

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

(*Усачев Е.И.*)

"01" 09 2022 год

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся общеобразовательных школ

Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1375 -1628 ккал

№ п/ п	Сборник рецептур	№ рецепт уры, Сб.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ День первый ЗАВТРАК																			
1	2017	278	Тефтели мясные в соусе	110	7,8	14,6	10,5	154,6	0	0,6	1,1	2,1	0,1	18,1	15	86,9	1,3	0,2	68,9
2	2017	302	Греча отварная рассыпчатая	201800	11,6	10,4	56,8	372	0,26	0	0	0,8	0,13	19,7	181,1	271,8	6,1	2	74,93
3	2017	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
4	2017	3	Бутерброд с сыром	35	5,9	4,8	12,8	119	0,032	0,11	0,036	0,486	0,066	157,35	108	11,66	0,407	0,951	0
				510	25,5	29,9	95,1	705,6	0,292	0,71	1,136	3,386	0,296	200,15	308,1	378,36	8,707	3,151	143,83
ОБЕД																			
1	2017	102	Суп картофельный с горохом, мясом	255	6,71	5,07	23,5	166	0,23	6,15	2,58	2,45	0,08	43,54	88,1	36,37	2,18	0,2	43,3
2	2017	260	Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	5,5	2,6	0,09	20	128,62	22,39	2,21	0	0
3	2017	309	Макароны отварные	180	6,8	12,13	45,6	326	0,7	0	0	1,33	0,04	6,53	28,13	49,6	1,47	0,5	75,87
4																			
5	2017	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
6	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	35	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
				770	27,6	45,99	111,79	976	2,21	7,07	8,08	6,88	0,21	86,57	261,35	169,36	8,26	1,2	121,97
					53,1	75,89	206,89	1681,6	2,502	7,78	9,216	10,266	0,506	286,72	569,45	547,72	16,97	4,351	265,8

День второй ЗАВТРАК																					
1	2017	174	Каша пшенная молоч с маслом	205	6,04	7,85	50,66	276,47	0,3	4,9	22	0,2	0,17	133,4	156,7	37,2	2,07	0,93	49,1		
2	2017	422	Пицца с отварной курицей	100	12,99	13,87	37,67	327,47	0,095	0,34	0,459	2,801	0,125	124,73	159,4	19,95	0,99	1,26	1,56		
3	ОО Палитра		Какао-напит витаминиз с молоком и сахаром Витошка	200	3,9	3,1	25,16	145	0,36	22,9	0,152	2,5	0,52	120,6	4,04	14	0,16	0	9		
4																					
5																					
6																					
				505	22,93	24,82	113,49	748,94	0,755	28,14	22,61	5,501	0,815	378,73	320,14	71,15	3,22	2,19	59,66		
ОБЕД																					
1	2017	88	Щи из св капусты с карт, смет	203	1,83	5,4	8	84,3	0,06	15,78	3,2	0,1	0,05	51,89	49	22,4	0,83	0,1	58		
2	2017	280	Фрикадельки мясные в соусе	100	10,64	16,14	12,42	212,7	0,77	0,92	5,5	2,6	0,09	22,65	128,62	14,13	4,74	0	0		
3	2017	304	Рис отварной	180	5,1	8,13	51,87	304	0,04	0	0	0,4	0,03	7,1	34	103,9	0,7	1,07	81,1		
4	2017	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0		
5	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	20	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8		
6	2017	421	Батон Домашний	50	2,4	0,2	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	7,2	9,9	26,1	0,3	0,1	0		
				860	23,42	30,47	127,59	854,6	1,9	16,7	8,7	4,1	0,17	105,34	238,02	227,53	8,97	1,77	141,9		
					46,35	55,29	241,08	1603,54	2,655	44,84	31,31	9,601	0,985	484,07	558,16	298,68	12,19	3,96	201,56		
День третий ЗАВТРАК																					
1	2017	234	Котлета рыбная	100	15,7	15,9	3,1	221	0,04	1	0,01	2,2	0,04	14	150	20	2	0,7	115,8		
2	2017	128	Картофельное пюре	180	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5		
3	2017	71	Огурец свежий	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6		
4	2017	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0		
5	ГОСТ 2277-84		Хлеб пшеничный йодированный	40	2,4	0,2	15,5	78,6	0,03	0	0	0,5	0	7,2	9,9	26,1	0,3	0,1	0		
6																					
				540	21,7	23	56	500	0,21	21,2	0,01	3	0,14	67,8	194,5	149,1	4,5	1,6	172,9		
ОБЕД																					
1	2017	83	Свекольник со сметаной	203	3,28	4,67	14,4	95,82	6,716	0,07	57,18	0,6	0,05	26,8	72,24	24,14	1,1	0,2	63,8		

