

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"
Л.Е.ОСИНЕВСКАЯ
"22" октября 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 первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборщик рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В12, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																								
Гречка	90	8,75	13,65	2,63	1,09	0,21	0,07	0,01	0,01	0,00	12,65	87,61	15,25	1,02	221,56	4,58	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	201	201
Каша гречневая рассыпчатая	160	8,48	6,42	38,35	0,00	0,22	0,13	0,02	0,06	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	3,28	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	171	201	201
Молоко - напиток "Биток" на ступенчатом молоке	300	1,89	1,59	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171	201	202
Булочка домашняя с сахаром	502	4,38	4,53	29,54	0,00	0,03	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	424	201	201
Батон нарезной роздольный	20	1,50	0,28	10,28	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,50	0,20	16,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за первый завтрак:	512	25,56	26,83	93,08	1,06	0,50	0,23	0,04	0,15	48,90	326,05	149,53	6,07	569,51	8,12	0,01	0,06							
Обед																								
Щи из свеклы капустные с картофелем со сметаной	250/3	1,89	5,77	8,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	201	201
Биточек "Регуль"	90	10,45	11,50	12,02	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	19,82	56,10	12,78	1,06	93,63	2,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	171	201	202
Сметана	150	4,46	4,84	54,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,52	2,48	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	201	201
Напиток из смеси ступенчатых	200	0,00	0,00	19,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171	201	202
Хлеб ржаной	40	2,45	0,35	16,85	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171	201	202
Итого за первый обед:	735	20,48	22,48	92,04	13,32	0,16	0,12	0,24	0,24	97,43	137,50	44,52	3,71	468,02	8,71	0,00	0,03					ГОСТ		
Всего за день:		45,91	49,29	185,12	14,38	0,66	0,36	0,28	0,37	146,33	463,55	194,45	9,78	1 026,53	16,83	0,01	0,09							

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборщик	
		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																				
КАША ВІСІАНА МОЛОЧНА ІЗ РИСА СО СЛІВОВИМ НАСІСКОМ	250г	7,28	8,41	52,48	315,71	0,65	0,07	0,15	0,04	0,06	143,68	190,70	36,98	0,67	238,94	13,02	0,01	0,02	174	201
ЧАЙ С САХАРОМ І ЛІМОНОМ	200г/15г	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,89	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	201
ПІРІЖОК ВИПЕЧЕНИЙ С КОМІЖКОМ	100	5,10	4,95	32,50	193,14	0,00	0,00	0,03	0,01	0,06	11,60	44,01	7,33	0,51	65,16	1,45	0,01	0,01	ТТХ 08	202
БАТОН НАРЕЗНОЇ ПОДРОБОВАЧОЇ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,09	2,80	0,26	16,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Ітого за першим прийомом:	887	14,14	13,95	108,99	624,82	1,81	0,15	0,20	0,05	0,16	173,84	232,61	56,28	2,18	369,71	13,47	0,02	0,03		
Обід																				
СУП КАРТОВЕЛЬНИЙ С ГОРОХОМ ЛУЦЕНЬМ	250	9,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,87	484,55	4,49	0,00	0,03	102	201
КОТЛЕТА МОСКОВСЬКА	80	9,87	24,24	11,44	202,86	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,96	102,59	17,93	1,31	199,46	3,99	0,00	0,04	270	201
КАРТОВЕЛЬНЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	48,16	92,27	32,86	1,33	833,99	9,18	0,00	0,04	128	201
ЧАЙ С САХАРОМ	200г/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	201
ХЛІБ ПІСАНЧОЇ	40	2,85	0,35	18,06	81,56	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,90	1,60	54,40	2,34	0,00	0,00	ГОСТ	
Ітого за другим прийомом:	745	22,33	34,87	85,88	746,33	16,24	0,60	0,28	0,23	0,07	120,75	317,16	97,53	6,98	1 697,80	19,77	0,00	0,11		
Всього за день:		36,47	48,82	198,87	1 379,34	18,05	0,75	0,48	0,28	0,23	294,59	549,67	153,81	9,13	1 957,51	33,24	0,02	0,14		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборщик		
		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																				
ЖАРЕНЕ ПО-ДОМАШНЬМУ	250	10,86	11,47	40,00	307,43	20,12	0,23	0,20	0,20	0,00	47,84	198,31	62,76	3,24	1 519,27	13,01	0,00	0,07	259	201
КОБЕЛІНИЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ СІУЩЕНІМ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,95	59,13	16,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТХ 08	202
БАТОН НАРЕЗНОЇ ПОДРОБОВАЧОЇ	50	3,00	1,18	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	36,00	3,20	0,40	38,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за первым приемом:	500	15,96	15,10	76,80	507,68	20,24	0,28	0,31	0,21	0,02	146,43	293,45	78,94	3,69	1 668,17	15,11	0,00	0,08		
Обед																				
СУП КАРТОВЕЛЬНИЙ С РІЗНИМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	16,25	151,72	9,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,91	70,13	29,26	1,88	679,97	6,43	0,00	0,04	18	201
ТЕФТЕЛІНИ НЕЖІРНА В СОУСІ	100	8,70	9,21	12,76	182,94	0,70	0,03	0,01	0,09	0,00	13,48	20,07	6,28	0,35	59,67	0,73	0,00	0,01	ТТХ 16	202
МАКАРОННІ ІЗДЕЛІЯ ОТВАРНІ	150	5,53	4,86	35,94	214,26	0,00	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	201
КОМІЖОК ІЗ КОМІЖОЮ СМІСКОМ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	ТТХ 12	202
ХЛІБ ПІСАНЧОЇ	40	2,85	0,35	16,96	81,56	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,90	1,60	54,40	2,34	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за вторым приемом:	740	21,17	20,81	154,27	797,84	10,42	0,21	0,13	0,31	0,08	78,83	127,91	47,86	3,71	793,26	9,40	0,00	0,05		
Всего за день:		37,15	36,91	181,07	1 215,62	30,66	0,49	0,44	0,52	0,10	222,26	411,36	126,80	7,40	2 469,43	24,51	0,00	0,13		

