

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

/П.Е.ОСИНЕВСКАЯ/

"26" декабря 2025 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

" " 202_ 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								№ рецеп-туры	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																					
ГУЛЯШ	90	5,87	4,14	2,75	96,26	1,33	0,03	0,09	0,05	0,00	17,56	98,00	13,22	1,05	161,17	4,17	0,01	0,07	260	2017	
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	24,94	165,05	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,04	2,47	16,30	96,03	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТТК 99	2024	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,53	177,16	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,32	38,10	6,35	0,45	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	512	19,25	16,66	83,8	587,5	1,45	0,14	0,24	0,1	0,18	135,79	214,72	38,47	2,02	355,23	8,25	0,02	0,09			
Обед																					
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,24	5,00	15,00	119,81	7,97	0,12	0,07	0,02	0,00	35,98	70,02	26,26	1,21	550,09	5,72	0,00	0,04	158	2004	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	10,37	16,07	40,15	272,03	0,04	0,23	0,08	0,00	0,00	14,44	105,75	21,09	1,48	206,30	4,52	0,00	0,03	270	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	38,36	244,74	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	22,15	187,34	125,74	4,41	264,09	2,28	0,00	0,02	171	2017	
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	389	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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 прием пищи:	725	23,76	27,7	115,36	732,19	8,01	0,63	0,3	0,04	0,08	77,07	384,86	177,84	8,1	1054,48	13,92	0	0,09			
Всего за день:		43,01	44,36	199,16	1 319,69	9,46	0,77	0,54	0,14	0,26	212,86	599,58	216,31	10,12	1 409,71	22,17	0,02	0,18			

Второй 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	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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	12,87	15,02	51,45	351,45	0,65	0,23	0,17	0,04	0,08	151,68	222,91	61,69	1,85	315,73	14,06	0,00	0,02	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,35	3,57	7,28	112,20	0,07	0,05	0,05	0,03	0,00	94,60	75,50	13,40	0,07	48,10	1,80	0,00	0,00	3	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	537	18,97	19,18	83,8	578,48	1,88	0,31	0,24	0,07	0,08	265,38	324,22	88,07	3,12	427,24	16,58	0	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,96	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	80,09	33,53	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	90	12,20	17,08	27,97	280,15	1,26	0,15	0,07	0,03	0,10	25,13	90,89	18,41	1,36	192,54	4,89	0,00	0,03	274	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,89	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	1,33	833,60	9,18	0,00	0,04	128	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	ТТК 27	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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 прием пищи:	715	23,1	27,58	100,5	709	17,41	0,53	0,28	0,27	0,17	125,52	285,01	91,35	5,68	1545,9	19,93	0	0,11		
Всего за день:		42,07	46,76	184,3	1287,48	19,29	0,84	0,52	0,34	0,25	390,9	609,23	179,42	8,8	1973,14	36,51	0	0,13		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,36	6,22	12,40	195,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	10,77	41,16	13,19	0,96	49,88	0,55	0,00	0,00	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	4,86	35,94	210,22	0,00	0,00	0,01	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	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	25	1,88	0,73	12,85	66,25	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	ГОСТ	
СЛОЙКА "БАНТИК"	20	2,18	4,44	8,00	56,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 86	2024
Итого за прием пищи:	500	18,25	16,25	83,78	587,5	0,04	0,08	0,05	0,02	0,08	48,83	72,15	30,26	2,27	110,34	1,45	0	0		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,06	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	88	2017
ПЛОВ	200	18,45	21,12	62,11	433,79	1,24	0,24	0,10	0,23	0,00	27,30	169,13	46,33	1,63	281,40	5,43	0,01	0,07	265	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	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	ТТК 12	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	700	23,5	27,7	111,2	712,98	13,43	0,39	0,19	0,44	0	92,89	251,99	80,23	4,01	658,21	11,89	0,01	0,1		
Всего за день:		41,75	43,95	194,98	1300,48	13,47	0,47	0,24	0,46	0,08	141,72	324,14	110,49	6,28	768,55	13,34	0,01	0,1		