2	2017	290	Мясо кур в сметанно-томатном соусе	100	17,18	11,48	4,86	167	0,04	2,02	56,1	1,11	0,1	42,27	100,6	15,1	1,27	1,4	40,2
3	2017	309	Макароны отварные	150	6,8	12,13	45,6	326	0,7	0	0	1,33	0,04	6,53	28,13	49,6	1,47	0,5	75,87
5	2017	376	Чай с сахаром	215	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
6	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	40	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
				708	30,71	28,88	104,66	763,82	8,456	2,09	113,3	3,54	0,19	92,1	217,47	149,84	6,24	2,6	182,67
					52,41	51,88	160,66	1263,82	8,666	23,29	113,3	6,54	0,33	159,9	411,97	298,94	10,74	4,2	355,57

День четвертый ЗАВТРАК

1	2017	222	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/20	29,5	17	51,3	463,2	1	0,5	21	0,9	0,6	353	53	408	1,3	1,2	9,7
2	ГОСТ 2277-84		Печенье Юбилейное	38	3,04	3,1	21,7	76	8,1	0,21	68,2	1,29	0,12	175,6	54,88	20,71	1	0,32	1,5
3	2017	376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	2	15	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
				424	32,74	20,2	75	554,2	9,1	0,71	89,2	2,19	0,72	533,6	111,88	436,71	3,2	1,52	11,2

ОБЕД

1	2017	111	Суп с макаронными изделиями, курой	260	7,5	4,22	10,58	115,7	0,1	1,28	0,78	2,125	0,1	22,7	29,42	12,98	0,71	0,005	40,7
2	2017	295	Биточек из мяса птицы	90	12,48	7,87	2,14	164,48	0,1	0,6	21,8	2,4	0,1	16,2	16,4	125,1	1,3	0	24,9
3	2017	142	Картофель и овощи тушен в соусе	180	1,9	6,2	12,4	115,7	0,1	9	0,6	2,7	0	40,5	27,4	55,9	1,25	0,5	65
4	2017	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
5																			
6	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	20	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
				865	25,33	18,89	64,92	570,88	1,3	10,88	23,18	7,725	0,2	95,9	89,72	254,98	5,66	1,005	133,4
					58,07	39,09	139,92	1125,08	10,4	11,59	112,4	9,915	0,92	629,5	201,6	691,69	8,86	2,525	144,6

День пятый ЗАВТРАК

1	2017	210	Омлет натуральный с маслом слив	203	21,47	28,63	3,92	392	0,1	0,1	34,5	0,75	0,5	160,04	16,1	305,58	2,63	1,8	54
2	2017	406	Пирог выпечной с картофелем	100	8,8	9,1	56,4	342,5	0,015	0,11	0,014	4,465	0,067	22,33	85,2	13,96	1,16	0,633	1,75
3	2017	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
4																			
5																			
				503	30,47	37,83	75,32	794,5	0,115	0,21	34,51	5,215	0,567	187,37	105,3	327,54	4,69	2,433	55,75

