



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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции		Пшеничные изделия		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборные рецептур	
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	Ск, мг	Р, мг	Мг, мг	К, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ск, мг			Е, мг
Завтрак																			
Гречиха	90	2,03	4,14	2,72	99,28	1,33	0,23	0,09	0,00	17,56	72,00	13,20	1,02	81,37	0,08	0,001	0,10	260	2017
Риса трехзеркалчатая	150	8,40	8,41	38,36	244,74	0,06	0,13	0,12	105,00	1,08	46,52	87,34	25,20	84,09	0,00	0,000	0,20	171	2017
Макад. - напиток "Витасла" на сливочном масле	200	1,90	1,50	12,54	72,55	12,00	0,02	0,09	40,00	0,02	81,70	58,13	11,07	87,92	0,01	0,000	0,20	114,14	2018
Булочка домашняя с сахаром	50	4,38	4,03	19,55	121,60	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	10,33	38,30	8,25	9,45	0,00	0,001	0,10	424	2017
Батон нарезной роздольский	20	1,50	0,58	8,26	53,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,00	0,63	26,28	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за завтрак	512	18,25	17,31	83,56	597,68	13,33	0,27	0,35	140,00	2,10	220,68	273,87	62,46	275,00	0,02	0,007	0,60		
Обед																			
Суп из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,09	5,76	8,85	37,82	12,19	0,10	0,10	21,00	0,10	48,51	44,17	21,02	105,63	0,01	0,000	0,30	88	2017
Бифштекс "филе"	90	13,47	13,88	20,94	201,19	0,49	0,12	0,10	109,34	1,84	547,52	361,79	1,23	105,28	0,01	0,000	0,50	116,10	2024
Сметана	150	5,40	4,84	34,84	204,97	0,00	0,07	0,13	20,00	1,08	121,22	142,34	8,62	93,08	0,01	0,010	0,10	202	2017
Компот из свежих фруктов	200	0,00	0,00	18,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,12	0,00	0,000	0,04	342	2017	
Ледяной рахат	40	2,69	0,28	16,96	81,36	0,00	0,07	0,02	0,04	0,00	7,20	34,80	7,62	54,48	0,01	0,000	0,08	ГОСТ	
Итого за обед	730	23,47	34,83	101,00	752,87	18,66	0,36	0,42	210,34	3,02	132,74	583,06	76,62	330,23	0,01	0,010	0,94		
Всего за день:		41,72	42,18	184,56	1 340,47	32,01	0,63	0,77	350,48	5,12	352,74	626,92	138,08	605,23	0,02	0,017	1,54		

Второй день первая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции		Пшеничные изделия		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборные рецептур		
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	Ск, мг	Р, мг	Мг, мг	К, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ск, мг			Е, мг	
Завтрак																				
Риса выдолбленная с сахаром	200	4,28	10,20	32,66	315,72	0,09	0,14	0,20	140,00	1,00	103,68	180,70	38,68	0,07	78,96	0,01	0,001	0,01	174	2017
Сметана	200	1,50	1,50	12,54	72,55	12,00	0,02	0,09	40,00	0,02	81,70	58,13	11,07	87,92	0,01	0,000	0,20	114,14	2017	
Булочка домашняя с сахаром	50	4,38	4,03	19,55	121,60	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	10,33	38,30	8,25	9,45	0,00	0,001	0,10	424	2017	
Батон нарезной роздольский	20	1,50	0,58	8,26	53,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,00	0,63	26,28	0,01	0,000	0,00	ГОСТ		
Итого за завтрак	507	15,03	18,99	83,71	598,01	12,09	0,37	0,38	180,00	2,00	220,74	242,48	61,37	205,79	0,02	0,007	0,63			
Обед																				
Суп картофельный с горохом пшеница	250	5,91	5,39	19,23	148,28	4,80	0,19	0,07	0,20	1,00	51,31	63,10	33,54	0,00	84,61	0,01	0,000	0,40	102	2017
Пюре картофельное	80	11,37	17,02	31,45	299,02	0,04	0,02	0,12	170,00	1,00	124,44	125,75	7,65	0,75	16,30	0,00	0,000	0,30	270	2017
Картофельное пюре	150	3,43	4,89	23,34	151,48	13,30	0,14	0,21	40,00	1,00	146,18	92,28	32,86	1,32	203,93	0,00	0,000	0,30	128	2017
Ледяной рахат	200	0,00	0,00	11,25	44,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	368	2017	
Ледяной рахат	40	2,69	0,28	16,96	81,36	0,00	0,07	0,02	0,04	0,00	7,20	34,80	7,62	54,48	0,02	0,000	0,08	ГОСТ		
Итого за обед	730	23,26	37,88	102,23	725,71	18,19	0,42	0,43	210,20	3,00	330,14	332,83	81,83	365	208,10	0,03	0,018	1,08		
Всего за день:		38,29	43,04	185,94	1 313,72	30,24	0,89	0,71	390,22	5,00	580,88	975,41	142,83	630,36	0,05	0,017	1,62			



