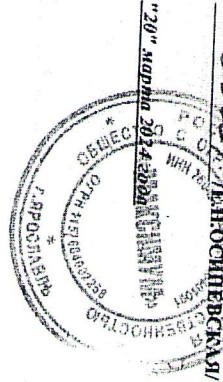


УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Согласовано
ДИРЕКТОР



ООО "МАКСИМУМ"

Согласовано
ДИРЕКТОР
2024 года

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по нурме Дин Денней 12-10 лет 1375 - 1020 ккал.

Первый день первая неделя

Группы	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг		F, мг
РЖС ОТВАРОМ	5050	12,5	14,4	2,8	190,9	1,47	0,08	0,08	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	280
ЧАЙ С САХАРОМ	180	4,4	7,0	46,6	287,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,48	89,04	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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	304
БЛЮШКА ДОМАШНЯЯ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	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	376
Итого за прием пищи:	50	4,4	4,8	29,5	177,2	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
СЛЕС С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	585	24,5	27,2	114,5	800,8	1,51	0,18	0,17	0,11	0,19	63,88	271,80	62,31	3,39	385,59	6,87	0,03	0,12	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	250/5	3,1	3,1	15,3	101,9	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,80	68,19	1,15	0,00	0,01	111
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	180	11,1	27,0	12,7	337,9	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,82	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270
НЕГАР ФРИЖОВИЯ	200	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,19	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171
ХЛЕБ РЖАНОИ	35	0,0	0,0	11,3	44,6	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	5,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2017
Итого за прием пищи:	800	29,0	39,0	115,4	927,7	0,76	0,84	0,28	0,23	0,09	79,98	416,11	191,57	9,05	681,84	10,18	0,00	0,07	Госст
Всего за день:		53,9	66,2	230,0	1728,5	2,27	0,82	0,45	0,34	0,28	143,74	687,81	253,88	12,44	1047,43	17,05	0,00	0,19	

Второй день первая неделя

КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПЛЕНКИ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг		F, мг
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ	250/5	9,1	9,2	46,2	304,8	0,65	0,18	0,15	0,04	0,08	149,27	186,56	52,30	1,48	289,50	13,53	0,00	0,01	173
КОПУТ ВЯЖК	200	2,1	2,5	16,2	85,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,16	0,00	0,01	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	100	2,4	1,2	14,4	80,0	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	2017
Итого за прием пищи:	35	2,6	1,0	18,0	91,7	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	Госст
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеным	590	18,2	13,9	94,8	571,9	0,77	0,24	0,26	0,05	0,10	248,91	278,44	67,83	1,89	431,80	15,83	0,00	0,00	Госст
ВИТОНЕК ТРЕПЕЦЫ	250	5,8	2,6	18,2	123,6	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	40,34	78,98	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	100	11,6	12,8	13,4	215,1	1,26	0,04	0,04	0,01	0,16	21,98	62,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	33,79	102,86	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128
ХЛЕБ РЖАНОИ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	2017
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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	Госст
Всего за день:	805	25,7	23,1	101,3	716,2	18,56	0,45	0,27	0,25	0,25	139,39	298,32	99,12	6,85	1589,87	18,76	0,00	0,08	
		41,9	37,0	196,1	1288,1	19,33	0,69	0,53	0,30	0,35	369,30	576,76	196,95	8,74	2031,47	34,39	0,00	0,10	

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							Сборник рецептов			
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал		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	Жиры, г														
Завтрак																	
КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,1	17,0	267,0	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	139,93	22,19	1,84	175,87	3,93	0,01	0,08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	5,8	43,1	257,2	0,00	0,00	0,03	0,09	24,46	2,78	3,84	0,08	2,29	0,00	0,00	0,00
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	30	0,6	0,1	3,3	16,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	550	24,8	24,1	714,6	13,71	0,11	0,13	0,10	0,09	67,61	176,59	37,49	3,14	242,32	3,93	0,01	0,08
Обед																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	8,6	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	288,40	4,04	0,00
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	280	19,5	28,4	61,5	581,3	3,70	0,12	0,15	0,65	0,00	64,23	257,31	66,73	2,63	399,62	8,72	0,03
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	600	25,0	32,6	120,2	882,6	14,11	0,26	0,22	0,86	0,00	127,76	347,97	87,82	5,07	772,13	14,44	0,03
Всего за день:		50,8	56,7	1 597,1	27,82	0,37	0,35	0,96	0,09	195,37	524,56	135,31	8,21	1 014,45	18,37	0,04	0,25