ОБЕД																			
1	2017	101	Суп картоф с крупой, рыбой	260	2,07	3,71	12,11	101	0,09	8,26	0,36	1,68	0,08	30,1	80,3	26,6	1,02	0,03	56,4
2	2017	290	Гуляш мясной рубленый	90	18,63	20,13	9	184,5	0,28	0,92	5,5	2,6	0,09	20	128,62	22,39	2,21	0	0
3	2017	309	Спагетти отварные	180	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9
4	2017	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
5	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	40	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
				770	29,25	33,54	95,11	705	1,87	9,18	5,86	5,78	0,2	71,5	246,52	147,19	6,73	0,93	116,1
					59,72	71,37	170,43	1499,5	1,985	9,39	40,37	10,995	0,767	258,87	351,82	474,73	11,42	3,363	171,85
День шестой ЗАВТРАК																			
1	2017	265	Плов из курицы	250	21,03	46,95	43,15	680	0,39	1,28	176	2,73	0,09	12,42	174,6	39,64	1,81	0,76	81,8
2	2017	406	Пирог выпечной с яйцом	60	8,8	9,1	56,4	205,5	0,015	0,11	0,014	4,465	0,067	22,33	85,2	13,96	1,16	0,633	1,75
3	2017	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
4																			
5																			
				510	30,03	56,15	114,55	945,5	0,405	1,39	176	7,195	0,157	39,75	263,8	61,6	3,87	1,393	83,55
ОБЕД																			
1	2017	88	Суп из овощей со, смет	203	1,83	5,4	8	84,3	0,06	15,78	3,2	0,1	0,05	51,89	49	22,4	0,83	0,1	58
2	2017	261	Блюдо из печени	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	55,41	3,096	1,4	27,53	1	16,52	4,82	5,75	47,1
3	2017	309	Макароны отварные	180	6,8	12,13	45,6	326	0,7	0	0	1,33	0,04	6,53	28,13	49,6	1,47	0,5	75,87
4	2017	71	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6
5	2017	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
6	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	20	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
				723	25,09	27,16	98,35	753,1	1,96	47,32	58,61	5,126	1,49	107,05	97,43	157,92	9,82	6,95	184,37
				1233	55,12	83,31	212,9	1698,6	2,365	48,71	234,6	12,321	1,647	146,8	361,23	219,52	13,69	8,343	267,92
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ День первый ЗАВТРАК																			
1	2017	290	Птица тушенная в соусе	100	13,3	10,84	2,9	162	0,04	0,35	0,03	0,48	0,08	133,4	76,93	14,06	0,61	0,7	52,3
2	2017	302	Греча отварная	150	3,61	7,3	17,07	148	2,08	0	0	0,6	0,11	14,82	203,93	4,56	0,5	0,8	60,8

	2017	421	Булочка с кунжутом	50	4,6	5,9	28,6	176,4	0,09	0,04	0	2,346	0,035	39,4	28,1	45,8	1,02	0,2	0,14
3	ОО Палитра		Напиток витаминиз "Витошка"	200			19	80	0,3	20	0,12	2,34	0,34						
				500	21,51	24,04	67,57	566,4	2,51	20,39	0,15	5,766	0,565	187,62	308,96	64,42	2,13	1,7	113,24
ОБЕД																			
1	2017	102	Суп картофельный с горохом, мясом	255	6,71	5,07	23,5	166	0,23	6,15	2,58	2,45	0,08	43,54	88,1	36,37	2,18	0,2	43,3
2	2017	268	Биточек Школьный	90	17,49	15,04	17,78	276,44	0,075	0,01	12,63	1,025	0,075	29,9	134,1	20,075	2,69	0	40
3	2017	304	Рис отварной	180	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	40	0,25	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59	0,5	65
4	2017	71	Помидор свежий	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6
5	2017	376	Чай с сахаром	215	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
6	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
				810	31,63	28,49	120,87	862,24	1,335	8,16	55,21	4,325	0,185	111,58	323,88	153,74	8,16	1,3	151,7
					53,14	52,53	188,44	1428,64	3,845	28,55	55,36	10,091	0,75	299,2	632,84	218,16	10,29	3	264,94
День второй ЗАВТРАК																			
1	2017	174	Каша рисовая на цельном молоке с маслом сливочным	205	6,08	11,18	33,48	260	0,1	1	0,054	0,2	0,13	133,4	156,7	37,2	0,8	0,93	49,1
2	2017	420	Котлета запеченная в тесте с сыром	106	13,55	12	33,17	296	0,1	0,072	23,43	2,97	0,12	81,47	113,03	41,88	1,93	0,21	40
3	2017	379	Кофейный напиток(без кофеина)	200	1,5	1,3	22,4	167	0,002	0	5,52	0,016	0,01	4	5	0,7	0,96	0,03	0,5
4																			
5																			
				511	21,13	24,48	89,05	723	0,202	1,072	29	3,186	0,26	218,87	274,73	79,78	3,69	1,17	89,6
ОБЕД																			
1	2017	88	Щи из св капусты с картофелем	250	1,83	5,4	8	94,61	0,05	15,78	3,21	0,009	0,053	51,89	49	22,4	0,83	0,009	40,18
2	2017	260	Мясо тушеное	90	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	0	2,6	0,09	20	128,62	22,39	21,21	0,7	52,3
3	2017	302	Макароны отварные	180	11,6	10,4	56,8	372	0,26	0	0	0,8	0,13	19,7	181,1	271,8	6,1	2	74,93
4																			
5	2017	376	Чай с сахаром	215	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
6	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	37	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
				772	27,52	44,59	107,49	950,61	1,59	16,7	3,21	3,909	0,273	108,09	375,22	377,59	30,54	3,209	170,21
					48,65	69,07	196,54	1673,61	1,792	17,772	32,21	7,095	0,533	326,96	649,95	457,37	34,23	4,379	259,81

