



ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1360 - 1632 ккал.

Первый день первая неделя

Применение блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	С, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Na, мг
Завтрак																	
Пюре	3,20	4,80	2,83	106,99	0,00	0,00	20,00	0,00	23,52	90,02	15,00	53,28	0,00	0,000	0,50	2017	
Баша гречневая рассычатая	10,17	7,70	46,02	293,08	0,00	0,34	0,16	120,00	1,06	119,51	94,78	30,87	1,50	0,000	0,02	2017	
Какао-напиток "Виталит" на ступенном молоке	1,95	1,35	12,98	72,50	0,00	0,00	40,00	0,00	91,70	38,13	11,07	0,08	87,10	0,01	0,000	2024	
Булочка домашняя с сахаром	50,2	4,83	19,53	121,00	0,00	0,04	0,01	1,00	10,32	36,10	6,35	0,45	56,47	0,00	0,000	2017	
Батон нарезной издрюванный	1,50	0,58	10,20	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,01	0,000	ГОСТ	
Итого за первый завтрак	82	21,20	91,24	647,13	0,35	0,37	180,01	2,11	246,51	299,33	95,95	3,60	289,93	0,02	0,010	0,62	
Обед																	
Шм из свежей капусты с картошкой со сметаной	1,89	5,78	6,89	97,82	12,19	0,10	0,16	21,00	0,10	49,51	44,12	21,03	0,08	0,000	0,30	2017	
Биточек "Хрустяш"	13,81	13,77	17,37	315,10	10,26	0,14	0,12	220,89	1,96	132,55	162,36	45,22	1,18	134,07	0,01	0,010	0,80
Спагетти	8,56	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,16	30,00	1,04	151,02	132,98	9,56	1,95	1,54	0,00	0,000	0,10
Компот из свежих плодов	0,28	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,00	0,00	14,70	8,95	6,37	0,89	37,21	0,00	0,000	0,03	2017
Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,90	54,40	0,01	0,000	0,00	ГОСТ
Батон нарезной издрюванный	2,25	0,67	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	5,70	19,50	3,90	0,50	27,60	0,01	0,000	0,00	ГОСТ
Итого за первый обед	27,21	28,59	115,56	885,64	23,61	0,43	0,49	271,64	3,16	380,84	482,56	83,70	8,86	380,37	0,03	0,015	1,20
Всего за день:	48,41	47,85	206,80	1 533,77	37,67	0,78	0,65	453,67	5,26	607,19	792,39	163,65	9,46	650,39	0,06	0,025	2,02

Второй день первая неделя

Применение блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	С, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Na, мг
Завтрак																	
Баша вялая молочная из рнса со сливочным маслом	11,28	13,20	33,49	315,72	2,69	0,24	0,30	183,25	1,00	203,88	169,70	39,98	1,67	78,99	0,01	0,000	0,30
Чай с сахаром и лимон	0,25	0,01	14,78	61,83	12,00	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,11	6,38	8,80	37,21	0,00	0,000	0,00
Пирог вилочный с кондитером	5,90	5,20	25,82	155,40	0,00	0,01	0,00	20,00	1,00	17,87	49,87	9,01	0,78	154,43	0,00	0,000	0,00
Батон нарезной издрюванный	1,50	0,58	10,20	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
Итого за первый завтрак	18,63	18,99	84,38	585,95	14,69	0,28	0,30	183,25	2,00	240,76	242,48	61,37	3,65	274,29	0,02	0,010	0,30
Обед																	
Суп картофельный с горошком тушеным	5,81	5,39	19,23	148,99	4,80	0,19	0,07	0,20	1,00	51,31	60,10	33,34	0,00	84,01	0,01	0,010	0,40
Котлета московская	13,07	16,97	27,89	337,80	4,05	0,10	0,10	210,83	1,90	128,35	120,96	19,92	2,40	21,57	0,01	0,000	0,40
Картофельное пюре	3,62	8,52	25,98	177,19	12,40	0,15	0,13	62,96	0,10	153,79	132,94	36,37	1,40	217,08	0,01	0,000	0,40
Нектар фруктовый	0,00	0,00	11,25	44,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00
Хлеб ржаной	5,12	1,60	32,35	144,10	0,00	0,05	0,18	0,00	0,00	26,40	26,10	5,70	1,58	40,80	0,01	0,000	0,00
Итого за первый обед	27,85	36,48	116,20	852,80	21,31	0,49	0,48	271,19	3,00	360,85	368,12	95,83	6,47	364,03	0,04	0,015	1,20
Всего за день:	46,48	49,47	200,58	1 438,75	35,94	0,77	0,88	454,44	5,00	601,50	610,60	157,50	9,12	638,32	0,06	0,025	2,10