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,25	10,73	2,74	222,49	0,22	0,06	0,39	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	2017
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	4,08	4,77	47,07	199,28	0,00	0,10	0,06	0,02	0,13	19,33	72,45	12,11	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	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	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	92,75	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	19,25	16,56	83,8	582,3	13,46	0,22	0,49	0,27	2,65	143,62	317,76	46	4,72	403,88	30,35	0,05	0,07		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,01	5,86	15,31	126,10	0,71	0,04	0,02	0,20	0,00	26,33	27,47	10,32	0,60	68,22	1,15	0,01	0,01	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,24	17,62	60,00	478,39	19,41	0,24	0,19	0,20	0,00	46,30	184,11	59,92	3,03	1 452,13	12,56	0,00	0,07	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	1,66	0,22	10,60	50,99	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 прием пищи:	745	23,1	23,7	100,5	715	20,16	0,33	0,24	0,4	0	89,31	240,75	80,61	5,37	1580,15	15,11	0,01	0,08		
Всего за день:		42,35	40,26	184,3	1297,3	33,62	0,55	0,73	0,67	2,65	232,93	558,51	126,61	10,09	1984,03	45,46	0,06	0,15		

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	9.15	13.79	11.45	200.32	1.42	0.14	0.06	0.02	0.08	23.29	84.28	18.18	1.00	189.42	4.18	0.00	0.04	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.43	4.89	23.34	151.49	11.35	0.14	0.12	0.04	0.07	46.19	92.28	32.86	1.33	833.60	9.18	0.00	0.04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.19	0.00	14.59	59.52	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	35	2.63	1.02	17.99	92.75	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	7.70	29.75	11.55	0.70	45.85	1.26	0.00	0.00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	15.4	19.7	67.37	504.08	12.81	0.34	0.21	0.06	0.15	89.36	213.73	68.21	3.77	1094.67	14.62	0	0.08		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1.83	5.76	11.98	109.18	7.78	0.06	0.06	0.22	0.00	49.19	46.47	22.88	1.14	325.96	5.71	0.00	0.03	82	2017
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	90	13.86	16.84	26.81	275.15	3.73	0.22	0.09	0.38	0.00	22.27	94.54	24.73	1.35	341.56	6.05	0.00	0.04	ТТК 121	2025
СПАГЕТТИ	150	5.46	4.84	34.84	208.92	0.00	0.00	0.01	0.02	0.08	12.52	2.49	1.32	0.07	1.29	0.00	0.00	0.00	202	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0.29	0.04	16.00	67.78	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	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.66	0.22	10.60	50.99	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 прием пищи:	735	23.1	27.7	100.23	712.02	24.75	0.33	0.2	0.64	0.08	103.09	173.13	59.94	4.38	730.17	13.16	0	0.07		
Всего за день:		38.5	47.4	167.6	1216.1	37.56	0.67	0.41	0.7	0.23	192.45	386.86	128.15	8.15	1824.84	27.78	0	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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ШНИЦЕЛЬ	90	10,02	13,13	12,45	209,32	0,00	0,27	0,08	0,00	0,00	16,22	129,51	26,32	1,88	240,91	4,98	0,00	0,04	268	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,84	4,86	35,94	210,22	0,00	0,00	0,01	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	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	106,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	502	18,91	19,16	83,74	587,37	1,16	0,33	0,12	0,02	0,08	60,1	174,64	49,1	3,55	332,43	6,42	0	0,04			
Обед																					
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	4,05	3,71	20,25	131,83	0,62	0,07	0,03	0,20	0,00	33,34	40,89	18,64	0,93	88,50	2,17	0,00	0,01	ТК 7	2024	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	16,66	18,43	51,04	431,90	11,57	0,15	0,10	0,03	0,05	17,48	90,49	33,48	1,82	821,98	7,28	0,00	0,04	284	2017	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,25	1,33	1,95	20,56	0,29	0,00	0,00	0,06	0,01	4,04	3,77	1,98	0,09	18,46	0,27	0,00	0,00	84	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	30	1,99	0,28	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:	700	23,14	23,73	100,55	705	12,52	0,27	0,16	0,29	0,06	72,44	168,67	65,42	4,58	995,54	11,4	0	0,05			
Всего за день:		42,05	42,89	184,29	1292,37	13,68	0,6	0,28	0,31	0,14	132,54	343,31	114,52	8,13	1327,97	17,82	0	0,09			