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							Сборник рецептов			
	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал		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	Жиры, г														
Завтрак																	
ТЕФЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	50/50	7,4	13,6	10,1	193,4	1,82	0,09	0,06	0,09	0,00	18,99	74,73	14,16	0,95	180,23	3,53	0,01
КАША РЖЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,0	1,6	12,6	72,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	650	25,5	28,1	108,5	789,2	1,82	0,43	0,25	0,13	0,16	89,67	350,63	173,98	6,88	571,98	7,53	0,02
Обед																	
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ТРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	4,0	1,7	20,3	112,4	0,62	0,04	0,02	0,20	0,00	32,33	34,09	11,87	0,59	73,82	0,81	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	11,7	13,7	45,9	352,8	22,86	0,26	0,17	0,23	0,00	50,45	160,42	64,61	2,81	1 609,81	14,81	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00
Итого за прием пищи:	800	17,4	15,6	96,2	593,6	23,48	0,35	0,21	0,43	0,00	95,74	216,26	83,03	4,40	1 718,83	17,02	0,00
Всего за день:		42,9	43,7	204,7	1 382,8	25,30	0,78	0,46	0,56	0,16	155,41	566,89	257,01	11,28	2 290,81	24,55	0,02

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг											
																			В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	200	20,4	22,7	3,6	300,5	0,30	0,08	0,53	0,31	3,96	136,03	276,85	21,43	3,15	292,33	35,86	0,04	0,07	210	2017									
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,78	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	376	2017										
БЛЮШКА ДОМАШНЯЯ	100	8,8	9,3	58,1	354,3	0,00	0,11	0,06	0,01	0,15	20,62	76,23	12,70	0,89	112,93	2,51	0,02	0,02	424	2017									
БЛЮШКА НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННОЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7	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	424	2017									
Итого за прием пищи:	550	32,0	33,0	95,6	807,0	0,34	0,23	0,61	0,32	3,51	175,48	383,25	44,30	5,13	468,26	38,17	0,06	0,06	1007										
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017									
Пюре	50/60	0,4	22,7	0,8	182,6	1,06	0,00	0,07	0,01	0,00	12,01	50,43	10,11	1,04	234,32	4,87	0,00	0,00	82	2017									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	180	6,5	5,8	41,8	250,8	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	400	2017										
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	15	0,1	0,0	0,4	2,1	1,50	0,00	0,01	0,00	0,00	3,45	6,30	2,10	0,15	21,15	0,45	0,00	0,00	71	2017									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	71	2017									
Итого за прием пищи:	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	111	2017									
Всего за день:	800	21,4	31,8	94,5	761,4	23,58	0,36	0,19	0,27	0,09	102,83	200,51	58,13	5,26	678,09	13,92	0,00	0,00	1007										
		53,4	64,8	190,1	1568,4	23,92	0,59	0,80	0,59	3,60	278,31	583,76	102,43	10,39	1146,35	51,99	0,06	0,15											

Шестой день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг											
																			В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг			
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,2	20,5	0,4	274,8	0,17	0,00	0,01	0,04	0,15	15,44	6,41	1,32	0,16	9,21	0,13	0,00	0,00	288	2017									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	5,8	43,1	257,2	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	24,46	2,78	3,84	0,08	2,23	0,00	0,00	0,00	202	2017									
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	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	202	2017									
БЛЮШКА НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННОЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,80	26,00	5,20	0,40	36,89	0,00	0,00	0,00	1007	2017									
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,8	2,4	17,9	100,1	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	1007	2017									
Итого за прием пищи:	566	34,1	29,9	97,1	789,7	1,33	0,04	0,03	0,07	0,24	62,20	43,99	16,73	1,44	85,51	0,13	0,00	0,00	1007										
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,4	3,3	18,6	117,5	5,79	0,08	0,06	0,19	0,00	28,19	60,89	22,15	1,09	432,78	4,17	0,00	0,03	111	2017									
БАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	13,1	20,4	15,1	297,4	0,41	0,06	0,08	0,03	0,00	18,51	112,61	19,20	1,59	142,04	2,81	0,01	0,08	111	2017									
ЧАЙ С САХАРОМ	180	3,3	8,7	19,4	174,3	14,28	0,10	0,10	0,59	0,00	54,31	80,57	35,07	1,35	617,45	7,80	0,00	0,04	143	2012									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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	2012									
БЛЮШКА НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	424	2017									
Итого за прием пищи:	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,90	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	1007										
Всего за день:	800	23,5	33,3	91,0	763,3	20,52	0,31	0,28	0,71	0,00	122,39	300,59	90,34	6,37	1277,27	16,46	0,01	0,13	1007										
		57,6	63,2	188,1	1563,0	21,85	0,35	0,31	0,86	0,24	184,59	344,58	107,07	7,81	1362,78	16,59	0,01	0,13											