Третий день первой недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жирн, г		Углевода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол: УТ	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг			Ca, мг	P, мг
Завтрак																				
ЖАРЕНЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	12,24	14,56	44,18	17,18	0,25	0,22	180,32	0,00	136,97	187,08	48,15	2,97	167,84	0,01	0,01	0,30	259	2017	
КОФЕЙНЫЙ НАЛИТОК НА СЛИВЯНОМ МОЛОКЕ	200	2,10	2,47	17,56	0,31	0,02	20,00	0,08	2,00	92,79	90,98	11,52	0,07	57,60	0,01	0,00	0,01	ТТК 9	2024	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСХОДИВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,22	0,01	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	550	18,09	18,48	87,44	17,49	0,26	0,24	186,32	0,00	240,76	299,56	74,17	4,04	290,66	0,02	0,01	0,31			
Обед																				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОКСЕРАМИ	250	4,76	5,21	19,26	9,66	0,15	0,10	130,00	1,00	127,59	170,14	39,27	0,70	177,52	0,00	0,00	0,04	18	2017	
ТЕФТЕЛЛИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	11,70	15,21	12,78	10,75	0,16	0,12	112,36	2,00	213,49	170,87	40,28	3,45	429,97	0,01	0,01	0,00	ТТК 10	2024	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,76	250,44	1,00	0,10	30,00	0,08	22,97	2,48	3,75	0,07	22,28	0,01	0,00	0,20	202	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПЮТНОЙ СМЕСИ С/М	300	0,02	0,00	20,23	81,64	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	0,00	1,69	0,08	1,13	0,00	0,00	0,10	ТТК 12	2024	
ХЛЕБ РЖАНОУ	80	4,12	1,50	28,27	144,10	0,00	0,00	0,00	0,00	15,40	28,10	5,70	1,20	40,80	0,01	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	800	27,14	27,83	122,38	837,72	21,41	0,45	458,68	5,09	627,96	868,95	170,84	9,46	651,53	0,06	0,02	0,06			
Всего за день:		40,23	46,31	209,72	1 406,90	38,90	0,84	883,00	10,09	1 268,72	1 738,51	345,01	13,50	1 342,19	0,08	0,03	0,37			

