

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Вели

Е.Н.ОСИНЕВСКАЯ

"09" ЯНВАРЯ 2024 года



ООО "МАКСИМУМ"



09 01 2024 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

М.И. Сидорова

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											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	9,1	9,2	46,2	304,8	0,65	0,19	0,15	0,04	0,08	149,27	196,56	52,30	1,49	289,50	13,53	0,00	0,01	173	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,8	3,5	10,3	88,8	0,07	0,03	0,04	0,03	0,00	91,80	63,00	6,10	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЯНЫЙ 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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	38,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
МАНДАРИН	120	1,0	0,2	9,0	45,6	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:	620	17,1	15,8	89,4	573,9	0,84	0,25	0,29	0,08	0,10	334,91	328,44	71,33	1,99	440,60	15,63	0,00	0,02	338	2017
Обед																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	112,0	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,35	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,2	12,1	37,8	400,5	18,93	0,22	0,19	0,20	0,00	47,01	197,00	60,38	3,20	1 448,56	12,27	0,00	0,07	259	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	740	16,4	15,6	85,4	670,0	26,71	0,32	0,26	0,41	0,00	109,76	270,51	90,51	5,27	1 814,48	19,09	0,00	0,09	ГОСТ	
Всего за день:		32,5	31,4	174,8	1 243,9	27,55	0,57	0,55	0,49	0,10	444,67	598,95	161,94	7,26	2 255,08	34,72	0,00	0,11		

Второй день первая неделя

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	So, мг	Fr, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	Ph, мг									
					Завтрак																										
УЛИШ МЯСНОИ	500/50	9,4	22,7	2,8	253,5	1,06	0,23	0,07	0,01	0,00	12,91	93,49	16,11	1,08	234,32	4,87	0,00	0,04	260		2017										
РИС ОТВАРНОИ	200/15	3,7	5,9	38,8	223,0	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										
ЧАЙ С САХАРОМ	25	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	7,42	5,62	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00	424		2017										
БАТОН НАРЕЗНОИ ИОДИРОВАННОИ	40	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	530	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,06	8,35	30,74	5,11	0,36	45,48	1,02	0,01	0,01													
Итого за прием пищи:		18,7	33,1	93,0	746,0	1,10	0,33	0,13	0,05	0,16	50,38	222,63	55,44	2,96	383,99	6,65	0,02	0,07													
					Обед																										
РАССОЛЫНИК ПЕНИН-РАДСКИЙ СО СМЕТАНОИ	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,96	88,32	25,78	1,04	492,09	4,85	0,00	0,03	96		2017										
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	12,7	15,3	13,0	240,3	0,42	0,06	0,09	0,04	0,00	18,85	125,96	19,98	1,66	158,32	3,54	0,01	0,07	294		2017										
СПАЛЕТТИ	150	5,5	4,8	34,8	205,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202		2017										
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОИ СМЕСИ СМ	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													
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00													
БАТОН НАРЕЗНОИ ИОДИРОВАННОИ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00													
Итого за прием пищи:		23,0	23,8	100,0	709,8	7,15	0,20	0,17	0,27	0,08	80,03	223,92	54,36	3,72	683,81	9,51	0,01	0,10													
Всего за день:		41,7	56,9	193,0	1454,8	8,25	0,53	0,30	0,32	0,24	130,41	446,55	109,90	6,68	1077,90	16,16	0,03	0,17													

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг							
Завтрак																									
ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	80	10,3	21,6	15,1	286,1	1,65	0,03	0,04	0,03	0,20	18,65	48,93	11,80	0,86	107,67	3,07	0,01	0,02	85	2017					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	784,28	8,55	0,00	0,03	128	2017					
ЧАЙ С ШИПОНИКОМ	200/15	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	27,38	0,00	0,00	0,00	378/575	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,9	1,2	8,9	50,0	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	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	602	17,3	28,2	79,7	656,2	25,27	0,19	0,17	0,08	0,28	84,77	168,38	52,92	3,05	931,48	11,62	0,01	0,05	ГОСТ						
Обед																									
СПЛ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ																									
ПЮВ С ПИЦЕЙ	250/5	3,5	2,9	15,3	101,2	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	68,19	1,15	0,00	0,01	111	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	15,1	21,6	42,1	423,7	2,70	0,09	0,12	0,47	0,00	46,76	191,16	47,67	1,86	297,08	6,53	0,02	0,11	70	2010					
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	200/15	0,2	0,0	14,8	60,5	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 ПОДПРОВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	40	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,06	8,35	30,74	5,11	0,36	45,48	1,02	0,01	0,01	ГОСТ	2017					
Итого за день:	745	24,7	28,9	112,1	808,0	3,45	0,22	0,19	0,68	0,06	99,08	283,88	74,38	4,61	477,55	9,92	0,03	0,13	424	2017					
Итого за день:	42,0	58,1	191,8	1464,2	28,72	0,41	0,36	0,76	0,34	184,45	450,27	127,30	7,66	1409,04	21,54	0,04	0,18								