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	12,03	23,89	309,14	0,65	0,06	0,16	0,04	0,08	143,68	166,70	39,98	0,67	238,95	12,02	0,01	0,03	174	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,12	2,61	16,96	112,84	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,26	28,05	10,89	0,86	43,23	1,19	0,00	0,00	6	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	40	3,00	1,16	20,56	106,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	560	15,59	15,8	76	587,5	0,69	0,17	0,21	0,04	0,08	171,92	236,17	68,69	2,87	360,38	14,65	0,01	0,03		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,06	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	88	2017
ГУЛЯШ	90	12,12	11,13	29,55	222,83	1,33	0,03	0,09	0,05	0,00	17,56	98,00	13,22	1,05	161,17	4,17	0,01	0,07	260	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	38,36	244,74	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	22,15	187,34	125,74	4,41	264,09	2,28	0,00	0,02	171	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,65	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,09	3,96	4,43	0,79	112,32	0,80	0,00	0,00	342	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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 прием пищи:	720	24,32	23,7	110,52	712	15,12	0,39	0,31	0,28	0,08	106,74	355,16	169,16	8,23	887,08	12,99	0,01	0,12		
Всего за день:		39,91	39,5	186,52	1299,5	15,81	0,56	0,52	0,32	0,16	278,66	591,33	238,85	11,1	1247,46	27,64	0,02	0,15		

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,16	10,29	21,41	281,58	0,05	0,01	0,05	0,06	0,08	159,82	74,79	8,91	0,23	17,95	0,00	0,00	0,01	204	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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
КОТЛЕТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	7,40	8,88	37,08	193,40	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	420	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	535	19,25	19,75	83,36	587,5	0,09	0,04	0,07	0,06	0,08	176,4	99,21	21,13	1,37	69,95	0,72	0	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,96	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	80,09	33,53	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	12,37	16,67	29,79	282,03	0,04	0,23	0,08	0,00	0,00	14,44	105,75	21,09	1,48	206,30	4,52	0,00	0,03	270	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,89	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	1,33	833,60	9,18	0,00	0,04	128	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	ТТК 27	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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 прием пищи:	715	23,27	27,17	102,32	710,88	16,19	0,61	0,29	0,24	0,07	114,83	299,87	94,03	5,8	1559,66	19,56	0	0,11		
Всего за день:		42,52	46,92	185,68	1298,38	16,28	0,65	0,36	0,3	0,15	291,23	399,08	115,16	7,17	1629,61	20,28	0	0,12		

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	90	10,60	11,16	11,85	185,95	0,07	0,09	0,03	0,00	0,00	12,10	61,30	16,22	1,18	93,86	1,55	0,00	0,01	ТТК 83	2024
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,88	38,81	223,05	0,00	0,03	0,03	0,03	0,10	12,20	74,73	25,34	0,53	55,39	0,76	0,01	0,03	304	2017
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,58	72,50	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	91,70	59,13	11,07	0,05	110,63	2,10	0,00	0,01	ТТК 14	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	60	3,00	1,16	20,56	106,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	19,25	19,75	83,8	587,5	0,19	0,2	0,17	0,05	0,12	124,8	229,16	65,83	2,56	312,28	5,85	0,01	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,76	5,21	19,26	143,17	9,66	0,13	0,10	0,20	0,00	27,52	70,13	29,26	1,70	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	90	14,71	17,01	23,44	242,17	0,48	0,06	0,17	0,10	0,53	25,15	142,88	14,42	1,53	172,66	8,94	0,02	0,09	ТТК 44	2024
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,84	208,92	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	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	ТТК 12	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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 прием пищи:	715	26,59	27,28	107,5	722,66	10,14	0,24	0,3	0,32	0,61	76,94	237,25	51,28	4,3	886,03	16,77	0,02	0,13		
Всего за день:		45,84	47,03	191,3	1310,16	10,33	0,44	0,47	0,37	0,73	201,74	466,41	117,11	6,86	1198,31	22,62	0,03	0,18		