Четвертый день первая неделя

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, 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		
																		Углеводы, г	
Завтрак																			
ШРИКЕЛЬ	90	11,57	27,20	13,45	244,97	0,00	0,26	0,06	0,00	0,00	15,80	120,59	23,40	1,73	234,60	4,40	0,00	0,04	268
РАС ОТВАЧНОЙ	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	55,36	0,78	0,01	0,02	304
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,98	8,28	0,02	27,36	0,03	0,00	0,00	ТТК 11
БУЛОНКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	0,03	0,00	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	527	21,44	38,34	105,41	766,28	13,24	0,36	0,16	0,06	0,17	56,71	260,37	63,96	3,72	362,21	6,42	0,02	0,07	
Обед																			
РАССОЛЬНИК, ЛЕПНИК-РАДЖИ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,35	5,95	16,61	156,75	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,81	68,39	25,75	1,04	462,16	4,85	0,00	0,03	96
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,80	10,47	3,19	182,86	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	269
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	284,08	2,28	0,00	0,01	171
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	0,03	0,00	0,00	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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
Итого за прием пищи:	740	22,81	23,10	85,80	796,60	8,05	0,37	0,23	0,54	0,08	90,92	307,57	171,55	7,73	899,19	10,22	0,00	0,05	
Всего за день:		44,25	61,44	194,21	1 472,28	21,29	0,73	0,39	0,60	0,25	147,63	567,99	236,51	11,45	1 291,40	16,64	0,02	0,12	

Пятый день первая неделя

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Содержание	
	Масса порции	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			
		Белки, г																		Жир, г
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/20	15,16	11,28	29,96	285,77	0,27	0,05	0,23	0,06	0,14	165,75	169,04	34,32	0,68	194,33	3,86	0,02	0,03	ТТК 18	20
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	378	20
ЯБЛОКО	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	20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	20
Итого за прием пищи:	525	19,62	13,25	83,33	538,33	13,31	0,15	0,29	0,06	0,14	208,23	243,26	46,84	4,78	628,53	6,46	0,02	0,04		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	105,68	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	46,45	22,85	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	20
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,32	5,99	14,94	305,26	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	20
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	48,16	92,27	32,85	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	20
КОМПЮТ 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	20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	20
Итого за прием пищи:	735	22,56	16,89	82,32	706,60	18,14	0,26	0,20	0,24	0,07	119,65	208,07	74,71	4,57	1 251,19	16,56	0,00	0,00		
Всего за день:		42,18	30,13	165,65	1 243,33	32,45	0,41	0,49	0,30	0,21	328,08	451,33	121,55	9,35	1 879,72	23,02	0,02	0,10		

