8 | 297,9 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,04 | 0,14 | 17,46 | 99,82 | 33,85 | 0,71 | 73,88 | 1,01 | 0,01 | 0,03 | 304 | 2017 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 55 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 7,7 | 5,50 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 12,65 | 23,10 | 7,70 | 0,55 | 77,55 | 1,65 | 0,00 | 0,01 | 71 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 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 | 349 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 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: | 890 | 26,3 | 26,7 | 111,5 | 804,9 | 11,59 | 0,24 | 0,19 | 0,11 | 0,16 | 106,95 | 266,17 | 79,54 | 4,98 | 661,65 | 12,74 | 0,01 | 0,08 | | |
| Всего за день: | | 49,9 | 53,7 | 182,9 | 1434,3 | 45,16 | 0,41 | 0,76 | 0,48 | 2,75 | 375,85 | 626,49 | 193,73 | 9,72 | 1640,43 | 39,49 | 0,04 | 0,14 | | |

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 | 254,6 | 301,7 | 1 024,1 | 7 910,6 | 177,70 | 3,19 | 3,55 | 2,22 | 4,42 | 2 129,24 | 3 388,44 | 922,31 | 53,84 | 9 892,76 | 171,53 | 0,17 | 0,90 |
| Среднее значение за период | 50,9 | 60,3 | 204,8 | 1 582,1 | 35,54 | 0,64 | 0,71 | 0,44 | 0,88 | 425,85 | 677,89 | 184,46 | 10,77 | 1 978,55 | 34,31 | 0,03 | 0,18 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,9 | 34,3 | 52,8 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет | 655 | 850 |

6

Примечание:

1. Овощи по сезону, выпечные и кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд.

Нормативная документация:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутелья
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под рк
- Методические рекомендации Питание детей в дошкольных учреждениях Ярославской области, 2010г. г.Ярославль
- Меню разработано с применением програмного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г.Санкт- Петербург
- 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"  Е.Н.Осиневская