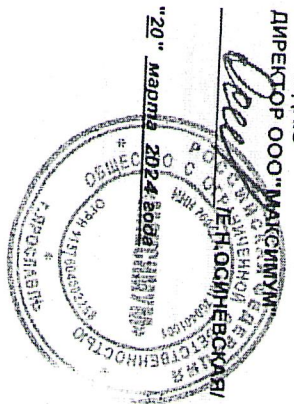


УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

И.В. ПОСМЕТОВСКАЯ



СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР  
И.В. ПОСМЕТОВСКАЯ  
2024 года

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.  
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей /-11 лет/ 11/5 - 1410 ккал

Первый день первая неделя

Применяемые наименования блюд	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	Сд, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	Li, мг	Na, мг	F, мг	Тр, мг	Тр, мг								
ГРИБЫ	50/50	12,5	14,4	2,9	190,9	1,47	0,06	0,08	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017									
РИС ОТВАРНОК	150	3,7	5,9	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,78	0,01	0,02	304	2017									
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,04	0,01	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	26,00	5,20	0,40	38,80	0,00	0,00	0,00	424	2017									
БЛЮШКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	4,6	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,03	0,01	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017									
Итого за прием пищи:	555	23,8	26,1	106,7	756,4	1,51	0,17	0,16	0,10	0,17	61,59	256,85	57,25	3,29	354,52	6,72	0,03	0,11											
СУП С МАКAROHHЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,1	3,1	15,3	101,5	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	68,19	1,15	0,00	0,01	111	2017									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	10,0	24,2	11,4	394,0	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,87	102,64	17,94	1,31	199,58	3,90	0,00	0,04	270	2017									
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	200	0,0	0,0	0,0	244,7	0,00	0,12	0,02	0,08	0,08	22,14	187,32	126,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017									
Итого за прием пищи:	720	23,3	33,9	87,0	745,8	0,75	0,23	0,22	0,28	0,08	66,53	339,13	158,65	7,32	565,85	8,73	0,00	0,00	389	2017									
Всего за день:	47,1	60,0	193,7	1 503,2	2,26	0,50	0,39	0,32	0,25	128,13	596,02	215,90	10,61	920,37	15,45	0,00	0,00	0,00											

Второй день первая неделя

Применяемые наименования блюд	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	Сд, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	Li, мг	Na, мг	F, мг	Тр, мг	Тр, мг								
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	8,1	9,2	46,2	304,8	0,65	0,19	0,15	0,04	0,08	149,27	195,56	52,30	1,49	289,50	13,53	0,00	0,01	173	2017									
КОБЕЖИЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	58,13	10,86	0,05	110,10	2,10	0,00	0,04	173	2017									
КОЛУТ БИЖК	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	173	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,8	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	0,00	173	2013									
Итого за прием пищи:	575	15,1	13,5	87,1	532,6	0,77	0,22	0,26	0,09	0,10	244,06	288,69	65,88	1,74	418,00	15,63	0,00	0,00	389	2017									
СУП КАПТОБЕЛЬНИЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	40,34	79,98	33,31	1,97	484,35	4,49	0,00	0,03	102	2017									
КАПТОБЕЛЬНОЕ ПОРЕ	90	10,5	11,5	12,0	245,7	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	102	2017									
ЧАЙ С САХАРОМ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	65,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,01	102	2017									
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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	2017									
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,80	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	376	2017									
Итого за прием пищи:	745	22,5	20,3	86,3	670,7	16,35	0,40	0,24	0,24	0,22	124,60	259,72	88,42	5,99	1 413,63	16,26	0,00	0,00	389	2017									
Всего за день:	37,6	33,8	173,4	1 203,3	17,12	0,52	0,50	0,29	0,32	369,66	528,41	154,30	7,73	1 831,63	31,89	0,00	0,00	0,00											



