УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО"МАКСИМУМ"
_____ЛЕНАРОМНЕВСКАЯ
"27" апреля 2024 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР
_____ Н.Н. Петрушина
"24" 04 2024 года

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ в период летних каникул.
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								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	140	2,0	4,0	21,0	278,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
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
ЙОГУРТ БЗМЖ	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
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	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
Итого за прием пищи:	**586**	**5,1**	**5,7**	**63,0**	**480,0**	13,04	0,04	0,04	0,01	0,00	32,98	21,76	16,02	3,60	387,20	2,60	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	75	1,2	3,8	7,0	67,8	26,97	0,02	0,03	0,19	0,00	35,03	23,08	12,47	0,69	124,52	2,15	0,00	0,01	45	2017
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,0	3,9	16,3	114,3	6,85	0,07	0,07	0,22	0,00	46,03	66,70	28,14	1,40	490,75	6,96	0,00	0,03	10	2017
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ С СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	200/50	23,6	25,9	24,8	432,2	0,86	0,04	0,03	0,02	0,00	22,72	49,73	13,22	0,51	89,09	2,14	0,01	0,02	ТТК 28	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	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:	**896**	**32,4**	**34,8**	**92,5**	**822,8**	47,92	0,21	0,18	0,45	0,00	129,49	192,99	69,69	4,92	800,12	12,93	0,01	0,06		
Всего за день:		**37,5**	**40,5**	**155,5**	**1 302,8**	60,96	0,25	0,22	0,46	0,00	162,47	214,75	85,71	8,52	1 187,32	15,53	0,01	0,07		

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	4,9	7,4	32,7	217,8	0,52	0,04	0,12	0,04	0,08	111,00	115,29	25,98	0,39	178,23	9,43	0,00	0,01	182	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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	ТТК 9	2017
ПИЦЦА С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ	100	11,1	12,0	35,4	297,2	0,68	0,07	0,08	0,03	0,08	97,40	97,46	13,21	0,77	114,51	2,48	0,02	0,02	412	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,9	1,1	19,9	101,7	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	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
Итого за прием пищи:	**675**	**21,8**	**23,6**	**116,9**	**773,2**	14,32	0,19	0,32	0,09	0,18	327,03	309,58	65,25	4,43	801,04	16,61	0,02	0,05		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,1	7,0	8,8	123,5	10,42	0,05	0,07	0,22	0,00	50,38	76,25	23,05	1,33	360,65	4,49	0,00	0,02	88	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	11,0	28,8	4,2	320,5	1,10	0,26	0,08	0,09	0,00	12,18	107,95	19,01	1,24	272,87	5,70	0,00	0,05	256	2017
МАКАРОННЫЕ 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
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01	71	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ 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	0,00	ТТК 12	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
ШОКОЛАД	30	0,0	0,0	0,0	0,0	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:	**880**	**26,3**	**41,9**	**97,4**	**881,1**	15,52	0,40	0,20	0,33	0,08	110,49	248,92	61,99	4,54	761,34	13,07	0,00	0,08		
Всего за день:		47,8	65,4	214,3	1 654,3	29,84	0,59	0,52	0,42	0,26	437,52	558,50	127,24	8,97	1 562,38	29,68	0,02	0,13		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2017
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150/5	15,3	21,0	2,8	261,7	0,22	0,06	0,40	0,25	2,59	102,49	206,44	16,08	2,37	223,82	26,75	0,03	0,05	210	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,3	0,0	16,5	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,81	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017
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	0,00	ГОСТ	
КОТЛЕТА В ТЕСТЕ С КУНЖУТОМ	30/51	9,8	11,9	34,0	281,5	0,26	0,06	0,07	0,03	0,11	19,27	90,19	14,29	1,12	124,78	3,07	0,02	0,04	420	2017
Итого за прием пищи:	**506**	**32,6**	**38,8**	**71,1**	**776,4**	13,86	0,19	0,56	0,36	2,70	319,02	429,26	48,18	4,86	425,76	29,82	0,05	0,10		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,5	6,1	1,7	64,5	9,90	0,03	0,02	0,05	0,00	13,40	18,75	9,58	0,57	120,93	1,32	0,00	0,00	24	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С МЯСОМ	250/10	7,4	4,2	19,2	144,8	4,79	0,18	0,06	0,19	0,00	41,32	95,70	34,81	2,18	511,51	4,43	0,00	0,03	119	2017
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	19,7	31,6	41,7	530,7	19,86	0,27	0,25	0,09	0,09	40,63	269,60	68,76	3,84	1 525,16	16,94	0,02	0,16	284	2017
НАПИТОК 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	ТТК 27	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	**830**	**31,9**	**43,1**	**110,1**	**957,2**	34,55	0,56	0,36	0,33	0,09	114,91	429,65	124,55	8,09	2 227,20	24,37	0,02	0,19		
Всего за день:		64,5	82,9	181,2	1 733,6	48,43	0,75	0,94	0,69	2,79	433,93	858,91	172,73	12,95	2 652,96	54,19	0,07	0,29		