Четвертый день первая неделя

Прими пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Не рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, ретинол экв. ут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	K, мг	I, мг	S, мг	F, мг				
																	С, мг			В12, мг
Завтрак																				
ШКАДЕЛЬ	100	10,85	10,22	13,94	183,31	1,00	0,16	0,29	122,36	1,00	122,77	139,88	25,71	1,69	120,36	0,00	0,000	0,50	269	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	40,56	164,36	0,00	0,04	0,03	40,00	0,12	114,49	89,94	30,41	0,03	68,45	0,01	0,066	0,30	304	2017
ЧАЙ С ШИШОВНИКОМ	20018	0,25	0,04	0,08	67,78	13,24	0,00	0,02	20,00	0,00	14,61	7,83	6,26	0,02	27,30	0,00	0,000	0,00	ТК.11	2024
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	502	4,38	4,83	19,53	121,00	0,00	0,06	0,04	0,01	1,00	10,32	36,10	6,35	0,45	56,47	0,00	0,009	0,10	428	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,60	0,00	0,03	0,01	0,06	0,65	5,70	18,50	3,90	0,30	27,60	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за завтрак пища:	877	22,21	22,79	95,47	615,06	14,24	0,32	0,39	182,37	2,13	287,69	294,80	72,63	4,09	298,24	0,02	0,010	0,90		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕГКОГРУДИЙ СО СМЕТАНОМ	25025	3,38	8,97	10,61	132,35	16,73	0,09	0,26	100,21	1,00	134,89	68,00	25,79	0,00	92,20	0,01	0,010	0,30	96	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,89	13,24	6,53	222,80	4,41	0,03	0,04	55,02	1,00	80,20	159,79	14,70	1,38	114,46	0,01	0,006	0,50	289	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССОЛЧАТА	180	10,17	7,70	49,02	293,50	0,00	0,24	0,15	120,00	1,00	116,57	94,76	30,87	1,50	56,80	0,00	0,000	0,30	171	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,43	0,00	34,59	132,51	0,22	0,00	0,00	20,00	0,00	29,16	18,90	13,66	0,02	49,20	0,00	0,000	0,00	ТК.27	2024
МЯС РАЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,64	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,43	6,65	1,40	47,60	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,60	0,00	0,03	0,01	0,06	0,65	5,70	18,50	3,90	0,30	27,60	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	866	29,44	38,11	134,01	931,43	21,36	0,44	0,49	286,33	3,11	378,82	389,44	95,99	5,40	387,94	0,04	0,016	1,21		
Всего за день:		51,50	60,90	229,48	1 546,49	35,60	0,76	0,88	477,70	5,23	646,71	684,24	168,21	9,49	686,18	0,06	0,026	2,11		

Пятый день первая неделя

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, ретинол экв. ут.	Д, мкг	Ск, мг	Р, мг	Мп, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	Са, мг		F, мг	
		Белки, г	Жиры, г																	№ рецептуры
Завтрак																				
Пудинг творожный "осенний" с яблоком и сливочным маслом	200	18,80	17,34	43,42	300,31	1,47	0,23	0,31	176,89	2,10	234,82	230,31	41,87	0,23	176,38	0,00	0,010	0,76	176,18	2024
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	14,59	59,22	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	29,80	0,00	0,000	0,00	378	2017
Фрукт	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,02	10,00	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	89,40	0,01	0,000	0,10	330	2017
Батон нарезной изюмовый	20	1,50	0,58	10,28	53,02	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	8,80	9,40	26,20	0,01	0,002	0,00	ГОСТ	
Итого за завтрак	588	19,11	18,44	81,03	588,83	14,81	0,30	0,36	186,89	2,10	272,30	277,83	64,89	4,23	297,38	0,02	0,012	0,86		
Обед																				
Борщ с капустой и картошкой со сметаной	250/5	1,83	3,78	11,98	109,21	7,78	0,00	0,00	0,22	2,00	49,20	40,20	22,89	1,14	120,22	0,01	0,005	0,30	3017	
Котлета рыбная	100	18,50	14,98	28,94	310,33	0,60	0,11	0,24	210,53	1,00	129,76	118,25	13,72	0,91	29,41	0,00	0,010	0,00	234	2017
Картофельное пюре	180	3,82	8,52	25,08	177,18	12,48	0,13	0,13	62,36	0,10	153,76	132,98	38,37	1,46	131,05	0,01	0,000	0,40	128	2017
Компот из свежих плодов	200	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,000	0,00	342	2017
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	10,96	81,56	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,80	1,60	54,40	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Батон нарезной изюмовый	30	2,25	0,87	15,42	78,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,70	18,50	3,90	0,30	27,60	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за обед	608	27,31	38,66	115,11	818,88	21,46	0,42	0,48	273,10	3,10	380,41	380,60	90,80	6,21	398,89	0,04	0,018	1,30		
Всего за день:	46,42	46,94	196,14	1 378,81	38,91	0,72	0,84	458,99	5,20	632,61	637,83	155,44	10,44	897,87	0,06	0,027	2,16			

