

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

П.Е.ОСИНЕВСКАЯ

"27" августа 2025 года



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

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 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																					
ГУЛЯШ	90	5,87	4,14	2,76	98,25	1,33	0,03	0,09	0,01	0,00	17,56	98,00	13,22	1,05	161,17	4,17	0,01	0,07	200	2017	
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	24,94	165,05	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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,04	2,47	16,30	95,03	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	93,99	59,13	10,99	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	0,08	0,04	0,01	0,08	10,32	39,10	6,35	0,45	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,23	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	28,20	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	31,47	2,02	355,23	8,26	0,02	0,08			
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	35,96	70,02	28,28	1,21	560,09	5,72	0,00	0,04	158	2004	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	10,37	16,07	40,16	272,03	0,04	0,23	0,09	0,00	0,00	14,44	105,75	21,09	1,49	208,30	4,62	0,00	0,03	270	2017	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	39,36	244,74	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	22,15	187,34	125,74	4,41	264,09	2,38	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	25	1,68	0,22	10,60	50,99	0,00	0,08	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	384,86	177,84	8,1	1054,48	13,92	0	0,08			
Всего за день:		43,01	44,36	199,16	1 319,69	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								№ 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/6	12,87	15,02	51,45	351,45	0,85	0,23	0,17	0,04	0,06	151,68	222,91	51,69	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	51,83	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
ФРУКТ	100	0,78	0,19	7,28	38,86	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	51,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,00	0,40	29,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	597	15,4	15,8	83,8	504,14	1,81	0,28	0,19	0,04	0,06	170,78	248,72	74,67	3,05	379,14	14,78	0	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУШЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,86	4,80	0,18	0,07	0,20	0,00	41,24	80,09	33,53	1,99	434,56	4,46	0,00	0,04	102	2017
ОРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	90	12,20	17,08	27,97	200,15	1,36	0,15	0,07	0,03	0,10	25,13	50,89	18,41	1,36	182,54	4,88	0,00	0,03	274	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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	833,80	9,18	0,00	0,04	128	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,35	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	1,68	0,22	10,09	50,98	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,79	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	125,52	285,01	91,35	5,68	1545,9	19,93	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		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																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,38	6,22	12,40	195,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	10,77	41,16	13,19	0,96	49,88	0,65	0,00	0,00	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	4,86	35,94	210,22	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	20,38	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	50,82	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	23,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	68,25	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,35	8,25	0,80	32,75	0,90	0,00	0,00	ГОСТ	
СЛОЙКА "БАНТИК"	20	2,18	4,44	8,00	58,15	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	0,00	48,83	72,15	30,26	2,27	110,34	1,45	0	0	ТТК 85	2024
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,09	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	88	2017
ПЛОВ	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	1,83	281,40	5,43	0,01	0,07	285	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЮТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,00	0,00	19,35	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,28	0,00	1,63	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,68	0,22	10,09	50,98	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	51,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,80	0,40	28,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	700	23,5	27,7	111,2	712,98	13,43	0,39	0,19	0,44	0	92,89	251,99	88,23	4,01	658,21	11,89	0,01	0,1	ГОСТ	
Всего за день:		41,75	43,95	194,98	1300,48	13,47	0,47	0,24	0,46	0,08	141,72	324,14	116,48	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								№ 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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,35	10,73	2,74	222,49	0,23	0,06	0,39	0,23	2,62	101,99	207,68	16,08	2,35	223,07	28,75	0,03	0,05	210	2017
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	4,08	4,77	47,07	199,28	0,03	0,10	0,08	0,02	0,13	19,33	72,45	12,11	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	15,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,28	0,82	27,38	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	92,75	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,59	0,70	45,85	1,28	0,00	0,30	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	19,25	16,56	83,8	582,3	13,46	0,23	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	25,33	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	48,30	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	7,47	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	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,30	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	80,51	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	45,45	0,06	0,15		