Третий день первой недели

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг		Na, мг	Cl, мг		
																		С, мг	В1, мг
Завтрак																			
КАРЛОС ПОДОМШЕРЕР	250	8,73	12,45	38,06	14,00	0,20	0,18	120,00	0,04	118,37	172,00	34,46	1,93	192,18	0,04	0,002	0,60	289	2017
СУБЕРНЫЙ ПАЙТОК НА СЛАДКОМ МОЛОКЕ	200	2,10	2,47	17,90	0,31	0,00	0,00	20,00	3,00	40,20	60,00	11,00	0,00	87,00	0,01	0,002	0,01	178,0	2024
БАТОН НАБЕЖНОМ ПОДРОБОВАНЬИ	50	3,75	1,40	20,70	0,00	0,00	0,00	11,00	0,00	40,00	40,00	10,00	0,00	80,00	0,01	0,002	0,01	ГОСТ	
Итого за первую пищу	500	15,60	16,37	81,64	62,03	0,30	0,31	140,00	2,06	226,16	274,00	62,90	3,00	279,00	0,02	0,006	0,61		
Обед																			
СУП ЦИТОУЛЕНЬИ С РЫБЬИМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,78	5,21	19,20	9,00	0,18	0,10	170,00	1,00	127,50	170,14	30,27	0,70	177,00	0,04	0,000	0,04	18	2017
ПЕЧЕНЬ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	10,20	13,04	11,10	8,90	0,04	0,20	10,17	1,50	182,52	85,90	16,03	0,90	0,000	0,00	0,000	0,00	178,10	2024
МАКАРОННЫЕ ПОДУШКИ С ОВОЩАМИ	150	5,04	4,88	35,94	27,00	0,00	0,00	20,00	0,80	20,80	43,40	10,70	1,00	60,40	0,01	0,000	0,01	202	2017
САМОТЮ КЛУБНИЧНОМ ПОДРОБОВАНЬИ	200	0,00	0,00	81,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	0,00	1,60	0,00	0,00	0,01	0,000	0,01	178,12	2024
СЛЕС РАБОЧИ	40	2,80	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,00	54,40	0,02	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за первую пищу	740	23,42	24,06	103,27	778,91	0,66	0,44	230,17	3,30	354,44	334,38	74,90	4,20	304,00	0,03	0,000	0,06		
Всего за день:	3810	40,40	40,40	188,91	1 200,94	0,96	0,75	360,17	5,30	674,60	608,84	139,45	7,20	608,00	0,06	0,016	1,37		

Четвертый день первой недели

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг		Na, мг			
																	С, мг	В1, мг	В2, мг
Завтрак																			
ШВЕЦЕЛЬ	60	0,38	8,00	13,47	0,00	0,20	0,18	100,00	1,00	118,20	120,51	10,33	0,00	100,91	0,01	0,000	0,40	268	2017
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,70	5,68	38,07	0,00	0,00	0,00	30,00	0,10	112,20	74,70	25,54	0,50	55,00	0,00	0,001	0,10	268	2017
МАТ С ШИТОМ-НОВОМ	200/15	0,26	0,04	0,00	87,78	0,00	0,00	20,00	0,00	14,01	7,48	6,24	0,00	27,28	0,00	0,000	0,00	178,11	2024
БУЛОНА ДОМАШНЯ С САЛАТОМ	50/2	4,38	4,83	18,53	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	10,32	18,10	0,30	0,00	36,47	0,00	0,001	0,10	424	2017
БАТОН НАБЕЖНОМ ПОДРОБОВАНЬИ	20	1,50	0,58	10,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	17,00	0,00	0,00	28,20	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за первую пищу:	627	10,26	18,11	83,07	13,34	0,20	0,18	190,01	2,10	237,70	207,20	60,07	3,00	279,00	0,02	0,001	0,60		
Обед																			
РАССОЛЫВА ПЕЩЕРАДЕЛИИ СО ОМЕТЯНОМ	250/5	3,38	5,07	15,01	18,77	0,00	0,20	100,21	1,00	134,00	60,00	25,70	0,00	82,20	0,01	0,000	0,30	96	2017
РАУ ИВ ПИДН	60	0,60	13,30	14,60	1,70	0,00	0,00	111,70	2,24	155,54	60,14	10,70	0,00	37,60	0,01	0,002	0,60	289	2017
КОША ПЕЩЕВАР РАССОЛОВАТА	150	8,40	6,41	38,36	244,74	0,00	0,10	0,00	0,00	22,10	187,34	25,74	2,41	184,00	0,00	0,000	0,00	171	2017
САМОТЮ КЛУБНИЧНОМ ПОДРОБОВАНЬИ	200	0,40	0,00	34,56	132,51	0,00	0,00	20,00	0,00	20,10	16,80	13,60	0,26	48,34	0,00	0,000	0,00	174,27	2024
ХЛЕБ ТРАНСИ	30	1,04	0,20	12,70	61,18	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,36	0,01	0,001	0,01	ГОСТ	
Итого за первую пищу:	728	24,08	36,04	116,87	781,38	0,00	0,40	231,91	3,33	347,14	384,90	86,68	3,81	384,27	0,02	0,010	0,96		
Всего за день:	4334	40,40	40,40	188,91	1 200,94	0,71	0,76	381,96	5,43	684,80	681,72	147,50	6,81	689,27	0,06	0,017	1,96		

