



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО

ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

П.Е.ОСИНЕВСКАЯ/

" 22 " октября 2025 года

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
Гречка	100	10,78	25,98	2,63	1,06	0,26	0,06	0,01	0,00	13,52	106,52	48,00	1,22	265,28	5,55	0,00	200	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	0,00	0,27	0,15	0,00	0,00	26,57	224,78	190,87	5,20	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
КАКАО-НАПИТОК "БИТБОКС" НА СЛИВОЧНОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,58	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	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,83	26,54	177,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	242	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗЮМОВЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,50	32,50	6,50	0,50	48,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	582	25,18	22,33	745,17	0,09	0,12	0,10	0,10	0,13	286,33	192,04	25,48	1,29	116,49	0,00	0,01			
Обед																			
ШИШ С СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	12,18	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	88	2017	
БИТОЧЕК "ЖИРНЫЙ"	100	11,61	12,77	13,37	1,26	0,04	0,04	0,01	0,16	21,98	82,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	171	2017	
СМЕТАНА	180	6,55	5,81	41,83	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,88	1,96	0,09	1,54	0,00	0,00	202	2017	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	18,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,90	0,00	1,20	0,00	0,00	171	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,92	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,80	1,80	64,40	2,24	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗЮМОВЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,80	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	805	22,84	26,79	818,02	13,45	0,23	0,16	0,26	0,28	107,26	250,41	78,95	4,09	560,22	9,86	0,01	0,06		
Итого за день:	49,03	48,12	1 583,19	1 563,19	13,54	0,35	0,26	0,36	0,40	393,59	442,54	104,44	5,98	656,72	10,22	0,02	0,07		

Второй день первая неделя

Присл. лещ., 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	F, мг							
Завтрак																								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	6,02	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2017
	200/15/7	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2017
	100	5,10	4,95	32,10	193,14	0,00	0,00	0,03	0,01	0,08	11,66	44,01	7,33	0,51	65,16	1,45	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	118,1	2017
	20	3,00	1,16	20,96	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
	597	16,49	26,34	109,11	766,31	0,09	0,16	0,17	0,06	0,15	162,83	199,04	51,53	2,08	314,83	12,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕННЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,96	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	464,55	4,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2017
	100	11,07	26,97	12,65	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	270	2017
	180	3,82	6,52	25,68	177,18	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,09	10,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128	2017
	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2017
	55	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	24,72	39,30	103,09	871,74	21,06	0,67	0,30	0,26	0,09	129,95	343,25	103,31	6,49	1731,59	21,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Всего за день:																							
		40,22	66,34	212,20	1636,96	21,75	0,83	0,47	0,32	0,24	292,78	542,29	154,84	8,57	2040,42	33,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	Na, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	11,24	12,56	44,18	335,22	22,07	0,26	0,22	0,36	0,00	54,97	212,09	70,15	3,50	1663,74	14,52	0,00	0,00	0,00	299	2017
КОРЕЙСКИЙ НАЧОК НА СЛУЩЕНОМ МОЛОКЕ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	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	0,01	ТТК 9	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОРИЦОВАННЫЙ	50	3,00	1,16	20,96	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	26,72	26,22	119,43	712,82	22,19	0,36	0,36	0,36	0,09	163,87	335,34	92,66	4,39	1867,11	17,66	0,01	0,01	0,01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	19,25	151,72	9,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,69	676,97	6,43	0,00	0,04	0,04	18	2017
ТЕПЛОТЫЙ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,76	169,94	0,75	0,03	0,01	0,09	0,00	13,46	20,67	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	0,01	ТТК 16	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	22,97	2,48	3,75	0,07	3,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2017	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ САИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,33	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,66	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	23,04	23,27	116,51	764,20	11,92	0,21	0,14	0,32	0,09	85,08	138,87	51,46	3,06	819,94	9,26	0,00	0,05	0,05		
Всего за день:		43,76	43,09	238,94	1479,02	34,11	0,57	0,50	0,70	0,16	248,96	474,01	144,16	8,05	2686,75	27,17	0,01	0,15	0,15		