Первый день вторая неделя

Применяемые блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества							Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг		I, мг	Se, мг	F, мг	No ретинол, мкг
Гуляш	10,40	9,36	2,53	190,80	5,00	0,15	0,28	142,20	1,00	96,30	110,82	14,73	1,38	100,07	0,00	0,002	0,60	260	2017
Рис отварной	4,44	7,03	40,56	164,36	0,00	0,04	0,01	40,00	0,12	114,49	89,64	30,41	0,03	66,45	0,01	0,006	0,30	304	2017
Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,01	14,76	61,83	12,00	0,00	0,01	0,02	0,00	14,70	8,81	6,38	0,00	37,21	0,00	0,000	0,00	377	2017
Булочка домашняя с сахаром	4,36	4,63	18,53	121,00	0,00	0,06	0,04	0,01	1,00	10,33	38,10	8,35	0,48	58,47	0,00	0,005	0,10	424	2017
Батон нарезной издрыванный	40	3,00	1,16	104,80	0,00	0,04	0,01	0,05	0,00	7,60	36,00	5,20	0,40	36,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за первый день:	54	22,47	64,86	442,86	17,00	0,32	0,37	182,26	2,12	243,41	273,17	63,07	3,66	297,60	0,02	0,012	1,00		
Обед																			
Супчик по-домашнему с мясом со сметаной	250,95	5,26	1,88	14,68	17,97	0,22	0,17	20,90	1,00	88,88	70,02	99,26	1,51	264,00	0,01	0,000	0,50	158	2004
Пюре картофельное	100	13,07	19,97	27,66	337,90	4,05	0,10	210,03	1,90	128,35	120,96	19,92	2,46	21,57	0,01	0,005	0,40	270	2017
Салат	180	6,56	7,81	41,83	250,77	0,00	0,00	40,98	0,18	136,02	114,98	1,56	0,09	1,54	0,00	0,010	0,33	202	2017
Хлеб фруктовый	200	0,00	0,00	11,23	44,62	0,00	0,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	389	2017	
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	18,96	81,58	0,00	0,01	0,08	0,00	0,20	34,85	7,80	1,60	54,40	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Батон нарезной издрыванный	30	2,25	0,87	18,42	79,60	0,00	0,03	0,01	0,05	0,00	5,70	19,00	0,30	27,60	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за первый день:	810	29,80	27,88	128,03	916,28	22,02	0,42	419	271,81	3,00	387,16	380,26	92,26	5,96	389,11	0,04	0,015	1,23	
Всего за день:	82,27	60,07	223,77	1 855,16	39,02	0,74	0,84	453,87	5,12	610,67	633,43	155,33	9,62	696,11	0,06	0,027	2,22		

Второй день вторая неделя

Применяемые блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества							Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	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	No ретинол, мкг
Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом	250,5	5,71	6,02	29,48	285,43	14,85	0,23	122,26	1,00	100,03	140,05	33,40	1,84	147,40	0,00	0,000	0,20	182	2017
Копченый паюлек на сливочном масле	200	2,10	2,47	16,13	95,45	0,12	0,01	20,00	1,00	90,96	59,98	10,96	0,07	18,55	0,01	0,005	0,45	116,99	2024
Мацатуре с сыром	75	9,84	11,20	27,30	246,72	0,06	0,09	80,00	0,21	74,65	33,28	12,87	1,33	82,80	0,00	0,009	0,20	116,98	2024
Батон нарезной издрыванный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,01	0,00	0,00	3,80	6,00	1,40	0,40	19,40	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за первый день:	500	19,25	20,27	63,21	680,00	14,83	0,32	202,26	2,21	270,07	246,31	63,65	3,64	287,19	0,02	0,010	0,65		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями с курицей	250,5	5,46	5,22	42,06	203,97	0,76	0,08	60,41	1,00	141,00	81,46	11,35	1,55	144,13	0,00	0,000	0,00	111	2017
Батончик "Эрельд"	100	13,61	15,77	13,37	215,10	10,26	0,14	102,17	1,90	148,96	162,36	35,22	1,18	124,07	0,01	0,000	0,60	116,10	2024
Картофельное пюре	180	3,82	6,52	60,60	177,19	12,48	0,15	62,36	0,10	53,79	113,96	36,37	1,46	39,60	0,01	0,000	0,42	128	2017
Компот из замороженной смородины	200	0,02	0,00	25,23	81,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	0,00	0,00	0,00	1,13	0,00	0,000	0,10	116,12	2024
Хлеб ржаной	35	2,32	0,31	14,84	71,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	30,45	6,05	1,40	47,60	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Батон нарезной издрыванный	35	2,63	1,02	17,80	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,85	22,75	0,30	32,30	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за первый день:	808	27,88	28,84	134,00	840,39	23,48	0,46	632	315,00	3,60	384,51	411,81	95,83	5,94	384,70	0,04	0,015	1,32	
Всего за день:	47,11	48,11	217,21	1 820,39	38,21	0,77	0,88	517,36	6,71	634,58	657,32	159,68	9,68	691,92	0,06	0,025	2,18		