Четвертый день первая неделя

Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	13,0	19,2	12,5	274,7	0,26	0,16	0,09	0,03	0,00	17,16	133,53	22,30	1,76	204,69	4,29	0,01	0,06	269	2027
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	36,8	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
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
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	0,00	ГОСТ	
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	58,47	1,26	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	**540**	**23,9**	**30,7**	**113,7**	**827,1**	0,30	0,28	0,16	0,07	0,17	58,49	276,55	64,17	3,82	374,54	6,31	0,03	0,09		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/15/10	4,9	6,3	16,7	148,6	6,71	0,06	0,08	0,21	0,00	39,83	94,24	28,41	1,36	538,53	5,30	0,00	0,03	96	2017
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/50	12,5	10,9	3,9	169,4	0,77	0,01	0,02	0,02	0,02	19,87	16,38	3,85	0,24	52,10	1,57	0,00	0,00	290	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	12,50	0,03	0,02	0,06	0,00	7,00	13,00	10,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2017
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
МАНДАРИН	120	1,0	0,2	9,0	45,6	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	338	2017
Итого за прием пищи:	**964**	**32,8**	**25,3**	**118,2**	**846,1**	23,98	0,44	0,29	0,33	0,10	113,94	370,54	185,59	10,81	1 308,11	13,83	0,00	0,04		
Всего за день:		**56,7**	**56,0**	**231,9**	**1 673,2**	24,28	0,72	0,45	0,40	0,27	172,43	647,09	249,76	14,63	1 682,65	20,14	0,03	0,13		

Пятый день первая неделя

Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕФТЕЛЬКИ ОСОБЫЕ В СОУСЕ	80/30	11,1	21,2	12,8	286,9	1,78	0,16	0,08	0,06	0,00	22,20	110,15	18,42	1,32	238,11	4,97	0,01	0,08	ТТК 13	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,3	244,2	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	20,93	186,87	125,16	4,39	263,35	2,28	0,00	0,01	302	2017
КАКАО - НАПИТОК "БИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,0	1,6	12,6	72,6	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	ТТК 14	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
МАНДАРИН	120	1,0	0,2	9,0	45,6	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	338	2017
Итого за прием пищи:	**625**	**26,0**	**30,7**	**95,8**	**767,1**	1,78	0,43	0,21	0,08	0,08	51,68	326,27	149,43	6,16	542,86	7,25	0,01	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	2,28	0,01	0,02	0,00	0,00	20,97	22,53	11,40	0,73	164,21	3,99	0,00	0,01	52	2017
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/10/20	5,1	2,2	20,3	121,7	9,63	0,11	0,06	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,42	676,97	6,43	0,00	0,04	80	2017
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ЯЙЦЕ С СЫРОМ	90	17,5	22,4	2,6	284,9	0,62	0,05	0,15	0,09	0,15	96,05	173,75	17,37	1,42	182,55	6,63	0,02	0,10	ТТК 29	2017
СПАГЕТТИ	150	5,5	4,8	34,8	208,9	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,51	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	309	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	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	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	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	
МИНИ - ТОРТ "БОЯРУШКА"	28	1,4	8,7	16,7	145,6	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	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**888**	**35,9**	**43,2**	**128,2**	**1 046,7**	12,53	0,25	0,28	0,31	0,23	170,14	314,49	68,94	5,14	1 093,42	18,73	0,02	0,15		
Всего за день:		**61,9**	**73,9**	**224,0**	**1 813,8**	14,31	0,68	0,49	0,39	0,31	221,82	640,76	218,37	11,30	1 636,28	25,98	0,03	0,22		