Третий день вторая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур			
	Блюдо, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белок, г		В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	С, мг	Р, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг	F, мг
МАРИСЕ ПО-ДОМАШЕМУ	200	12,87	14,78	39,65	14,91	0,23	0,26	145,65	2,66	205,58	180,33	43,33	1,56	203,58	0,01	0,021	0,70	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,18	0,06	14,58	68,52	0,04	0,01	0,01	0,02	13,18	7,43	8,02	0,74	25,80	0,00	0,008	0,08	378	2017
БАТОН НАИЗНОМ КОФЕИНОВАНЫЙ	30	2,63	3,02	17,88	82,78	0,05	0,04	0,04	0,04	7,18	20,78	11,58	1,75	45,43	0,01	0,003	0,04	ГОСТ	
Итого за пример пищи	900	15,68	15,86	71,23	468,32	14,95	0,29	145,65	2,96	226,44	227,56	62,50	3,00	273,00	0,02	0,096	0,70		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАКОМ	250	3,08	3,63	52,08	16,00	0,04	0,13	185,10	2,00	132,11	85,48	30,18	0,21	51,00	0,01	0,021	0,52	14	2018
ПЕЧЕНЬ СОСЫСЫ В СОУСЕ	100	8,21	13,32	1,18	187,65	1,03	0,09	0,14	36,62	1,00	140,08	69,58	12,02	76,41	0,01	0,099	0,42	176,62	2024
РАША ТРЕПЕВАТ РАСОЛГАН	150	8,88	6,41	38,36	104,74	0,08	0,23	0,15	0,01	0,01	22,12	187,34	2,02	154,00	0,02	0,008	0,06	171	2017
РАСУЛТ Ю СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ	200	0,43	0,02	34,58	132,51	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	48,20	13,68	0,50	48,20	0,00	0,000	0,00	178,27	2024
ЮНЕ РИКОН	30	1,00	0,28	12,72	61,18	0,00	0,00	0,02	0,00	5,42	26,10	3,70	1,26	40,48	0,01	0,006	0,00	ГОСТ	
Итого за пример пищи	730	23,60	23,84	104,16	721,07	0,41	0,42	243,14	2,06	377,90	344,44	87,32	3,04	381,90	0,03	0,098	0,90		
Всего за день	28,51	38,64	174,42	1 206,42	33,37	0,70	388,79	5,08	588,34	511,84	149,33	6,04	656,90	0,06	0,916	1,60			