Четвертый день первая неделя

Приним пищу, наименование блюда	Масса порций	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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ШИШЕЛЬ	100	12,85	30,22	14,94	363,31		0,00	0,29	0,09	0,00	12,77	130,68	25,71	1,69	200,53	4,88	0,00	0,00	2017	
РАС ОТВАРОМ	100	4,44	7,00	46,56	257,36		0,00	0,04	0,03	0,04	1,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	2017	
ЧАЙ С ШИШЕЛЬНЫМ	200/15	0,26	0,04	16,33	68,72		0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,26	0,00	0,00	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	3,28	9,67	23,33	142,97		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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	0,00	0,00	2017	
Итого за прием пищи:	577	23,33	47,87	117,26	845,78		0,00	0,37	0,16	0,09	0,12	50,37	261,90	70,28	3,84	439,64	6,19	0,01	0,00	
Обед																				
РАСОЛЫШКИ БЕЛЫХРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/55	3,33	8,23	16,61	156,75		6,73	0,11	0,07	0,21	0,00	35,23	77,66	27,11	1,14	512,27	5,32	0,00	0,00	2017
РАДУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,89	11,64	3,53	162,90		1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	1,98	0,00	0,01	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСОЛЫШКАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	269,68		0,00	0,27	0,15	0,03	0,08	20,57	224,78	150,87	5,29	316,86	2,74	0,00	0,02	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	6,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39		0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40		0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	810	28,40	28,46	106,21	787,58		8,15	0,46	0,29	0,59	0,08	102,28	373,10	202,55	9,15	1,005,41	11,58	0,00	0,00	
Всего за день:		51,73	76,33	223,87	1743,34		26,42	0,65	0,45	0,26	0,21	152,65	635,00	272,83	12,96	1,445	17,77	0,01	0,14	

Пятый день первая неделя

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белок, 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																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/40	16,90	13,34	43,42	365,31		0,37	0,06	0,31	0,08	0,16	234,82	230,31	31,97	0,73	266,58	5,61	0,02	0,04	ТТХ 16	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46		0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
РЕПЕЖО	130	0,52	0,52	12,74	61,10		13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00		0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,60	32,90	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	560	21,36	15,31	96,79	617,87		13,41	0,16	0,37	0,07	0,16	277,30	292,53	54,49	4,50	719,78	8,21	0,02	0,05		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/3	1,83	5,74	11,97	109,65		7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	48,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	62	2017
КОПЕЦА РЫБНАЯ	100	11,50	5,90	14,94	260,33		0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,62	6,52	25,68	177,15		12,48	0,15	0,13	0,04	0,08	53,78	102,86	36,37	1,49	917,00	10,25	0,00	0,04	128	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	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	307	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,56		0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	805	22,31	19,48	100,10	776,13		21,40	0,23	0,25	0,26	0,08	142,33	255,76	85,84	6,20	1,411,84	18,19	0,00	0,06		
Всего за день:		43,67	34,79	196,85	1 388,00		34,81	0,46	0,62	0,32	0,25	419,63	548,29	143,33	11,03	2 131,72	26,40	0,00	0,11		

Первый день вторая неделя

Применяемые материалы	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Белок, 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	L, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																						
Пюре	100	11,08	12,40	2,78	167,88	1,33	0,04	0,08	0,00	17,56	97,99	13,30	1,08	161,16	4,17	0,01	0,07	0,01	0,07	280	2017	
Рис отварной	180	3,70	5,89	36,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	55,39	0,76	0,01	0,03	0,01	0,03	304	2017	
Чай с сахаром	20016	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,43	8,83	0,74	29,80	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017	
Булочка домашняя с сахаром	902	4,30	4,53	29,54	177,15	0,03	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	36,47	1,26	0,01	0,01	0,01	424	2017	
Батон нарезной подорожный	40	3,00	1,16	20,50	104,80	0,03	0,04	0,01	0,00	0,00	7,83	26,00	0,20	0,40	39,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за приме пищи:	887	32,35	24,18	104,59	733,36	1,37	0,16	0,15	0,09	0,17	59,84	244,26	55,72	3,10	335,81	6,18	0,03	0,10	0,03	ГОСТ		
Обед																						
Суп-пюре по-домашнему с мясом со сметаной	25035	3,21	9,40	14,99	134,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,98	10,01	28,26	1,26	540,08	5,79	0,00	0,03	158	2004		
Пюре картофельное	100	9,97	24,34	11,44	303,83	0,04	0,22	0,03	0,00	0,00	13,96	102,58	17,83	1,31	109,46	3,89	0,00	0,04	270	2017		
Сметана	180	5,40	4,84	34,83	208,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,02	2,48	1,35	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017		
Нектар фруктовый	200	0,00	0,00	11,20	44,82	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		
Батон нарезной подорожный	30	3,00	1,16	20,50	104,80	0,03	0,04	0,01	0,00	0,00	7,83	26,00	0,20	0,40	39,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Хлеб ржаной	40	1,80	0,36	12,72	61,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	26,10	0,79	1,26	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за приме пищи:	668	20,83	34,74	85,26	743,07	8,01	0,30	0,16	0,04	0,00	67,84	201,19	81,20	3,78	791,83	11,26	0,00	0,07	ГОСТ			
Всего за день:		42,88	58,92	191,84	1476,37	9,38	0,54	0,31	0,13	0,25	127,68	445,46	106,92	5,94	1127,24	17,48	0,03	0,17	ГОСТ			