Третий день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Пищевые вещества				С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г															Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>																									
КОГЛЕЦЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	12,7	15,3	13,0	240,3	0,42	0,06	0,09	0,04	0,00	18,65	125,96	19,98	1,66	5,54	0,01	0,07	294	2017						
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	150	5,6	4,9	35,9	214,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,38	2,32	3,20	0,07	0,00	0,00	202	2017							
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	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	308	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	200	0,3	0,0	16,3	66,7	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	ТК-11	2017						
Итого за прием пищи:	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	ГОСТ							
Итого за день:	510	22,2	21,5	89,1	645,0	13,66	0,10	0,12	0,08	0,08	61,44	182,16	34,64	2,96	22,438	0,01	0,07	ГОСТ							
<b>Обед</b>																									
ШИШ С 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	280,40	4,04	0,00	0,02	88	2017					
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	14,0	20,3	43,9	415,2	2,64	0,09	0,11	0,47	0,00	45,88	183,79	47,66	1,88	285,45	6,23	0,02	0,11	70	2010					
ХЛЕБ РЖАНОУ	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	ТК-12	2017						
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	715	20,1	24,4	100,0	703,3	13,05	0,22	0,18	0,88	0,00	108,45	271,20	78,10	4,27	653,36	11,95	0,02	0,13	ГОСТ						
Итого за день:		42,3	45,9	189,1	1348,3	26,71	0,32	0,30	0,76	0,08	169,89	433,36	112,74	7,22	877,75	15,49	0,03	0,20							

Четвертый день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Пищевые вещества				С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г															Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	60/30	9,2	15,6	10,2	214,3	1,56	0,10	0,06	0,03	0,00	18,94	82,08	14,12	1,01	179,08	3,69	0,01	0,05	ТК-13	2017					
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОЛА" НА СТИЛЕННОМ МОЛОКЕ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	126,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017					
БАТОНА ДОМАШНЯЯ	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	ТК-14	2018						
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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	0,01	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	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за день:	510	24,6	28,8	101,0	761,1	1,56	0,39	0,22	0,09	0,15	55,19	320,52	148,80	6,06	518,03	7,23	0,02	0,07	ГОСТ						
<b>Обед</b>																									
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ САХОФРУКТОВ	250	11,0	12,9	38,1	429,2	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,54	2,33	1332,96	12,27	0,00	0,07	259	2017					
ХЛЕБ РЖАНОУ	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	349	2017						
Итого за прием пищи:	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						
Итого за день:	760	16,7	14,8	88,4	670,0	19,55	0,30	0,18	0,40	0,00	87,26	188,76	71,96	3,92	1441,98	14,48	0,00	0,08	ГОСТ						
Итого за день:		41,3	43,6	189,4	1431,1	21,11	0,69	0,40	0,48	0,15	142,45	509,28	220,76	9,98	1960,01	21,71	0,02	0,15							



**Пятый день первая 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	Ф, мг							
<b>Завтрак</b>																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	150	15,3	17,0	2,7	225,4	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	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	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,8	9,3	59,1	343,3	0,00	0,11	0,06	0,01	0,15	20,62	76,23	12,70	0,99	112,93	2,51	0,02	0,02	424	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫМ	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	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	500	26,9	27,3	94,7	731,9	0,26	0,21	0,48	0,24	2,67	141,43	314,08	38,95	4,34	394,00	29,26	0,05	0,07							
<b>Обед</b>																									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,70	0,04	0,04	0,17	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017					
ГУЛЯШ	40/60	8,1	19,6	2,4	226,0	0,89	0,19	0,06	0,01	0,00	13,10	80,81	14,08	0,94	200,34	4,19	0,00	0,01	760	2017					
СТАВЕТТИ	150	5,5	4,8	34,8	208,9	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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	21,19	0,45	0,00	0,00	71	2017					
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	66,7	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	760	18,4	27,7	82,9	671,6	23,41	0,30	0,17	0,26	0,08	99,72	178,64	53,94	4,70	630,65	12,58	0,00	0,06							
Всего за день:		45,3	55,0	177,6	1403,5	23,67	0,51	0,65	0,50	2,75	240,15	492,72	92,89	9,04	1024,85	41,84	0,05	0,13							