Первый день вторая неделя

Приним пища, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										Не растворимы	Сборщики
		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	Ba, мг	F, мг				
Завтрак																						
ГРУША	90	11,08	12,50	2,75	167,85	1,20	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	17,90	97,99	13,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	360	201	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,89	38,81	223,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,19	74,73	25,35	0,53	66,26	0,76	0,01	0,00	304	201	
ЧАЙ С САХАРОМ	20016	0,18	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,19	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	201	
БУЛОНКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	502	4,38	4,53	29,54	177,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	201	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,50	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	547	22,35	24,18	106,59	731,30	1,27	0,16	0,15	0,09	0,17	0,00	59,84	244,26	55,72	3,16	335,61	6,19	0,03	0,10			
Обед																						
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,21	5,40	14,99	124,49	7,87	0,11	0,07	0,00	0,00	0,00	35,96	70,01	26,25	1,20	660,06	5,72	0,00	0,00	158	2000	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,85	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	0,00	13,96	102,56	17,93	1,31	169,46	3,89	0,00	0,04	270	201	
САЛАТТИ	150	3,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,52	2,46	1,32	0,07	1,26	0,00	0,00	0,00	302	201	
НЕКТАР 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	0,00	388	201	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,86	0,26	12,72	61,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,42	36,18	5,70	1,20	40,80	1,08	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	730	20,63	34,74	85,25	743,97	8,01	0,36	0,16	0,04	0,06	0,06	67,84	207,19	51,20	3,78	791,63	11,28	0,00	0,07			
Всего за день:		42,86	58,92	191,84	1 476,37	9,38	0,54	0,31	0,13	0,26	0,26	127,68	446,45	106,92	6,94	1 527,24	17,48	0,03	0,17			

Второй день вторая неделя

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества									Не растворимы	Сборщики																			
		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			Ba, мг	F, мг																	
Завтрак																																					
КАША ЖИРНАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОБСЛАНИХ КЛОПЬЕВ ТЕРКУЛЕС СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,51	9,52	65,68	265,43	0,60	0,23	0,16	0,04	0,06	0,06	151,87	222,96	61,98	1,84	315,72	14,06	0,00	0,03	182	201																
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,10	2,47	16,13	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	0,02	90,98	66,13	10,98	0,06	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 69	202																
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ	75	9,94	11,29	27,36	150,81	0,06	0,06	0,09	0,00	0,21	0,21	174,63	133,29	12,87	0,73	82,86	2,48	0,02	0,02	ТТК 68	201																
БУЛОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННОЙ	20	1,50	0,08	10,26	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ																	
Итого за прием пищи:	548	24,05	23,77	109,41	584,59	0,63	0,33	0,36	0,11	0,31	0,31	421,06	428,32	86,13	2,82	527,11	16,64	0,02	0,06																		
Обед																																					
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОМ	250/5	3,45	2,69	15,26	101,16	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	68,19	1,18	0,00	0,01	111	201																
БУЛОНЕК "КРЕПЬШ" С КУРОМ	90	10,45	11,50	12,02	351,11	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	0,14	19,82	56,10	12,78	1,06	93,63	2,13	0,00	0,01	ТТК 10	202																
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,38	0,13	0,11	0,00	0,07	0,07	46,18	62,27	32,86	1,33	633,59	9,18	0,00	0,04	128	201																
ЧАЙ С САХАРОМ	20016	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,19	74,73	25,35	0,53	65,36	0,76	0,00	0,00	ГОСТ	201																
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,16	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	17,46	3,60	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00																		
Итого за прием пищи:	730	18,83	19,46	74,01	705,96	13,24	0,34	0,20	0,24	0,24	0,24	107,72	200,61	65,29	4,53	1 048,41	13,58	0,00	0,06																		
Всего за день:																																					

Третий день вторая неделя

Приним пищу, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сбор
		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																						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,01	12,92	38,15	325,64	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	0,00	259	20	
	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	25,80	0,00	0,00	0,00	376	20		
	35	2,63	1,02	17,99	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	ГОСТ			
	600	13,83	13,94	71,07	478,00	18,97	0,25	0,16	0,20	0,00	60,80	163,09	63,71	3,42	1 360,96	12,27	0,00	0,07				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,60	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	0,00	102	20	
	100	9,65	17,47	11,67	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	0,00	ТТК 13	20	
	150	8,48	6,42	38,36	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,26	0,00	0,01	0,00	171	20	
	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	6,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	20		
	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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			
	730	25,92	29,54	101,32	775,08	6,54	0,56	0,27	0,29	0,08	99,04	308,95	182,72	8,74	991,61	12,64	0,01	0,09				
Всего за день:		38,75	43,48	172,39	1 253,08	25,51	0,81	0,43	0,49	0,08	156,84	552,04	246,43	12,16	2 382,57	24,91	0,01	0,16				