Второй день вторая неделя

Примы пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Витамин, г	Жир, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
Каша овсяная молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	2005	10,51	9,32	55,06	285,43	0,68	0,23	0,16	0,04	0,08	181,67	220,90	81,68	1,84	315,72	14,06	0,00	0,02	182	2017
Кефирный напиток с молоком и сахаром	300	2,10	2,47	16,15	90,43	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	80,96	56,13	10,98	0,06	110,10	2,10	0,00	0,01	ТК 96	2024
Маццури с сыром	75	8,84	11,20	27,26	150,81	0,08	0,06	0,08	0,00	0,21	174,63	133,39	12,87	0,73	82,89	2,48	0,02	0,02	ТК 96	2017
Батон нарезной подорожный	30	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	0,60	0,20	19,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за приме пищи:	608	24,88	23,77	103,81	584,99	0,93	0,32	0,36	0,11	0,31	421,06	428,32	96,13	2,82	527,11	18,64	0,02	0,06		
Обед																				
Суп с макаронами и картофелем с соусом	2006	3,48	2,69	15,20	161,16	0,71	0,03	0,02	0,00	0,00	28,94	27,42	10,23	0,60	68,18	1,15	0,00	0,01	111	2017
Картофельный суп	100	10,45	11,50	12,02	351,11	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	18,82	65,18	12,78	1,06	83,63	2,13	0,00	0,01	ТК 10	2024
Чай с сахаром	180	3,42	4,89	23,33	151,48	1,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	138	2017
Батон нарезной подорожный	35	1,80	0,58	10,38	52,40	0,02	0,02	0,01	0,00	0,00	12,18	7,43	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
Хлеб ржаной	35	1,32	0,16	8,48	40,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	13,00	2,60	0,20	19,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за приме пищи:	828	19,80	19,46	74,01	705,08	13,24	0,24	0,26	0,04	0,24	107,72	200,61	90,29	4,51	1946,41	13,36	0,00	0,06	ГОСТ	
Всего за день:		42,88	43,23	183,42	1289,89	14,07	0,56	0,56	0,35	0,50	328,61	628,93	193,42	7,35	1276,52	32,22	0,03	0,11		

Третий день вторая неделя

Присл. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белок, 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	300	21,22	47,55	66,05	745,65	1,87	0,44	0,10	0,35	0,00	41,65	270,48	68,67	2,71	469,12	10,11	0,01	0,11	0,11	265	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200г/15	0,19	0,00	14,93	60,40	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАНЫЙ	35	1,52	0,56	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,50	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	640	27,65	31,93	110,09	838,32	1,74	0,45	0,26	0,11	0,16	62,49	371,35	175,79	7,08	592,73	9,22	0,02	0,02	0,02			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПИЩЕНЫМ	250	5,60	5,39	19,22	149,95	4,80	0,18	0,00	0,20	0,00	41,23	80,08	33,32	1,97	494,65	4,46	0,00	0,00	0,00	102	2017	
ТЕРТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	100	9,55	17,47	11,57	242,79	1,74	0,11	0,07	0,07	0,00	21,81	95,45	15,97	1,16	200,98	4,22	0,01	0,05	0,05	ТТК 13	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	254,08	2,26	0,00	0,01	0,01	ТТК 17	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	0,00	ТТК 27	2017	
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	1,59	0,26	12,72	61,19	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИСДИРОВАНЫЙ	30	2,03	1,02	17,69	91,70	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	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	800	25,92	29,54	101,32	778,68	6,54	0,56	0,27	0,26	0,08	99,04	388,95	182,72	8,74	991,61	12,64	0,01	0,00	0,00			
Всего за день:		39,79	43,48	172,39	1 513,60	25,51	0,81	0,43	0,49	0,06	159,84	592,04	246,43	12,16	2 382,57	24,91	0,01	0,16	0,16			