**Шестой день первая 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	Ф, мг							
<b>Завтрак</b>																									
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20,0	19,4	0,4	247,4	0,15	0,00	0,01	0,04	0,14	13,90	5,76	1,19	0,14	8,32	0,11	0,00	0,00	288	2017					
МАКРОНЖЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	214,3	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	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/57	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,90	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫМ	30	2,3	0,9	15,4	76,6	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						
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,9	1,2	8,9	50,0	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						
Итого за прием пищи:	504	29,1	25,4	75,7	653,1	1,31	0,03	0,03	0,06	0,22	54,68	36,40	14,66	1,31	75,04	0,11	0,00	0,00							
<b>Обед</b>																									
СУП С МАКРОНЖЕИМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,1	3,1	15,3	101,5	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	68,19	1,15	0,00	0,01	111	2017					
БАТОЧЕК АЛТЕЙСКИХ	90	11,8	18,4	13,6	267,8	0,36	0,06	0,07	0,03	0,00	16,79	101,36	17,28	1,43	127,79	2,53	0,01	0,05	ТТК 15	2017					
РАТУ НАЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	7,3	16,1	145,1	11,90	0,08	0,08	0,47	0,00	45,36	67,14	29,23	1,30	514,45	6,50	0,00	0,03	143	2012					
ЧАЙ С САХАРОМ	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	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						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫМ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	765	21,1	29,6	80,8	678,3	13,01	0,24	0,21	0,70	0,00	108,67	238,09	69,71	5,27	789,63	11,58	0,01	0,09							
Всего за день:		60,2	55,0	166,5	1331,4	14,32	0,27	0,24	0,76	0,22	163,25	274,49	84,37	6,58	863,67	11,69	0,01	0,09							



**Первый день второй недели**

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг								
<b>Завтрак</b>																										
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,8	16,4	47,5	403,6	0,07	0,01	0,06	0,08	0,10	224,10	106,78	11,18	0,29	25,80	0,00	0,00	0,01	204	2017						
ПИРОГ ВЫПЕЧЕНОМ С КОНФИТОРОМ	75	4,2	4,1	43,8	230,7	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	ТТК-5	2017						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,0	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	14,70	8,90	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЛИВАННЫЙ	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:	547	21,4	21,4	121,8	765,7	1,23	0,07	0,09	0,08	0,10	250,20	157,58	25,36	1,69	118,21	0,00	0,00	0,01								
<b>Обед</b>																										
ЦУЛ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	230/5	1,8	7,9	9,6	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	299,40	4,04	0,00	0,02	88	2017						
БИТОЧЕК "КРЕПЫШ"	90	10,5	11,5	12,0	245,7	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	19,82	66,10	12,12	1,00	93,00	1,10	0,00	0,01	ТТК-10	2017						
РИС ОТВАРНОЙ	160	3,7	5,9	36,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,18	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017						
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	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2017						
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	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	725	18,0	20,6	91,5	678,2	11,54	0,17	0,12	0,25	0,24	90,08	198,74	64,94	3,88	489,41	8,61	0,01	0,05								
Всего за день:		35,1	36,1	177,1	1453,9	12,77	0,24	0,21	0,33	0,34	340,28	366,32	90,30	5,37	607,62	8,61	0,01	0,06								

**Второй день второй недели**

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг								
<b>Завтрак</b>																										
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,4	12,7	41,8	311,9	0,65	0,12	0,15	0,09	0,15	143,05	165,62	40,71	0,94	252,23	12,56	0,00	0,01	190	2008						
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	ТТК-14	2018						
БЛИНЧИКИ С ЯГОДОМ	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	ГОСТ							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЛИВАННЫЙ	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	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	570	14,4	16,8	98,0	592,2	0,65	0,16	0,16	0,09	0,15	150,65	191,64	45,91	1,34	289,03	12,56	0,00	0,01								
<b>Обед</b>																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	260	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	40,34	79,98	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017						
КОЛЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	10,0	24,2	11,4	304,0	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,97	102,64	17,94	1,31	199,58	3,90	0,00	0,04	270	2017						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	128	2017						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	376	2017						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	725	20,5	32,4	76,4	676,6	15,26	0,56	0,26	0,23	0,08	114,95	293,26	90,98	6,04	1501,18	18,03	0,00	0,10								
Всего за день:		34,9	49,2	173,4	1268,8	15,91	0,72	0,42	0,29	0,23	265,60	484,90	136,89	7,39	1790,21	30,59	0,00	0,11								