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг
Завтрак																			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,6	16,4	47,5	403,6	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	260,66	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	204
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,3	0,0	15,1	62,8	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	2017
ПИРОГ ВЫПЕЧЕНОЙ С КОНФИТОРОМ	75	4,2	4,1	43,8	230,7	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	9,33	35,18	5,82	0,41	51,83	1,21	0,01	0,01	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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	2017
Итого за прием пищи:	567	21,4	21,4	121,8	775,7	1,25	0,09	0,12	0,11	0,19	299,39	195,07	29,49	1,87	147,57	1,21	0,02	0,02	
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	8,6	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,99	298,40	4,04	0,00	0,02	88
ВИТОЧЕК "КРЕПЫШ"	100	11,6	12,8	13,4	215,1	1,26	0,04	0,04	0,01	0,16	21,96	62,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	2017
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	304	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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	2017
Итого за прием пищи:	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,65	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
Всего за день:	800	22,4	24,0	118,7	783,7	11,67	0,22	0,14	0,26	0,28	101,19	242,66	75,99	4,25	543,12	8,00	0,00	0,00	ГОСТ
		43,8	45,4	240,5	1 589,4	12,92	0,31	0,26	0,37	0,47	399,88	437,73	105,48	6,12	690,69	10,21	0,03	0,08	

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг
Завтрак																			
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,4	8,7	41,8	275,7	0,65	0,12	0,15	0,04	0,08	142,54	164,86	40,71	0,93	251,46	12,56	0,00	0,01	190
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,0	1,6	12,6	72,5	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	2008
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	70	2,0	0,3	23,0	103,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 14
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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:	555	13,7	11,5	92,8	529,8	0,65	0,15	0,16	0,04	0,08	148,24	184,38	44,61	1,23	279,08	12,56	0,00	0,00	ГОСТ
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,16	0,06	0,20	0,00	40,34	79,98	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,1	27,0	12,7	337,9	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270
ЧАЙ С САХАРОМ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	817,05	10,25	0,00	0,04	128
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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	2017
Итого за прием пищи:	25	1,9	0,7	12,9	55,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ
Всего за день:	800	24,8	37,1	98,1	826,9	17,35	0,66	0,30	0,24	0,09	131,81	346,67	104,17	7,08	1 712,57	20,72	0,00	0,11	
		38,5	48,6	190,9	1 386,7	18,00	0,81	0,46	0,28	0,17	280,05	531,05	148,78	8,31	1 991,65	33,28	0,00	0,12	

Третий день вторая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белки, г		Жиры, г			Углевод, 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	Жиры, г	Углевод, г	Углевод, г																														
Завтрак																																			
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	300	11,2	12,6	44,2	335,2	22,07	0,26	0,22	0,36	0,00	0,20	0,09	27,51	70,12	79,75	1,42	676,97	6,43	0,00	0,04	19	2017													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	0,03	0,09	12,38	18,26	5,78	0,31	54,19	0,88	0,00	0,01	ТК 16	2017													
Итого за прием пищи:	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	0,07	0,31	38,12	8,35	0,44	56,47	1,28	0,01	0,01	ТК 9	2017														
Обед																																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3,1	4,3	19,3	128,5	9,63	0,11	0,08	0,20	0,00	0,20	0,00	27,51	70,12	79,75	1,42	676,97	6,43	0,00	0,04	19	2017													
МАКРОНЫ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	50/50	7,4	7,8	11,2	144,8	0,70	0,02	0,01	0,09	0,00	0,09	0,00	12,38	18,26	5,78	0,31	54,19	0,88	0,00	0,01	ТК 16	2017													
КОМОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	20	0,2	0,0	0,5	257,2	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,09	24,48	2,78	3,94	0,08	2,29	0,00	0,00	0,00	202	2017													
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,0	0,0	0,0	2,8	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	8,40	2,80	0,20	28,20	0,50	0,00	0,00	71	2017													
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	ТК 12	2017														
Итого за прием пищи:	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	2017													
Всего за день:	800	21,1	18,8	117,0	727,3	12,33	0,22	0,13	0,32	0,08	0,08	0,08	66,66	137,56	51,47	3,26	819,85	9,11	0,00	0,00	ГОСТ	0,15													
Завтрак																																			
Обед																																			
Всего за день:																						1 335,1	34,52	0,54	0,48	0,70	0,18	242,93	446,90	138,95	7,25	2 650,16	26,99	0,01	0,05