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименования 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																				
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	9,15	13,79	11,45	200,32	1,42	0,14	0,05	0,02	0,08	23,29	84,28	18,18	1,00	189,42	4,18	0,00	0,04	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,89	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	48,19	92,28	32,86	1,33	833,60	9,18	0,00	0,04	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	35	2,63	1,02	17,99	92,75	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,59	0,70	45,85	1,28	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	15,4	19,7	67,37	604,08	12,81	0,34	0,21	0,06	0,15	89,36	213,73	68,21	3,77	1094,87	14,62	0	0,08		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,89	109,18	7,78	0,05	0,05	0,22	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	325,98	5,71	0,00	0,03	82	2017
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	90	13,85	16,84	25,81	275,15	3,73	0,22	0,09	0,18	0,00	22,27	94,54	24,73	1,35	341,56	6,05	0,00	0,04	ТТК 121	2025
СПАГЕТТИ	150	5,48	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
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	15,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,28	0,82	27,38	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,30	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	735	23,1	27,7	100,23	712,02	24,75	0,33	0,2	0,44	0,08	103,09	173,13	58,84	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		

Шестой день первая 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																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	10,10	17,46	32,41	344,97	0,17	0,08	0,16	0,04	0,22	101,65	116,11	18,47	0,72	193,08	6,80	0,01	0,03	ТТК 84	2024
ЙОГУРТ БЗЖК	100	2,40	1,20	14,40	80,80	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 ШИПОНИКОМ	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	92,75	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	23,75	11,55	0,70	45,85	1,29	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	15,42	19,72	80,9	585,5	13,41	0,14	0,2	0,06	0,22	123,56	153,74	36,28	2,24	266,29	7,76	0,01	0,03		
Обед																				
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	4,05	3,71	20,25	131,83	0,62	0,07	0,03	0,20	0,00	33,34	40,89	18,64	0,95	88,60	2,17	0,00	0,01	ТК 7	2024
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	16,66	18,43	51,04	431,90	11,57	0,15	0,10	0,03	0,09	17,48	90,49	33,48	1,62	821,98	7,29	0,00	0,04	284	2017
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,25	1,33	1,93	20,56	0,29	0,00	0,00	0,06	0,01	4,04	3,77	1,98	0,03	18,46	0,37	0,00	0,00	84	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	700	23,14	23,73	100,55	705	12,52	0,27	0,16	0,29	0,06	72,44	168,67	65,42	4,58	995,54	11,4	0	0,05		
Всего за день:		38,56	43,45	181,35	1290,5	25,93	0,41	0,36	0,35	0,28	196,4	322,41	101,7	6,82	1261,83	19,16	0,01	0,08		

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	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 ЯВЯКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	12,03	23,89	309,14	0,65	0,06	0,16	0,04	0,09	143,68	166,70	39,99	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	0,06	0,02	0,00	0,00	7,25	26,05	10,89	0,65	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	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,66	103,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	62,40	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	0,09	171,92	238,17	69,69	2,87	360,38	14,65	0,01	0,03		
Обед																				
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/6	1,89	5,79	8,85	97,79	12,19	0,07	0,05	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	89	2017
ГУЛЯШ	90	12,12	11,13	29,55	222,83	1,33	0,03	0,09	0,05	0,09	17,56	98,00	13,22	1,05	161,17	4,17	0,01	0,07	260	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,49	6,41	38,36	244,74	0,00	0,23	0,13	0,07	0,09	22,15	187,34	125,74	4,41	284,09	2,28	0,00	0,02	171	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	25	1,86	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	110,82	712	15,12	0,39	0,31	0,28	0,08	106,74	395,16	169,16	8,23	887,06	12,99	0,01	0,12		
Всего за день:		39,91	39,5	186,52	1299,5	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	17,99	0,00	0,00	0,01	204	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,03	0,01	0,00	0,03	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
ЙОГУРТ БИЖЕ	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	27,59	166,40	0,00	0,06	0,03	0,01	0,06	9,89	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	200	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	494,56	4,46	0,00	0,04	182	2017	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	50	12,37	16,67	29,79	282,03	0,04	0,23	0,09	0,03	0,03	14,44	105,75	21,09	1,48	206,30	4,52	0,00	0,03	270	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	3,43	4,89	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,26	32,86	1,33	833,60	9,16	0,00	0,04	128	2017	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,35	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	21,27	27,17	102,32	710,88	16,19	0,61	0,29	0,24	0,07	114,83	299,87	94,03	5,8	1559,66	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	235,69	418,37	114,63	7,2	1657,23	20,73	0,01	0,13			