**Третий день вторая неделя**

Прием 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг							
<b>ЖАКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>					<b>Завтрак</b>																				
КОФЕИЧНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	270	10,9	11,5	40,1	307,4	20,12	0,23	0,20	0,20	0,00	47,84	198,32	62,76	3,24	1 519,27	13,01	0,00	0,07	259	2017					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	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	ТК9	2017					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,4</b>	<b>18,6</b>	<b>85,8</b>	<b>580,0</b>	<b>20,24</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>0,22</b>	<b>0,09</b>	<b>148,14</b>	<b>295,57</b>	<b>80,09</b>	<b>3,73</b>	<b>1 685,84</b>	<b>16,37</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>							
<b>СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ</b>					<b>Обед</b>																				
ТЕФЕЛЬЯЧИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	250	3,1	4,3	19,3	128,6	9,63	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	10,12	29,29	1,42	676,97	0,40	0,00	0,01	18	2017					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60/60	8,7	9,2	12,8	188,9	0,75	0,03	0,01	0,09	0,00	13,48	20,67	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	ТК16	2017					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	150	5,6	4,9	35,9	214,3	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	2017					
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	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	0,0	0,0	0,4	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	0,00	ТК12	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,8</b>	<b>10,3</b>	<b>52,4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,80</b>	<b>13,00</b>	<b>2,60</b>	<b>0,20</b>	<b>18,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>ГОСТ</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>37,7</b>	<b>37,8</b>	<b>192,4</b>	<b>1 264,5</b>	<b>32,12</b>	<b>0,49</b>	<b>0,46</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>228,62</b>	<b>425,38</b>	<b>128,85</b>	<b>6,72</b>	<b>2 491,45</b>	<b>25,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>							

**Четвертый день вторая неделя**

Прием 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг							
<b>ШНИЦЕЛЬ</b>					<b>Завтрак</b>																				
РИС ОТВАРНОЙ	90	11,7	27,8	14,5	355,4	0,54	0,26	0,08	0,00	0,00	14,86	132,47	24,71	1,82	257,42	4,79	0,00	0,04	268	2017					
ЧАЙ С ШИШОВНИКОМ	150	3,7	5,9	38,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	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	ТК11	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	25	3,5	3,8	23,6	142,5	0,00	0,04	0,02	0,01	0,05	30,74	5,11	0,36	45,49	1,02	0,01	0,01	424	2017						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21,1</b>	<b>38,2</b>	<b>105,1</b>	<b>855,1</b>	<b>13,78</b>	<b>0,36</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>54,76</b>	<b>262,07</b>	<b>64,68</b>	<b>3,78</b>	<b>408,65</b>	<b>6,57</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>ГОСТ</b>						
<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ</b>					<b>Обед</b>																				
РАТУЗА ПТИЦА	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,96	68,32	25,78	1,04	492,09	4,85	0,00	0,03	96	2017					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЧАТАЯ	90	8,8	10,5	3,2	187,0	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	289	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017					
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	2017					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>35</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>14,8</b>	<b>71,4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,34</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>30,45</b>	<b>6,65</b>	<b>1,40</b>	<b>47,60</b>	<b>1,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>ГОСТ</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>74,5</b>	<b>23,2</b>	<b>87,9</b>	<b>610,6</b>	<b>8,05</b>	<b>0,38</b>	<b>0,24</b>	<b>0,54</b>	<b>0,08</b>	<b>91,97</b>	<b>311,55</b>	<b>172,53</b>	<b>7,93</b>	<b>905,83</b>	<b>10,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>							
		<b>44,3</b>	<b>68,5</b>	<b>194,0</b>	<b>1 528,7</b>	<b>21,83</b>	<b>0,74</b>	<b>0,39</b>	<b>0,60</b>	<b>0,24</b>	<b>146,73</b>	<b>573,42</b>	<b>237,21</b>	<b>11,71</b>	<b>1 314,58</b>	<b>17,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>							