День третий ЗАВТРАК																			
1	2017	234	Котлета рыбная	100	10,6	5,25	7,75	119,25	0,12	0,5	0	3,63	0,12	31,12	32,75	187,1	1,5	0,87	144,75
2	2017	128	Картофельное пюре	200	4,27	9,1	29,2	218	0,19	24,3	0	0,27	0,13	49,3	37,1	115,5	1,33	0,93	75,33
3	2017	306	Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,6	1,3	13	0,02	1,94	0	0,04	0	4	12,2	4,08	0,14	0,1	1,1
4	2017	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
5	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	30	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
				550	18,92	15,55	78,05	525,25	1,33	26,74	0	4,44	0,25	100,92	98,55	367,68	5,37	2,4	223,98
Обед																			
1	2017	83	Борщ с картофелем, сметаной	203	2,1	5,2	13,55	122	0,08	0,02	0	2,4	0,06	44,62	65,818	30,09	1,381	0,676	49,2
2	2017	289	Рагу из птицы	100	12	17,9	2,8	223,4	0,063	1,94	0,024	3,001	0,108	15,45	122,4	16,6	0,711	1,09	0,66
3	2017	304	Рис отварной	150	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	40	0,25	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59	0,5	65
4	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	35	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
5	2017	376	Чай с сахаром	215	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
				703	21,33	31,48	95,44	762,4	1,173	1,96	40,02	6,151	0,198	93,61	287,1	135,58	5,082	2,766	117,66
					40,25	47,03	173,49	1287,65	2,503	28,7	40,02	10,591	0,448	194,53	385,65	503,26	10,45	5,166	341,64
День четвертый ЗАВТРАК																			
1	2017	188	Запеканка калорийная с молоком сгущенным	170	10,3	13,26	84,52	499	1	0,34	21	0,9	0,6	134,54	53	24,63	0,98	1,2	9,7
2	ГОСТ 2277-84		Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52	0,03	0,6	0,01	0	0,15	124	95	15	0,1	0,4	9
3	2017	376	Чай без сахара	200	0,13	0,02	2	15	0	2,83	0	0,01	0	14,2	4,4	2,4	0,36	0,04	0
4																			
5																			
				470	14,63	15,08	91,32	566	1,03	3,77	21,01	0,91	0,75	272,74	152,4	42,03	1,44	1,64	18,7
ОБЕД																			
1	2004	135	Суп картофельный Кудряш со сметаной	255	6,2	4,8	11,6	113	0,8	10,6	0	2,4	0,05	43,3	188,2	27,5	0,8	0,2	43,3
2	2017	289	Тефтели Неженка в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0,48	0,08	29,52	76,93	14,06	0,61	0,7	52,3
3	2017	302	Греча отварная	150	3,61	7,3	17,07	148	2,08	0	0	0,6	0,11	14,82	203,93	4,56	0,5	0,8	60,8

4	2017	71	Овощи по сезону (помидоры)	30	0,6	0,6	1,3	13	0,02	1,94	0	0,04	0	4	12,2	4,08	0,14	0,1	1,1
5	2017	376	Чай с сахаром	215	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	35	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
				810	27,14	24,14	72,67	611	3,94	12,89	30,1	4,02	0,24	108,14	497,76	111,2	4,45	2,3	160,3
					41,77	39,22	163,99	1177	4,97	16,66	51,11	4,93	0,99	380,88	650,16	153,23	5,89	3,94	179