Третий 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																				
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	100	7,23	6,40	10,17	149,43	1,66	0,08	0,02	0,08	0,00	16,00	40,28	11,25	0,68	131,66	2,25	0,00	0,01	ТТК 82	2024
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,88	38,81	233,09	0,20	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
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,58	72,80	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 ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,00	1,16	20,56	105,00	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	15,88	17,99	62,12	560,98	1,78	0,19	0,16	0,13	0,12	128,7	208,12	60,86	2,06	349,68	6,55	0,01	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,76	5,21	19,28	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
ГУЛЯШ	50	5,87	4,14	2,75	96,25	1,33	0,03	0,09	0,05	0,03	17,56	98,00	13,22	1,05	161,17	4,17	0,01	0,07	260	2017
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,84	208,92	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	262	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	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	17,75	14,41	66,81	576,75	10,99	0,21	0,22	0,27	0,08	69,35	192,37	50,08	3,82	874,54	12	0,01	0,11		
Всего за день:		33,63	32,4	166,93	1127,73	12,77	0,4	0,38	0,4	0,2	198,05	406,49	110,94	5,88	1224,52	18,55	0,02	0,16		

Четвертый 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	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	135,05	54,79	2,38	1385,93	12,56	0,00	0,07	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	8,61	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,67	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,03	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	532	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	0,09	0,21	0,00	34,82	68,40	25,77	1,06	482,15	4,85	0,00	0,03	96	2017
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	90	16,40	14,22	13,59	240,92	0,07	0,09	0,03	0,00	0,00	12,10	61,50	16,22	1,18	93,68	1,55	0,00	0,01	ТТК 83	2024
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,74	7,27	46,09	184,56	11,89	0,08	0,08	0,47	0,00	45,37	67,16	29,23	1,31	514,45	6,51	0,00	0,03	143	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	5,52	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,60	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	735	23,37	27,68	101,48	718,31	18,73	0,31	0,2	0,68	0	108,97	226,02	81,59	5,29	1160,26	14,31	0	0,07		
Всего за день:		41,11	46,18	181,92	1305,03	39,3	0,59	0,38	0,88	0	172,79	396,38	152,66	9,07	2603,7	27,95	0	0,14		

Пятый 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	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 СГУЩЕННЫМ	120/30	14,51	14,19	30,61	338,09	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	5,52	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ФРУКТ	100	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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,34	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	1,29	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	517	19,13	18,82	74,73	564,77	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	0,05	0,06	0,22	0,00	49,19	46,47	22,68	1,14	325,98	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	14,95	1,07	59,75	0,66	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,89	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,88	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	8,61	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:		43,11	42,69	177,38	1270,74	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		

Шестой 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																				
ШНИЦЕЛЬ	80	10,02	13,13	12,45	209,32	0,00	0,27	0,08	0,00	0,00	18,23	129,51	26,32	1,85	240,91	4,98	0,00	0,04	268	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	4,88	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	262	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,23	0,01	14,79	61,43	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	40	3,00	1,16	20,56	105,00	0,00	0,00	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:	502	18,91	19,16	83,74	587,37	1,16	0,33	0,12	0,02	0,08	60,1	174,64	49,1	3,55	332,43	6,42	0	0,04		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/6	3,01	5,88	15,31	135,10	0,71	0,04	0,02	0,20	0,00	26,33	27,47	10,32	0,80	68,22	1,15	0,01	0,01	111	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	80	9,80	12,50	23,19	224,22	1,29	0,02	0,01	0,31	0,00	16,38	17,85	8,76	0,36	70,37	1,41	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	38,38	244,74	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	22,15	187,34	125,74	4,41	254,09	2,28	0,00	0,02	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,58	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	1,68	0,22	10,60	50,99	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	735	23,15	24,99	102,06	705,57	2,04	0,34	0,19	0,53	0,08	81,54	261,83	155,19	7,11	488,48	6,24	0,01	0,04		
Всего за день:		42,06	44,15	185,79	1292,94	3,2	0,67	0,31	0,55	0,16	141,64	436,47	204,29	10,66	800,91	12,66	0,01	0,08		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	491,65	523,65	2 213,22	15 378,44	246,47	7,01	5,38	5,49	5,33	2 734,32	5 510,67	1 793,47	101,71	18 324,43	298,57	0,20	1,58
Средние значения за период	40,96	43,64	184,44	1 281,37	20,54	0,58	0,45	0,46	0,44	227,85	459,22	149,46	8,48	1 527,04	24,88	0,02	0,13

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	520	723

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3.2/4.3990-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Магильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Липиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-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 редакцией М.П.Магильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.85 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".
- 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"

П.Е. Осиповская