

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

И.Е. ОСИНЕВСКАЯ

" 24 " марта 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 первой недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		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	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																									
ГРУШ	90	11,08	12,50	2,76	167,85	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,56	97,99	13,20	1,05	181,16	4,17	0,01	0,07	280		2017				
СТАРЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,48	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202		2017				
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,10	2,47	10,16	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,15	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТХ 99		2017				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50г	4,38	4,83	29,54	177,16	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,72	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424		2017				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,50	10,26	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	16,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	512	24,52	25,02	93,57	701,77	1,45	0,12	0,22	0,09	0,17	135,18	210,73	34,45	1,81	347,42	7,53	0,02	0,09							
Обед																									
СОЛЕНИКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250г/5	3,21	5,40	14,98	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	36,96	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	158		2004				
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	80	9,97	24,24	11,44	303,89	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,96	102,59	17,93	1,31	199,46	3,89	0,00	0,04	270		2017				
КАПУСТА ГРЕЧЕВАЯ РАСОЛЕНАЯ	160	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	167,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171		2017				
ХЛЕБ 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	1,66	0,22	10,60	50,89	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	23,32	36,28	86,63	768,69	8,01	0,60	0,28	0,04	0,08	76,56	381,67	174,65	7,92	1 047,62	13,29	0,00	0,08							
Всего за день:		47,84	61,30	180,20	1 470,46	9,46	0,72	0,50	0,13	0,25	211,74	592,40	208,11	9,73	1 395,04	20,82	0,02	0,17							

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	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мг	So, мг	Р, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИНОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250г/5	10,51	8,52	55,68	351,45	0,65	0,23	0,16	0,04	0,08	151,67	222,90	61,68	1,84	315,72	14,00	0,00	0,02	173	2017
Чай с сахаром и лимонном	200г/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,50	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	11,30	20,51	37,08	378,05	0,20	0,20	0,08	0,01	0,11	21,85	115,27	20,38	1,51	200,26	4,19	0,01	0,03	3	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,05	0,03	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	697	23,45	30,72	128,41	844,67	0,85	0,45	0,25	0,05	0,19	187,77	356,02	86,44	3,55	538,24	18,25	0,01	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	494,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
КОПЕЦЫ ЛЕГЧИВЫЕ	90	7,77	18,64	6,98	30,85	10,89	0,17	0,07	0,01	0,05	34,94	88,89	20,48	1,31	235,10	6,47	0,00	0,04	308	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,16	92,27	32,86	1,33	833,59	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	ТРК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,96	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	18,65	29,14	79,50	732,68	27,05	0,53	0,26	0,24	0,13	135,31	282,99	93,41	5,81	1 608,44	20,51	0,00	0,11		
Всего за день:		42,10	59,86	208,91	1 577,35	27,90	0,98	0,51	0,29	0,32	323,03	639,01	179,85	9,16	2 144,68	38,76	0,01	0,16		

Третий 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг											
Завтрак																													
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,68	15,32	13,00		0,42	0,06	0,09	0,04	0,00	18,86	126,01	19,39	1,86	158,38	3,54	0,01	0,07	294	2017									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,53	4,86	35,94			0,00	0,00	0,02	0,08	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	14,93		0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	8,74	0,06	25,90	0,00	0,00	0,00	376	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	2/5	1,88	0,73	12,87		0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,26	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ										
СЛОИЖКА "ТАНТИК"	20	2,18	6,44	15,52		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 89	2017									
Итого за прием пищи:	600	22,56	27,35	92,24		0,46	0,09	0,11	0,06	0,08	56,17	152,00	32,05	2,72	209,09	3,54	0,01	0,07											
Обед																													
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85		97,97	12,18	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017								
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	14,15	31,67	38,70		489,00	1,25	0,29	0,10	0,24	0,00	27,66	180,33	44,44	1,81	332,80	6,74	0,01	0,07	265	2017								
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	2/5	1,66	0,22	10,60		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	2017								
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,59	10,28		52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	3,80	13,00	2,50	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ										
Итого за прием пищи:	700	19,20	38,24	87,78		776,77	13,44	0,41	0,18	0,45	0,00	92,54	259,19	74,34	3,99	701,81	12,48	0,01	0,09										
Всего за день:		41,76	65,59	180,03		1 451,63	13,50	0,50	0,29	0,51	0,08	148,81	411,19	106,39	6,71	970,90	16,02	0,02	0,16										