Пятый день второй недели

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг					
<b>Завтрак</b>																							
ПРИЛИНГ ТЕОРОЖНЫЙ ТОНЕННИЙ С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	110/20	15,2	11,3	30,0	265,7	0,27	0,05	0,23	0,05	0,14	195,73	189,97	24,32	0,68	195,27	3,85	0,02	0,03	ТТК-18	2017			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017			
РЕЛЮКО	130	0,5	0,5	61,1	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 ПОДИРОВАНЫМ	30	2,3	0,8	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:	505	18,2	12,7	73,0	485,9	13,37	0,12	0,28	0,05	0,14	204,41	230,19	44,24	4,58	610,07	6,45	0,02	0,04					
<b>Обед</b>																							
БОРИЩ КАЛУЖСКИЙ И КАРТФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	230/5	1,0	2,0	17,0	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	0,00	82	2017			
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	10,4	5,4	13,4	285,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	10,59	38,92	10,55	0,82	44,19	0,00	0,00	0,00	224	2017			
КАРТФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	178,0	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,98	89,82	30,31	1,22	764,26	8,55	0,00	0,03	128	2017			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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			
ХЛЕБ РЖАНОМ	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	1,68	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	747	17,7	14,0	74,6	671,3	19,32	0,24	0,19	0,24	0,08	123,39	206,00	75,51	5,16	1212,74	15,93	0,00	0,00					
Всего за день:		35,9	26,7	147,6	1157,2	32,63	0,36	0,47	0,30	0,22	327,80	436,19	119,75	9,74	1822,81	22,38	0,02	0,09					

Шестой день второй недели

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг					
<b>Завтрак</b>																							
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	7,1	9,2	58,6	368,8	0,07	0,07	0,06	0,06	0,00	52,83	73,34	13,75	0,69	137,44	5,00	0,00	0,00	ТТК-17	2017			
КОГУРТ БИЖИ	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			
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,89	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК-11	2017			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫМ	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	ГОСТ				
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	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	504	14,6	14,0	127,8	722,4	13,31	0,11	0,09	0,08	0,00	75,04	107,22	25,21	1,91	201,69	5,00	0,00	0,00	ГОСТ				
<b>Обед</b>																							
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/6/20	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	80/51	2017/2010			
ТЕФТЕРЬ ОСОБАЯ В СОУСЕ	60/60	8,2	15,6	10,2	214,3	1,56	0,10	0,06	0,06	0,00	18,94	82,08	14,12	1,01	179,08	3,69	0,01	0,05	ТТК-13	2017			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,5	6,4	38,4	62,2	0,00	0,02	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	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	7,33	0,00	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	342	2017				
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ				
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	0,45	58,17	1,26	0,01	0,01	424	2017			
Итого за прием пищи:	787	24,8	29,1	124,4	866,1	2,19	0,45	0,25	0,29	0,15	109,57	367,01	163,98	7,27	603,47	9,16	0,02	0,08					
Всего за день:		41,4	43,1	252,2	1592,5	15,50	0,56	0,34	0,37	0,15	184,61	474,23	189,19	9,18	805,07	14,16	0,02	0,10					

## 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	С, мг	Na, мг	F, мг		
Итого за весь период	491,1	544,4	2 193,4	16 478,4	235,95	6,21	4,77	5,54	5,12	2 706,17	5 584,72	1 783,15	101,26	16 310,02	255,98	0,22	1,45		
Среднее значение за период	40,9	45,4	182,8	1 373,2	19,66	0,52	0,40	0,46	0,43	225,51	465,39	148,60	8,44	1 359,17	21,33	0,02	0,12		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	31,2	56,3																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	521	740

13

## Нормативная документация:

- СанПиН 2.3./2.4.3590-20
- 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.Лапшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023 г. версия 1.2.9 г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакции 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.Осинневская