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные												№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг			F, мг
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	17,0	2,7	225,4	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,89	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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
КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ	100	8,3	8,1	54,6	324,5	0,00	0,10	0,05	0,01	0,12	18,69	71,09	11,96	0,83	105,88	2,26	0,02	0,02	415	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОЛИКОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	81,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,65	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	26,4	26,1	90,2	702,1	0,26	0,20	0,47	0,24	2,64	139,50	308,94	38,21	4,28	386,96	28,01	0,05	0,07	88	2017
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	8,6	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	258,40	4,04	0,00	0,02	268	2017
БИТОЧЕК ШКОЛЬНЫЙ	90	12,8	16,2	14,3	256,1	0,43	0,04	0,02	0,00	0,00	12,60	44,45	11,79	0,91	63,61	0,32	0,00	0,00	171	2017
КАША ГРЕЦНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	126,73	4,41	284,08	2,28	0,00	0,01	377	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	ГОСТ	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	722	24,7	25,7	84,9	676,3	12,00	0,35	0,21	0,23	0,08	97,25	299,78	167,00	7,81	690,50	7,76	0,00	0,03		
Всего за день:		51,1	51,8	175,1	1377,4	12,26	0,55	0,68	0,47	2,72	236,75	608,72	205,21	12,09	1077,45	36,77	0,05	0,10		

Шестой день первый недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	Ca, мг	Na, мг	P, мг	Cl, мг	S, мг	Zn, мг	Br, мг	I, мг		
Завтрак																												
ПИЦЦА ОТВАРНАЯ	90	20,0	18,4	0,4	247,4	0,15	0,00	0,01	0,04	0,14	13,90	5,78	1,19	0,14	8,32	0,11	0,00	0,00	288	2017								
СЛАДКИ	150	5,5	4,8	34,8	205,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,48	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	202	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	377	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	424	2017									
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	40	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,06	8,35	30,74	5,11	0,36	45,49	1,02	0,01	424	2017									
Итого за прием пищи:	617	31,6	27,9	89,3	736,3	1,31	0,07	0,05	0,07	0,28	58,17	67,31	17,89	1,67	119,91	1,13	0,01	0,01										
Обед																												
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИНЫМИ ИДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,4	3,3	18,6	117,5	5,79	0,08	0,05	0,19	0,00	28,19	60,89	22,15	1,09	432,78	4,17	0,00	0,03	103	2017								
БИГОЧЕК АЛПЕТИННЫЙ	90	11,8	18,4	13,6	327,9	0,36	0,05	0,07	0,03	0,00	16,79	101,36	17,28	1,43	127,79	2,53	0,01	0,05	268	2017								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,3	14,8	123,3	32,00	0,05	0,07	0,06	0,00	83,74	57,45	28,84	1,76	389,60	5,86	0,00	0,02	321	2017								
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	376	2017									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	730	20,2	27,2	70,4	670,0	38,19	0,23	0,23	0,30	0,00	144,50	244,52	77,69	5,82	983,17	13,68	0,01	0,10										
Всего за день:		61,8	55,1	159,7	1406,3	39,50	0,30	0,28	0,37	0,28	199,67	311,83	95,58	7,48	1103,08	14,81	0,02	0,11										

Первый день второй недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Е, мг
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,4	8,7	41,8	275,7	0,65	0,12	0,15	0,04	0,08	142,54	164,86	40,71	0,83	251,48	12,56	0,00	0,01	190	2008
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НАСУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,0	1,6	12,6	72,5	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	15	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАЧНЫИ	50	6,9	6,8	15,4	151,4	0,14	0,04	0,07	0,06	0,00	181,70	115,50	10,50	0,50	45,20	0,00	0,00	0,01	3	2008
Итого за прием пищи:	540	18,9	16,1	87,8	591,3	0,79	0,20	0,23	0,10	0,08	330,89	307,11	56,16	1,78	328,88	12,56	0,00	0,02		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	40,34	79,98	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	45/45	11,3	9,8	3,5	250,8	0,79	0,01	0,01	0,02	0,01	17,78	14,71	3,46	0,22	46,87	1,41	0,00	0,00	290	2017
МАКАРОНИЧЕ КИДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,36	43,42	10,78	1,01	66,48	0,79	0,01	0,01	202	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫИ	200	0,0	0,0	11,3	44,6	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 РЖАНОИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,60	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	710	24,0	17,6	78,4	670,0	5,50	0,30	0,11	0,24	0,09	91,08	155,51	51,33	4,00	624,90	7,78	0,00	0,04		
Всего за день:		42,9	35,6	166,2	1261,3	6,29	0,50	0,34	0,34	0,17	421,97	482,62	107,49	5,78	983,78	20,34	0,01	0,06		