Третий день вторая неделя

Применяемые блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества							Сборник рецептов					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	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	No ретинол, мкг	
																				Масса порции
Жаркое по-домашнему	300	15,24	17,50	44,18	393,22	17,18	0,25	180,32	2,00	221,87	217,08	50,15	2,97	162,64	0,01	0,010	0,80	259	2017	
Чай с сахаром	200,15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,06	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
Батон нарезной издрыванный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,01	22,75	4,55	32,30	0,01	0,000	0,00	ГОСТ		
Итого за первый день:	590	18,06	18,58	76,76	544,44	17,22	0,29	186,32	2,06	240,80	247,35	90,32	4,06	240,64	0,02	0,010	0,80			
Обед																				
Суп картофельный с рыбой	250	3,60	3,63	9,33	124,90	16,90	0,84	132,52	1,00	132,11	85,49	30,19	0,21	51,00	0,01	0,000	0,50	14	2018	
Тертая соевая в соусе	100	9,23	15,80	9,19	157,65	4,80	0,08	36,12	1,00	129,90	108,59	12,03	1,21	121,41	0,01	0,006	0,40	116,62	2024	
Каша гречневая рассычатая	180	10,17	7,70	46,03	293,08	0,00	0,24	100,38	1,00	118,57	94,78	30,87	1,50	90,88	0,00	0,000	0,30	171	2017	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	34,50	132,51	0,00	0,00	20,00	0,00	20,16	16,82	13,68	0,82	49,20	0,00	0,000	0,00	116,27	2024	
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	18,96	81,58	0,00	0,01	0,08	0,00	0,20	34,80	7,80	1,60	54,40	0,01	0,000	0,00	ГОСТ		
Батон нарезной издрыванный	30	2,25	0,87	18,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,05	0,00	5,70	19,00	0,30	27,60	0,01	0,000	0,00	ГОСТ		
Итого за первый день:	800	28,41	28,17	131,51	883,00	21,83	0,47	316,06	3,09	419,64	360,08	98,26	5,44	360,49	0,04	0,015	1,23			
Всего за день:	48,47	48,78	208,27	1 413,44	38,84	0,80	0,92	501,32	5,10	660,44	607,33	198,58	9,50	601,13	0,06	0,028	2,63			