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	9,95	13,43	34,05	280,00	19,41	0,23	0,15	0,20	0,00	42,52	136,05	54,79	2,38	1 366,93	12,56	0,00	0,07	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ЙОГУРТ БЗМЖ	100	2,40	1,20	14,40	80,00	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	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	106,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	522	15,6	15,8	83,8	527,83	20,57	0,29	0,18	0,2	0	66,02	178,86	74,37	3,98	1456,54	14	0	0,07		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,01	5,86	15,31	126,10	0,71	0,04	0,02	0,20	0,00	26,33	27,47	10,32	0,60	68,22	1,15	0,01	0,01	111	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,80	12,50	23,19	224,22	1,29	0,02	0,01	0,31	0,00	16,38	17,85	8,76	0,36	76,37	1,41	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	38,36	244,74	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	22,15	187,34	125,74	4,41	264,09	2,28	0,00	0,02	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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	1,66	0,22	10,60	50,99	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 прием пищи:	735	23,15	24,99	102,05	705,57	2,04	0,34	0,19	0,53	0,08	81,54	261,83	155,19	7,11	468,48	6,24	0,01	0,04		
Всего за день:		38,75	40,79	185,85	1233,4	22,61	0,63	0,37	0,73	0,08	147,56	440,69	229,56	11,09	1925,02	20,24	0,01	0,11		

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/30	14,61	14,19	30,61	328,09	0,37	0,07	0,30	0,08	0,17	216,92	236,20	27,82	0,60	235,33	5,45	0,02	0,03	67	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	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
ФРУКТ	130	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	338	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,53	177,16	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,32	38,10	6,35	0,45	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	547	19,18	18,82	74,73	564,77	0,41	0,13	0,35	0,09	0,25	239,42	281,72	39,79	1,79	317,6	6,71	0,03	0,04		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,98	109,18	7,78	0,06	0,06	0,22	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	325,96	5,71	0,00	0,03	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	16,76	12,99	41,94	332,48	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	12,24	46,49	14,96	1,07	56,75	0,65	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,89	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	1,33	833,60	9,18	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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 прием пищи:	742	23,93	23,87	102,65	705,97	20,29	0,29	0,23	0,26	0,07	126,82	215,8	81,83	5,34	1287,52	16,94	0	0,07		
Всего за день:		43,11	42,69	177,38	1270,74	20,7	0,42	0,58	0,35	0,32	366,24	497,52	121,62	7,13	1605,12	23,65	0,03	0,11		

Шестой день вторая неделя

Шестой день вторая неделя																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГУЛЯШ	90	9,01	13,54	2,34	190,25	0,17	0,08	0,16	0,04	0,22	101,65	116,11	18,47	0,72	193,08	6,50	0,01	0,03	ТТК 84	2024
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	4,86	35,94	210,22	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	20,38	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	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	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	119,25	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	18,32	19,75	77,41	587,5	13,41	0,14	0,21	0,08	0,3	144,34	156,06	39,48	2,31	268,2	7,76	0,01	0,03		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,38	5,97	16,61	132,32	6,73	0,09	0,06	0,21	0,00	34,82	68,40	25,77	1,06	492,15	4,85	0,00	0,03	96	2017
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	90	16,40	14,22	13,59	290,92	0,07	0,09	0,03	0,00	0,00	12,10	61,30	16,22	1,18	93,86	1,55	0,00	0,01	ТТК 83	2024
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,74	7,27	46,09	184,56	11,89	0,08	0,08	0,47	0,00	45,37	67,15	29,23	1,31	514,45	6,51	0,00	0,03	143	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,58	59,52	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	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,68	0,22	10,60	50,99	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 прием пищи:	735	23,37	27,68	101,48	718,31	18,73	0,31	0,2	0,68	0	108,97	226,02	81,59	5,29	1160,26	14,31	0	0,07		
Всего за день:		41,69	47,43	178,89	1305,81	32,14	0,45	0,41	0,76	0,3	253,31	382,08	121,07	7,6	1428,46	22,07	0,01	0,1		
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, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	501,55	529,98	2 220,25	15 431,41	244,95	7,05	5,43	5,45	5,35	2 842,14	5 598,74	1 818,87	102,52	18 322,22	299,58	0,19	1,57
Среднее значение за период	41,80	44,17	185,02	1 285,95	20,41	0,59	0,45	0,45	0,45	236,85	466,56	151,57	8,54	1 526,85	24,97	0,02	0,13

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	520	723

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативная документация:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией 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 2024г. версия 1.2.10 г.Санкт-Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели 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".
- МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"

Директор ООО "Максимум"

Осеев
П.Е. Осиневская