Второй день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг							
ЗРА:ЗА РЫБЕНАЯ ШКОЛЬНАЯ	90	9,3	12,2	15,6	209,7	0,65	0,04	0,04	0,01	0,17	19,08	61,82	14,23	1,13	84,10	2,03	0,00	0,01	237	2017					
ПРОЕ КАРТ ОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	128	2017					
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	35	0,7	0,1	3,8	19,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378,27	2017						
ЧАЙ С ШИПОНИКОМ	200/15	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНИИ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	8,36	30,74	5,11	0,36	45,49	1,02	0,01	0,01	424						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	40	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,06	92,60	205,76	59,81	3,83	948,80	11,60	0,01	0,05							
Итого за прием пищи:	560	19,3	22,4	96,1	666,9	24,27	0,23	0,19	0,07	0,31	92,60	205,76	59,81	3,83	948,80	11,60	0,01	0,05	88	2017					
Итого за прием пищи:	250/5	1,8	2,8	8,6	90,3	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	298,40	4,04	0,00	0,02	70	2010					
ШИШ СВЕЖЕЙ КАПЛОТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	200	15,1	21,6	42,1	423,7	2,70	0,09	0,12	0,47	0,00	46,76	191,16	47,57	1,96	297,08	6,63	0,02	0,11	377	2017					
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	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	ГОСТ						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	20	1,3	0,2	8,6	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ						
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНИИ	702	20,0	26,3	84,6	670,0	14,27	0,20	0,20	0,68	0,00	113,07	272,17	79,75	4,85	678,29	11,79	0,02	0,13							
Итого за прием пищи:		39,3	47,7	180,7	1336,9	38,54	0,43	0,39	0,75	0,31	205,67	477,93	139,56	8,48	1627,09	23,39	0,03	0,18							

Третий день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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									
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/20	15,5	11,3	33,3	300,9	0,27	0,05	0,23	0,05	0,14	166,06	185,32	28,44	0,72	199,97	3,92	0,02	0,03	222	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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 ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017							
ЯБЛОКО	130	0,6	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,88	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017							
Итого за прием пищи:	505	18,5	12,7	76,3	601,1	13,31	0,12	0,28	0,06	0,14	204,74	238,54	40,36	4,62	614,77	6,52	0,02	0,04									
Обед																											
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОМ	250/5	3,5	2,9	15,3	101,2	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	68,19	1,15	0,00	0,01	111	2017							
БИТОЧЕК "КРЕПЦИЦ"	90	9,9	10,9	11,4	184,8	1,07	0,04	0,03	0,01	0,13	18,60	53,07	12,08	1,00	88,57	2,02	0,00	0,01	274	2017							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,3	14,8	123,3	32,00	0,05	0,07	0,08	0,00	63,74	57,45	28,84	1,76	389,60	5,85	0,00	0,02	321	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 РЖАНОИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	2017							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	40	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,06	8,35	30,74	5,11	0,36	45,48	1,02	0,01	0,01	424	2017							
Итого за прием пищи:	765	21,7	23,1	93,0	670,0	33,78	0,20	0,16	0,30	0,19	148,69	188,08	61,85	4,52	600,25	11,17	0,01	0,01									
Всего за день:		40,2	36,8	169,3	1171,1	47,09	0,32	0,44	0,36	0,33	353,43	422,62	109,22	9,14	1215,02	17,69	0,03	0,09									

Четвертый день второй недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг									
БЛЮЧЕК АЛПЕИТИЧЬИ	90	11,8	18,4	13,6	267,8	0,36	0,06	0,07	0,03	0,00	16,79	101,36	17,28	1,43	127,79	2,53	0,01	0,05	288	2017							
КАША ГЕЧЕВВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	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							
ПОМИДОР СВЕЖИИ	20	0,2	0,0	0,8	4,8	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	377	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,0	15,1	62,1	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	13,98	8,41	6,16	0,78	33,95	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНИИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	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	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	509	24,0	27,8	96,1	731,9	6,20	0,31	0,22	0,08	0,08	58,51	315,29	155,77	7,02	502,22	5,21	0,01	0,06	83	2017							
Обед																											
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОМ	250/5	2,1	3,0	16,3	103,7	6,39	0,06	0,06	0,22	0,00	45,46	58,72	27,29	1,29	476,65	6,95	0,00	0,03	289	2017							
ХАЧКАПО ПО-ДОМАШНЕМУ	280	11,0	12,9	38,1	349,1	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,54	2,33	1 332,96	12,27	0,00	0,07	349	2017							
КОМПОТ ИЗ КОКОТНОЙ СМЕСИ СМ	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	ГОСТ								
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНИИ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	766	17,4	17,1	104,9	670,0	25,78	0,35	0,23	0,42	0,00	105,78	237,24	91,96	5,12	1 879,12	20,91	0,00	0,10									
Итого за день:	41,4	44,9	198,0	1 401,9	31,98	0,66	0,45	0,50	0,08	0,08	165,29	552,53	247,73	12,14	2 381,34	26,12	0,01	0,16									