Четвертый день вторая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
	Блюдо, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белок, г		В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	С, мг	Р, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг	F, мг	
																				С, мг
КОТЛЕТЫ ВПЕЧЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	8,94	10,31	42,88	177,57	0,47	0,10	0,21	110,00	1,30	187,10	137,38	23,68	0,66	122,08	0,00	0,002	0,63	294	2017
МОЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,54	4,86	35,94	210,22	0,05	0,07	0,03	20,00	0,81	28,30	43,42	10,76	1,00	88,48	0,01	0,001	0,01	202	2017
ЧАЙ С ЦИТРОНОМ	200/13	0,38	0,04	87,78	13,24	0,06	0,02	0,02	20,00	0,00	14,61	7,88	0,29	0,00	27,36	0,00	0,000	0,00	178,11	2024
БАТОН НАИЗНОМ КОФЕИНОВАНЫЙ	45	3,38	3,91	23,13	119,29	0,05	0,07	0,04	0,04	0,00	8,82	38,20	14,82	0,90	58,95	0,01	0,002	0,00	ГОСТ	
Итого за пример пищи	900	18,25	18,98	72,06	674,82	13,71	0,24	0,29	130,00	2,10	220,97	226,95	55,55	2,72	274,88	0,02	0,006	0,61		
ШАРИКОВЫЕ МАТОСКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,86	5,78	8,80	97,82	0,18	0,18	21,00	0,18	48,51	44,12	21,03	0,39	105,00	0,01	0,000	0,30	88	2017	
ТВОГ С ПИЦЦЕЙ	200	18,91	17,52	63,48	481,22	0,04	0,18	0,22	210,47	2,01	209,88	240,62	47,68	1,88	217,00	0,01	0,008	0,61	70	2010
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	300	0,03	0,03	19,36	77,41	0,03	0,00	0,00	0,00	7,38	0,00	1,52	0,00	1,12	0,00	0,000	0,00	342	2017	
СЫР РИКОН	45	2,88	0,43	19,08	91,78	0,03	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	38,15	8,55	1,80	81,20	0,01	0,002	0,00	ГОСТ	
Итого за пример пищи	700	23,78	23,78	90,78	718,23	0,63	0,36	0,42	231,47	3,10	331,83	330,68	78,79	3,76	384,52	0,02	0,009	0,91		
Всего за день	43,03	40,23	181,81	1 293,05	32,54	0,60	0,70	381,47	5,20	852,60	857,04	134,34	6,46	659,81	0,02	0,018	1,52			

Пятый день вторая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
	Блюдо, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белок, г		В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	С, мг	Р, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг	F, мг	
																				С, мг
СМЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,94	12,43	2,74	223,15	0,00	0,00	0,29	100,00	2,15	201,88	180,03	21,08	1,00	145,08	0,01	0,002	0,60	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН	200/1/7	0,24	0,01	14,78	81,83	13,00	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,39	0,95	37,21	0,00	0,000	0,00	377	2017
БУТОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	100/4	5,43	5,27	45,09	208,62	0,06	0,10	0,07	20,00	0,14	20,63	76,24	13,69	0,11	48,31	0,00	0,002	0,28	404	2017
БАТОН НАИЗНОМ КОФЕИНОВАНЫЙ	35	2,85	3,02	17,88	92,78	0,06	0,06	0,02	0,03	0,00	7,70	29,78	11,09	0,75	45,62	0,01	0,002	0,00	ГОСТ	
Итого за пример пищи	511	18,26	18,76	80,81	597,58	12,08	0,24	0,32	140,00	2,28	343,01	274,82	51,16	2,91	274,48	0,02	0,007	0,70		
БОРИС С КАРТОФЕЛЕМ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,82	5,78	11,98	109,21	0,06	0,06	0,00	0,22	0,00	45,20	40,28	22,86	1,14	220,00	0,01	0,000	0,38	82	2017
ТУРШИ	30	15,01	15,42	32,85	305,22	0,00	0,20	0,32	180,00	3,00	181,14	174,67	19,77	0,40	28,18	0,01	0,008	0,50	200	2017
РИС ОТВАРНЫЙ	150	3,70	5,88	38,81	137,20	0,00	0,03	0,03	30,00	0,10	112,20	74,73	25,34	0,53	55,96	0,00	0,001	0,10	304	2017
НЕБАТОН ДРОЖЖЕВЫЙ	200	0,02	0,00	11,29	44,62	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	388	2017	
СЫР РИКОН	40	2,88	0,38	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	7,20	34,82	7,82	1,62	54,40	0,01	0,002	0,00	ГОСТ	
Итого за пример пищи	735	23,19	27,81	111,60	727,68	20,78	0,36	0,44	210,22	3,18	330,90	330,87	75,60	3,87	387,44	0,04	0,010	0,90		
Всего за день	42,44	47,38	192,46	1 315,18	32,78	0,60	0,78	380,22	5,36	878,81	865,49	127,30	6,98	832,04	0,06	0,017	1,60			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
	Блюдо, г	Жиры, г		Углеводы, г	Белок, г	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	С, мг	Р, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	417,38	427,38	1 833,48	13 111,18	321,53	6,51	3 007,56	52,36	5 740,88	6 075,05	1 410,54	87,38	6 430,32	0,60	0,160	10,40			
Среднее значение за период	41,74	42,74	183,35	1 311,12	32,15	0,65	300,75	5,24	574,09	607,51	141,05	8,74	643,03	0,06	0,016	1,04			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Ужин
Р, 11 лет	543	737	

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 редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлеббуроднеформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Далманской
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 202-й версии 1.2.10 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 №Р 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.0.179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".
8. МР 2.4.0.162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и спортивно-оздоровительных организациях)".

Директор ООО "Максим" П.Е. Солнцов