Четвертый день вторая неделя

Прими пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины					Минеральные вещества							№ рацион-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, УТ	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, УТ	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	K, мг	I, мг	Fe, мг			Ca, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																								
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,08	16,26	18,44	207,00	0,47	0,18	0,22	135,69	2,23	180,94	210,93	52,18	2,44	175,87	0,00	0,007	0,00	0,00	0,00	294	2017		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,54	5,81	41,78	250,44	1,00	0,10	0,10	30,00	0,00	22,97	2,48	3,75	0,07	22,25	0,01	0,004	0,01	0,00	0,00	202	2017		
ЧАЙ С ШИПОНИКОМ	200/15	0,20	0,04	0,00	67,78	13,24	0,00	0,02	20,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,62	27,30	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	ТК.1.1	2024		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ	55	2,20	0,07	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,01	0,000	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за завтрак пища:	550	22,16	22,98	74,62	463,82	14,71	0,31	0,35	185,69	2,23	246,22	240,79	65,10	3,62	253,08	0,01	0,012	1,00						
Обед																								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,45	97,82	12,19	0,10	0,16	21,00	0,10	49,51	44,12	21,00	0,08	105,55	0,01	0,006	0,30	0,00	0,00	88	2017		
ПЛОВ С ПИТАЕЯ	300	23,21	22,47	70,78	587,70	10,02	0,26	0,29	276,58	3,02	205,20	281,48	84,24	4,00	212,02	0,01	0,008	0,82	0,00	0,00	70	2010		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,26	0,01	15,13	82,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,76	8,80	8,37	0,80	37,21	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	340	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	21,75	4,75	1,00	34,00	0,01	0,000	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	3,60	13,00	6,00	0,20	18,40	0,01	0,000	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пища:	800	28,52	29,04	115,94	881,74	23,37	0,42	0,49	297,56	3,12	287,79	369,15	102,99	6,28	407,18	0,04	0,015	1,22						
Всего за день:		50,68	52,04	192,26	1 525,66	38,08	0,74	0,84	483,27	5,44	606,01	609,94	189,08	9,91	860,26	0,04	0,027	2,22						

Пятый день вторая неделя

Прими пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины					Минеральные вещества							№ рацион-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, УТ	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, УТ	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	K, мг	I, мг	Fe, мг			Ca, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																								
СМЕТЕЛ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,00	13,20	3,37	275,69	2,28	0,14	0,32	170,79	2,10	190,03	185,90	37,83	2,51	122,38	0,01	0,003	0,00	0,00	0,00	210	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/107	0,25	0,01	14,79	67,83	12,00	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,82	37,21	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	377	2017		
ВУЛОНА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	100/4	8,38	8,77	55,08	250,36	0,00	0,10	0,08	10,32	0,13	19,32	72,44	12,12	0,84	107,60	0,01	0,010	0,20	0,00	0,00	424	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ	50	2,83	1,02	17,99	61,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,74	4,55	0,35	32,20	0,01	0,000	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за завтрак пища:	578	22,26	23,00	95,23	679,86	14,28	0,28	0,46	188,11	2,23	246,32	299,86	60,87	4,66	289,27	0,01	0,010	0,80						
Обед																								
БОРОЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,70	11,98	100,21	7,78	0,00	0,10	60,47	2,00	49,26	46,29	22,89	1,14	120,22	0,00	0,005	0,30	0,00	0,00	82	2017		
ГУЛШ	100	16,78	16,44	29,20	342,86	1,04	0,26	0,32	170,25	1,00	191,52	169,95	20,06	2,22	132,28	0,00	0,003	0,70	0,00	0,00	260	2017		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	2,03	46,58	194,36	0,00	0,04	0,03	40,00	0,13	114,49	89,84	30,41	0,83	68,48	0,01	0,007	0,30	0,00	0,00	304	2017		
ЧЕВВАК ВРУСТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,29	44,02	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	389	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,95	16,96	61,56	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	0,01	0,000	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,01	0,000	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пища:	868	27,96	30,45	131,39	821,03	21,84	0,46	0,49	276,72	3,12	388,17	360,18	90,86	8,89	486,95	0,03	0,015	1,30						
Всего за день:		90,21	83,48	225,62	1 500,61	38,12	0,74	0,89	468,83	5,35	605,49	660,08	151,72	10,29	796,22	0,04	0,025	2,16						

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, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг
Итого за весь период	494,90	402,89	2 196,89	374,41	7,62	6,54	4 720,09	52,61	6 258,18	6 483,91	1 810,07	96,97	6 614,54	0,58	0,28	31,28
Средняя дневная 13 период	48,99	48,27	210,88	37,44	0,76	0,65	472,00	5,26	623,92	648,38	181,01	9,70	661,45	0,06	0,03	3,12

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	500	604

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3.72.4.3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродолиформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лалшиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-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 редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна
6. Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР
7. МР 2.4.01.79-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений"

Директор ООО "Максимум"

Е.Н.Осипенская