Второй день второй недели

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,53	9,92	41,41	302,88	0,05	0,00	0,04	0,06	0,00	159,82	74,79	8,91	0,23	17,95	0,00	0,00	0,01	204	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,26	0,01	15,13	62,77	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					
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	80	5,86	2,90	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,85	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2008					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫМ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,80	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	622	19,55	13,99	89,20	608,50	1,21	0,09	0,07	0,06	0,08	190,29	137,54	28,07	1,86	131,52	0,00	0,00	0,01							
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,85	4,00	0,10	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017					
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,85	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,98	102,59	17,93	1,31	189,40	3,89	0,00	0,04	270	2017					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,76	7,26	16,10	145,14	11,80	0,09	0,08	0,47	0,00	45,36	67,14	29,23	1,30	514,45	6,50	0,00	0,03	143	2017					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	342	2017					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,80	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	710	19,85	37,07	74,60	716,14	16,74	0,52	0,23	0,67	0,00	111,48	267,21	86,03	5,38	1226,78	15,97	0,00	0,10							
Всего за день:		39,50	61,06	173,80	1324,64	17,95	0,61	0,30	0,73	0,08	301,77	404,75	112,10	7,24	1358,30	15,97	0,00	0,11							

Третий день второй недели

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90/30	8,98	24,71	14,47	278,55	1,17	0,21	0,08	0,01	0,10	28,39	115,36	22,85	1,28	232,64	5,58	0,00	0,05	64	2010					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,97	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,80	0,30	27,50	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	615	15,84	25,80	68,15	669,09	12,86	0,37	0,21	0,10	0,18	96,49	238,30	67,31	3,72	1138,08	15,03	0,00	0,09							
Обед																									
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИМ СО СМЕТАНОМ	250/5	2,35	5,95	16,61	132,30	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,81	88,39	25,75	1,04	492,15	4,85	0,00	0,03	96	2017					
РАГУ ИЗ ПИЩЕВ	90	8,80	10,47	3,18	146,65	1,28	0,02	0,02	0,31	0,00	16,39	17,84	8,75	0,34	76,36	1,41	0,00	0,01	209	2017					
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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					
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,80	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	730	22,14	23,02	81,56	624,94	8,05	0,36	0,23	0,54	0,08	89,12	298,37	169,65	7,33	885,59	9,66	0,00	0,05							
Всего за день:		37,98	48,82	149,71	1194,03	20,91	0,73	0,44	0,64	0,26	185,61	536,67	236,96	11,05	2023,67	24,69	0,00	0,14							

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборники рецептур
		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	Со, мг	Е, мг						
Завтрак																								
Рис отварной	90	8,75	21,25	2,83	237,97	1,06	0,21	0,07	0,01	0,00	12,85	87,61	15,25	1,02	221,56	4,59	0,00	0,04	240	2017				
Чай с шиповником	150	3,70	5,89	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017				
Вулочка домашняя с сахаром	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,51	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017				
Итого за прием пищи:	402	4,38	4,83	28,54	177,15	0,05	0,03	0,09	0,01	0,07	10,31	38,12	6,33	0,44	56,47	1,26	0,01	0,07	424	2017				
	507	17,12	31,61	87,51	706,88	14,30	0,29	0,14	0,07	0,17	48,76	208,34	53,21	2,81	380,77	6,60	0,02	0,07						
Обед																								
Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,19	6,39	19,25	9,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	29,28	1,89	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017					
Салат из свеклы	90	11,57	27,20	13,45	344,87	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	15,80	128,59	23,40	1,73	234,60	4,40	0,00	0,04	268	2017				
Напиток из смеси суховаренов	150	5,45	4,84	34,89	208,92	0,00	0,00	0,02	0,00	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017				
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017				
Итого за прием пищи:	35	2,32	0,31	14,84	71,38	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,55	1,40	47,60	1,95	0,00	0,00	FOOT					
	725	23,54	38,74	101,78	854,41	0,07	0,43	0,20	0,22	0,08	70,59	229,65	52,42	4,89	981,89	12,79	0,00	0,08						
Всего за день:		40,66	70,55	189,26	1 561,28	23,97	0,72	0,34	0,29	0,25	120,35	437,99	115,63	7,70	1 322,43	19,39	0,02	0,15						