Четвертый день вторая неделя

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сбор 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																						
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,71	16,36	13,00	165,78	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	19,68	134,62	20,92	1,74	199,63	3,89	0,01	0,08	0,00	0,00	294	20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,80	35,94	214,29	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,38	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	202	20
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	66,72	13,24	0,00	0,02	0,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,20	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	20
Итого за прием пищи:	600	23,01	22,57	88,40	586,69	13,71	0,12	0,13	0,06	0,08	63,23	174,07	36,23	3,08	240,30	3,89	0,01	0,08	0,00	0,00		
Обед																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,02	6,49	9,02	107,90	12,20	0,09	0,06	0,22	0,00	53,09	46,51	21,34	0,98	320,65	4,79	0,00	0,02	0,00	0,00	88	20
ПЛОТ С ПТИЦЕЙ	200	14,01	26,32	43,64	443,08	2,64	0,09	0,11	0,47	0,00	45,09	183,78	47,56	1,88	285,45	6,23	0,02	0,11	0,00	0,00	70	20
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	0,00	0,00	ТТК 12	20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	20
Итого за прием пищи:	700	19,01	27,21	91,40	720,20	14,84	0,22	0,20	0,69	0,00	114,33	269,45	70,98	4,86	668,71	13,54	0,02	0,13	0,00	0,00		
Всего за день:		42,02	48,78	179,80	1 306,89	28,55	0,34	0,33	0,76	0,08	177,56	443,52	115,31	7,74	909,01	17,43	0,03	0,21	0,00	0,00		

Пятый день вторая неделя

Пятый день вторая неделя																			
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	F, мг			
Завтрак																			
СМЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,30	17,00	2,74	123,41	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,36	207,66	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,15	0,00	14,53	60,48	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,16	7,42	0,62	0,74	25,86	0,00	0,00	2017
БУЛЧОК ДОМАШНИЙ С САХАРОМ	100/4	8,70	9,20	59,08	254,30	0,03	0,11	0,06	0,01	0,15	20,62	70,23	12,70	0,80	112,93	2,51	0,02	0,02	2017
Итого за прием пищи:	584	26,88	27,28	84,74	531,87	0,26	0,21	0,46	0,24	2,67	141,43	314,09	38,95	4,34	384,00	29,26	0,05	0,07	
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	45,18	40,43	22,08	1,13	305,98	8,70	0,00	0,02	2017
ГУЛЮШ	90	8,75	13,66	2,83	237,97	1,06	0,21	0,07	0,01	0,00	12,65	87,61	15,25	1,02	271,86	4,58	0,00	0,04	2017
ЧАЙ С ШАГОВ-ФРОМ	150	3,70	5,89	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,19	12,15	74,73	25,35	0,51	55,38	0,76	0,01	0,02	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,29	0,04	16,30	68,72	13,24	0,00	0,00	0,00	0,00	14,81	7,85	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	2017
Итого за прием пищи:	750	17,22	25,67	86,96	720,97	22,08	0,35	0,18	0,27	0,10	65,83	251,47	77,34	5,10	684,65	13,28	0,01	0,06	2024
Всего за день:		44,10	52,95	181,64	1 852,84	22,34	0,56	0,87	0,51	2,77	237,26	865,55	116,29	9,44	1 078,60	42,54	0,06	0,10	

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг
	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
Итого за весь период	418,80	473,95	1 831,51	13 481,58	216,63	0,65	4,45	4,24	4,98	2 370,04	5 078,79	1 570,49	90,74	15 687,58
Средние значения за период	41,70	47,40	183,15	1 348,16	21,67	0,09	0,45	0,42	0,49	237,00	507,88	157,05	9,07	1 568,76
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	32,7	54,9											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	528	723

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3.72.4.3590-20
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельная.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лашинской
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вокен-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г. Санкт-Петербург
5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельная.
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".
8. МР 2.4.01.62-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)".

Директор ООО "Максимум"

Олег

П.Е. Осипов