Пятый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
Гуляш мясной	45/45	9,6	12,0	2,3	158,1	0,84	0,01	0,01	0,01	0,00	8,97	7,96	3,28	0,16	41,60	0,53	0,00	0,00	280	2017							
СЛАДКИ	150	5,5	4,8	34,8	205,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017							
КОФЕИНЫИ 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							
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	80	7,0	7,6	47,2	284,9	0,00	0,09	0,05	0,01	0,12	16,70	61,49	10,22	0,71	90,99	2,04	0,02	0,01	424	2017							
Итого за прием пищи:	550	26,5	27,8	115,9	822,0	0,96	0,14	0,17	0,05	0,22	134,88	150,57	29,70	1,31	271,58	4,57	0,02	0,02									
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,1	4,3	19,3	128,6	9,63	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,42	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017							
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	12,7	15,3	13,0	240,3	0,42	0,06	0,09	0,04	0,00	18,85	125,96	19,98	1,66	158,32	3,54	0,01	0,07	294	2017							
РИС ОВАРННИИ	150	3,7	5,9	38,8	223,0	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							
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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 РУКАНОИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	725	21,0	25,7	94,5	693,2	10,09	0,24	0,22	0,27	0,10	74,33	295,63	84,00	5,15	943,67	11,85	0,02	0,13									
Всего за день:		47,5	53,5	210,4	1 515,2	11,05	0,38	0,39	0,32	0,32	209,21	446,20	113,70	6,46	1 215,25	16,52	0,04	0,15									

Шестой день второй недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	С, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг			
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА КАЛОРНИКАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ*	150/20	10,0	12,9	82,0	511,9	0,16	0,10	0,14	0,09	0,01	119,30	128,57	22,84	0,87	238,98	7,48	0,00	0,00	0,00	2	2017			
КОФЕ С ШИПОВНИКОМ	100	2,4	1,2	14,4	80,0	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	0,00	ГОСТ	2012			
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	0,00	ГОСТ	2017			
БАТОН НАВЕЗНОМ ИДИРОВАННИИ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	600	16,0	16,0	128,1	739,2	13,40	0,13	0,17	0,11	0,01	139,61	155,95	33,00	1,89	294,95	7,48	0,00	0,00	0,03		2017			
Обед																								
БОРИЩ СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,00	0,02	82	2017			
ТЕФТЕЛЬЯИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	60/30	8,5	8,6	11,5	159,6	0,56	0,02	0,01	0,05	0,00	11,06	18,27	5,00	0,30	46,69	0,55	0,00	0,00	0,00	278	2017			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	284,08	2,28	0,00	0,00	0,01	171	2017			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	0,00	342	2017			
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	1,98	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	50/2	4,8	5,2	27,6	176,5	0,01	0,05	0,03	0,01	0,07	25,23	46,12	6,91	0,46	58,17	1,26	0,01	0,01	0,01	424	2017			
Итого за прием пищи:	782	25,9	23,6	123,7	813,9	8,35	0,39	0,24	0,29	0,15	119,90	328,52	168,42	7,69	743,38	11,75	0,01	0,01	0,04					
Всего за день:		40,9	38,6	251,8	1553,1	21,75	0,52	0,41	0,40	0,16	259,51	484,47	201,42	9,68	1038,39	19,23	0,01	0,01	0,07					

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	І, мг	Se, мг	F, мг					
Итого за весь период	520,1	599,4	2 258,4	16 325,3	293,05	5,67	4,97	5,51	5,83	2 993,45	5 742,63	1 731,69	100,92	16 394,53	286,80	0,33	1,57					
Среднее значение за период	43,3	47,4	188,2	1 360,4	24,42	0,47	0,41	0,46	0,49	248,62	478,55	144,31	8,41	1 365,38	22,23	0,03	0,13					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	31,3	56,0																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	529	736

13

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3./2.4.3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г.Санкт-Петербург
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакции 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".

Директор ООО "Максимум"


 Е.Н.Осинникова