Четвертый день вторая неделя

Примеры 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	100	14,08	17,01	14,44	287,00	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,84	136,93	22,19	1,84	175,87	3,93	0,01	0,08	294	2017
	180	6,54	5,81	41,76	250,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,97	2,40	3,75	0,07	2,25	0,00	0,00	0,00	202	2017
	200г/15	0,39	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,68	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 21	2017
	55	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,50	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
	560	27,65	31,93	119,09	838,52	1,74	0,45	0,26	0,11	0,16	62,49	371,30	175,76	7,09	592,73	8,22	0,02	0,08		
Обед																				
	250г/6	3,21	5,40	14,98	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,96	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	103	2017
	300	13,21	15,47	45,78	372,75	22,72	0,26	0,17	0,23	0,00	50,28	159,48	64,24	2,80	1 599,59	14,72	0,00	0,08	299	2017
	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	ТТК 27	2017
	25	1,69	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,59	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
	20	1,50	0,98	10,28	52,40	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	
	800	19,77	21,67	96,58	662,09	30,73	0,44	0,28	0,25	0,00	108,72	271,66	103,46	5,94	2 227,87	21,84	0,00	0,11		

Пятый день вторая неделя

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборные рецептуры		
		Белок, 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	Na, мг	Cl, мг				
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18,87	20,07	3,37	277,88	0,28	0,08	0,49	0,25	3,10	125,55	256,10	19,82	2,81	275,07	32,99	0,02	0,06	210	2017
ШАР С САХАРОМ	200/15	0,19	0,09	14,03	60,46	0,04	0,05	0,01	0,03	0,00	12,18	7,43	9,63	0,74	25,00	0,00	0,00	0,00	376	2017
ВЕРУЧКА ГОМАЦИН С САХАРОМ	100/4	8,38	8,77	55,08	332,38	0,05	0,10	0,06	0,01	0,13	19,32	72,44	12,13	0,84	107,65	2,34	0,02	0,02	454	2017
БАТОН НАЧЕВНОЙ ПОДРОБАННЫЙ	50	2,63	1,02	17,96	91,70	0,02	0,04	0,01	0,00	0,00	6,64	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за завтрак	554	34,71	36,66	91,37	835,31	0,40	0,23	0,63	0,30	3,33	339,95	456,71	48,11	5,04	456,27	38,33	0,05	0,09		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,83	5,74	11,97	109,65	7,76	0,04	0,05	0,21	0,00	45,16	22,88	1,13	325,65	5,70	0,00	0,02	0,02	82	2017
ГУЛЯШ	100	10,76	25,96	2,83	288,66	1,06	0,26	0,06	0,01	0,00	13,52	106,82	18,06	1,32	263,28	5,55	0,00	0,05	260	2017
РАС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	48,56	267,34	0,05	0,04	0,03	0,04	0,12	14,48	89,64	30,41	0,63	86,48	0,91	0,01	0,03	304	2017
ШАР С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	60,72	13,24	0,08	0,05	0,02	0,00	14,61	7,88	9,26	0,65	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК-21	2017
ХЛЕБ РЖАНОУ	40	2,65	0,35	16,96	81,63	0,02	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,62	1,62	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАЧЕВНОЙ ПОДРОБАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,20	52,40	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	
Итого за обед	810	23,93	39,56	101,34	868,98	29,36	0,41	0,20	0,32	0,09	107,63	218,73	64,96	5,36	777,93	14,09	0,02	0,07		
Всего за день:		58,64	76,22	192,71	1 694,30	30,04	0,64	0,83	0,62	3,32	447,33	676,44	114,09	10,40	1 236,20	49,42	0,05	0,16		

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белок, 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
Итого за весь период	480,76	618,89	2 134,80	16 025,38	302,67	8,41	6,18	6,36	3,78	3 489,10	7 034,38	2 175,25	120,80	20 681,67	317,91	1,82
Среднее значение за период	48,08	61,90	213,48	1 602,54	30,27	0,84	0,62	0,64	0,38	348,91	703,44	217,53	12,08	2 068,17	31,79	0,18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	34,6	53,3													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	530	814

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.Могилыного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебобродформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижес-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.Могилыного 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.Осиницкая