Пятый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А					Б					В					С						
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	So, мг	F, мг									
Завтрак																											
СЮПЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	19,89	14,31	30,51	339,56	0,37	0,05	0,29	0,08	0,17	216,93	236,20	27,81	0,69	235,33	5,45	0,03	0,04	67	2018							
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	100/2	9,21	9,83	55,10	345,88	0,01	0,11	0,06	0,02	0,15	35,51	84,23	13,28	0,90	114,57	2,31	0,02	0,02	424	2017							
БАТОН НАЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	55	4,13	1,80	28,27	144,10	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,46	35,75	7,15	0,55	50,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	612	33,42	25,74	128,97	890,00	0,42	0,22	0,38	0,10	0,32	275,07	353,60	53,84	2,78	428,30	7,86	0,05	0,06									
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,66	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,32	5,99	14,94	371,00	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,70	43,25	11,72	0,91	40,73	0,00	0,00	0,00	234	2017							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,16	92,27	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	138	2017								
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	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							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,86	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,23	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	767	23,48	16,98	82,33	776,49	20,30	0,28	0,22	0,24	0,07	129,02	225,57	81,43	5,77	1 300,88	17,12	0,00	0,06									
Всего за день:		66,90	42,72	211,24	1 668,49	20,72	0,50	0,60	0,34	0,39	404,09	589,17	135,27	8,55	1 727,18	25,08	0,05	0,12									

Шестой день второй недели

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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг				
Завтрак																						
Гамбургер с котлетой	150	13,25	22,66	45,25	437,79	0,86	0,22	0,09	0,02	0,09	47,45	137,71	25,07	1,72	251,20	4,41	0,02	0,04	ТТК92	2017		
Вяленое	130	0,82	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,01	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,80	0,00	0,01	318	2017		
Чай с шиповником	200/15	0,29	0,04	16,33	69,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,29	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017		
Печенье	24	0,80	1,18	8,93	50,04	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:	519	14,86	24,40	83,25	617,64	14,10	0,26	0,12	0,04	0,09	69,71	169,34	35,88	2,89	310,76	4,41	0,02	0,04				
Обед																						
Вулдон с курицей с грибами пшеничными	250/5/20	4,04	3,70	20,25	130,72	0,02	0,04	0,02	0,20	0,00	32,33	34,13	11,87	0,59	73,82	0,81	0,00	0,01	80/31	2017/2010		
Запеканка картофельная с мясом	150	11,80	18,59	25,04	318,42	11,91	0,16	0,15	0,05	0,05	24,38	161,76	41,26	2,31	915,10	10,16	0,01	0,10	284	2017		
Суп с лапшой основной	30	0,26	1,32	1,94	20,80	0,29	0,00	0,00	0,06	0,01	4,04	3,75	1,98	0,07	18,45	0,27	0,00	0,00	84	2010		
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	14,83	60,46	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	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	700	18,26	24,27	74,86	591,59	12,86	0,25	0,20	0,31	0,06	78,33	233,16	68,43	4,91	1 073,97	12,92	0,01	0,11				
Всего за день:		33,24	48,67	158,13	1 209,23	26,96	0,51	0,32	0,35	0,15	147,04	401,50	102,31	7,80	1 394,73	17,33	0,03	0,15				

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Na, мг	F, мг			
Итого за весь период	499,13	666,20	2 156,71	16 673,04	297,48	7,16	5,28	5,73	5,56	2 746,63	5 894,17	1 742,02	103,76	18 244,67	286,01	0,26	1,77			
Среднее значение за период	41,59	55,52	179,73	1 389,42	21,46	0,60	0,44	0,48	0,46	228,89	490,36	145,17	8,65	1 520,39	24,83	0,02	0,15			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	36,0	52,0																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	522	725

13

Нормативная Документация:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Дашкиной
- 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 "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказа № 315 от 26.12.86 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 иные заболевания, сопровождающиеся ограничением в питании (в образовательных и дошкольных организациях)".

Директор ООО "Максимум"

 П.А. Осиневская