День пятый ЗАВТРАК																			
1	2017	259	Жаркое по-домашнему	250	17,62	19,5	30,37	368,1	0,13	11,7	0,3	1,9	0,3	39,5	46,7	192,5	2,9	0,7	98,5
2	2017	71	Овощи свежие по сезону	15	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6
	2017	421	Булочка с посыпкой	75	6,9	8,85	49,19	264,6	0,09	0,04	0	2,346	0,035	39,4	28,1	45,8	1,02	0,2	0,14
3	2017	376	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
				547	24,92	28,45	95,06	695,5	0,22	13,74	0,3	4,346	0,335	88,5	81,6	254,7	5,12	1	99,24

ОБЕД																			
1	2017	101	Суп картоф с крупой	200	2,07	3,71	12,11	101	0,09	8,26	0,36	1,68	0,08	30,1	80,3	26,6	1,02	0,03	56,4
2	2004	494	Кура запеченная в яйце	90	18,63	20,13	9	184,5	0,28	0,92	5,5	2,6	0,09	20	128,62	22,39	2,21	0	0
3	2017	309	Макароны отварные	180	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9
4																			
5	2017	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
6	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	20	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
				690	29,25	33,54	95,11	705	1,87	9,18	5,86	5,78	0,2	71,5	246,52	147,19	6,73	0,93	116,1
					54,17	61,99	190,17	1400,5	2,09	22,92	6,16	10,126	0,535	160	328,12	401,89	11,85	1,93	215,34

День шестой ЗАВТРАК																			
1	2017	265	Плов из курицы	253	21,03	46,95	43,15	680	0,39	1,28	176	2,73	0,09	12,42	174,6	39,64	1,81	0,76	81,8
2	2017	406	Пирог выпечной с яйцом	60	8,8	9,1	56,4	205,5	0,015	0,11	0,014	4,465	0,067	22,33	85,2	13,96	1,16	0,633	1,75
3	2017	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
4																			
				513	30,03	56,15	114,55	945,5	0,405	1,39	176	7,195	0,157	39,75	263,8	61,6	3,87	1,393	83,55

ОБЕД																			
1	2017	98	Суп крестьянский со сметаной	250	1,48	4,92	6,09	76,2	0,04	9,88	0	0	0,03	35,88	33,57	14,18	0,58	0	42

2	2017	229	Зраза рыбная	90	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	0,05	39,07	162,2	48,53	0,85	1,07	132,1
3	2017	128	Картофельное пюре	180	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5
4	2017	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	0,9	0	0
5	ГОСТ 2277-84		Хлеб ржаной	40	3,25	0,5	24,8	115	1	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,5	0,5	2,8
				760	17,88	17,27	71,59	519,7	1,23	31,81	5,82	3,22	0,18	128,45	240,07	210,31	4,83	2,27	233,4
					47,91	73,42	186,14	1465,2	1,635	33,2	181,8	10,415	0,337	168,2	503,87	271,91	8,7	3,663	316,95
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																			
			Итого за весь период		610,66	720,09	2230,7	17304,74	45,408	293,4	907,9	112,89	8,748	3495,63	5604,8	4537,1	155,3	48,82	2984,98
			Среднее значение за период		50,888	60,008	185,89	1442,062	3,784	24,45	75,66	9,4072	0,729	291,303	467,07	378,09	12,94	4,06833	248,748
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ НА ЗАВТРАК																			
			Итого за весь период		294,51	355,65	1065,1	8270,39	16,574	119,46	550	52,33	5,012	2315,8	2483,8	2294,7	49,81	21,59	1155,2
			Среднее значение за период		24,54	29,64	88,76	689,2	1,381	9,955	45,8	4,36	0,42	193	207	191	4,15	1,7992	96,267
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ НА ОБЕД																			
			Итого за весь период		316,2	364,4	1166	9034,4	28,83	173,9	358	60,6	3,74	1180	3121	2242	105	27,23	1829,8
			Среднее значение за период		26,35	30,37	97,13	752,86	2,403	14,5	29,8	5,05	0,31	98,32	260,1	187	8,79	2,2692	152,48

*овощи по сезону, выпечные и кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тутельяна
3. Сборник рецептур блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004 год. Под редакцией Т.В.Лапшиной

Директор ООО "МАКСИМУМ"

Е.Н.Осинеvская