Четвертый день вторая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г			Углевод, 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	Жиры, г	Углевод, г	Углевод, г																							
Завтрак																												
ШИШЕЦЬ	100	13,0	30,8	16,1	394,3	0,80	0,29	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	16,51	147,13	27,45	2,02	285,89	5,31	0,00	0,05	267	2017						
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	180	4,4	7,0	46,6	287,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	0,00	0,00	14,48	89,64	30,41	0,53	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	200	0,3	0,0	16,3	88,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	0,02	0,00	14,81	7,88	6,28	0,82	27,36	0,00	0,00	ТК 11	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	0,07	0,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,28	0,01	0,01	424	2017							
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	ГОСТ	2017							
Обед																												
РАСОЛЫНИК ЛЕНИН-ГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	0,21	0,00	34,96	88,32	25,78	1,04	492,09	4,85	0,00	0,03	95	2017						
КАЦА ГРЕЧЕВАЯ РАСОЛЫПАТАЯ	100	10,8	11,6	3,5	162,9	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	0,00	0,00	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	1,96	0,00	0,01	289	2017						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,08	0,08	0,00	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,2	0,0	14,9	80,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,02	171	2017						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	376	2017						
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	ГОСТ	2017							
Всего за день:	815	28,3	23,8	111,2	714,1	8,18	0,48	0,28	0,59	0,09	0,09	0,09	103,91	370,26	202,52	8,15	994,43	11,11	0,00	0,00	ГОСТ	0,06						

ПЯТЫЙ день вторая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
		110/45	200/15																	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/45	16,9	13,3	43,4	365,3	0,37	0,06	0,31	0,06	0,15	234,80	238,25	31,97	0,72	286,52	5,60	0,02	0,04	ТТК 18	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	80,5	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	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	19,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	388	2017
Итого за прием пищи:	550	21,4	15,3	86,7	617,9	13,41	0,16	0,37	0,07	0,15	277,28	292,47	54,48	4,82	719,72	8,20	0,02	0,05		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017
КОФЕЛА РЫБНАЯ	100	11,5	6,0	14,9	160,3	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,23	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	0,00	234	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,06	10,25	0,00	0,04	128	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15/7	0,3	0,0	15,1	62,8	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	377	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	802	20,6	16,2	88,6	588,0	21,40	0,30	0,24	0,25	0,09	136,39	235,12	84,39	5,49	1 382,11	17,35	0,00	0,06		
Всего за день:	42,0	31,5	186,3	1 206,9	34,81	0,46	0,61	0,32	0,24	413,87	528,59	138,88	10,31	2 101,83	25,55	0,02	0,11			

ШЕСТОЙ день вторая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, 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
		150/40	100																	
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/40	11,4	14,5	92,7	575,5	0,24	0,11	0,21	0,09	0,02	174,56	167,99	28,96	0,91	312,99	8,88	0,00	0,03	ТТК 17	2017
ЙОГУРТ БЖЖ	100	2,4	1,2	14,4	80,0	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	ГОСТ	2013
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	200/15	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017
Итого за прием пищи:	550	17,5	17,0	146,5	842,1	13,48	0,16	0,24	0,11	0,02	197,73	205,12	41,07	2,18	381,75	8,88	0,00	0,03		
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	4,0	1,7	20,3	112,4	0,62	0,04	0,02	0,20	0,00	32,33	34,09	11,87	0,59	73,82	0,81	0,00	0,01	80/31	2017/2010
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	50/50	7,4	13,6	10,1	193,4	1,82	0,09	0,06	0,09	0,00	18,99	74,73	14,16	0,95	180,23	3,53	0,01	0,04	ТТК 13	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,68	2,74	0,00	0,02	171	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	ГОСТ	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С СЫРОМ	50/2	4,8	5,2	27,6	176,5	0,01	0,05	0,03	0,01	0,07	25,23	46,12	6,91	0,46	58,17	1,26	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	832	28,1	28,4	134,0	904,4	2,45	0,28	0,33	0,16	0,16	116,08	401,47	180,36	8,29	684,30	9,74	0,02	0,06		
Всего за день:	45,6	45,4	280,6	1 746,5	15,93	0,66	0,52	0,44	0,18	313,80	606,59	231,43	10,47	1 046,05	18,62	0,02	0,11			

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, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Итого за весь период	567,5	608,9	2 566,1	18 099,5	258,89	7,26	5,69	6,37	6,24	3 159,28	8 507,85	2 063,06	14,89	18 931,67	296,18	0,26	1,70				
Среднее значение за период	48,8	50,7	213,8	1 508,3	21,56	0,60	0,47	0,53	0,52	263,27	542,32	171,92	9,56	1 569,32	24,68	0,02	0,14				
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период, в % от калорийности	12,4	30,4	57,2																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст лет	Занятия	Объем
12-18 лет	559	805

1. СанПин 2.3.12.4.3590-20

Нормативная документация:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапишино
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт": Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г.Санкт-Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осинникова