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,4	12,7	41,8	311,9	0,65	0,12	0,15	0,06	0,15	143,05	165,62	40,71	0,94	252,23	12,56	0,00	0,01	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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	ТТК 9	2017
ПИРОГ ВЫПЕЧНОЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ВАРЕНЫМ	100	5,1	5,0	32,1	193,1	0,00	0,06	0,03	0,01	0,08	11,66	44,01	7,33	0,51	65,16	1,45	0,01	0,01	ТТК 8	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,50	0,03	0,04	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,60	201,50	1,30	0,00	0,01	338	2017
Итого за прием пищи:	**720**	**17,4**	**21,6**	**118,9**	**740,1**	7,27	0,25	0,33	0,08	0,25	276,10	309,06	78,52	4,40	656,59	17,41	0,01	0,04		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,6	8,2	11,4	139,5	8,67	0,07	0,07	0,21	0,00	42,67	70,36	24,05	1,16	409,77	4,80	0,00	0,02	99	2017
ШНИЦЕЛЬ	100	13,0	30,8	16,1	394,3	0,60	0,29	0,09	0,00	0,00	16,51	147,13	27,45	2,02	285,89	5,31	0,00	0,05	268	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	36,8	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
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,8	0,1	1,9	12,0	12,50	0,03	0,02	0,08	0,00	7,00	13,00	10,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ 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	0,00	ТТК 12	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	**830**	**25,4**	**46,2**	**116,7**	**986,0**	21,77	0,50	0,23	0,32	0,10	96,72	350,82	97,98	5,71	965,55	13,55	0,01	0,09		
Всего за день:		**42,8**	**67,7**	**234,6**	**1 726,1**	29,04	0,75	0,56	0,40	0,35	372,82	659,88	176,50	10,11	1 622,14	30,96	0,02	0,13		

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	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
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	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
ЙОГУРТ БЭМОК	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
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	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
Итого за прием пищи:	**645**	**14,6**	**16,2**	**136,1**	**785,3**	26,48	0,15	0,26	0,12	0,02	209,97	190,17	45,62	4,59	701,75	11,48	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	75	1,2	3,8	7,0	67,8	26,97	0,02	0,03	0,19	0,00	35,03	23,08	12,47	0,69	124,52	2,15	0,00	0,01	45	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	255	4,9	4,8	15,3	123,9	0,71	0,04	0,03	0,20	0,00	18,59	51,45	10,74	0,92	110,11	1,15	0,00	0,01	111	2017
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	90	15,4	9,6	3,3	164,2	0,56	0,07	0,11	0,05	0,16	112,62	202,55	37,74	0,78	345,82	114,53	0,01	0,43	ТТК 30	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,36	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
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,3	0,0	20,2	87,3	4,80	0,01	0,01	0,00	0,00	19,83	5,94	5,17	0,27	50,14	0,00	0,00	0,00	348	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	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:	**875**	**29,3**	**24,8**	**96,3**	**730,7**	43,44	0,34	0,31	0,47	0,24	242,03	414,44	106,03	5,38	1 463,24	128,06	0,01	0,48		
Всего за день:		**43,9**	**41,0**	**231,4**	**1 516,0**	69,92	0,49	0,57	0,59	0,26	452,00	604,61	151,65	9,97	2 164,99	139,54	0,01	0,52		

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,1	17,0	14,4	267,0	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	139,93	22,19	1,84	175,67	3,93	0,01	0,08	294	2017
СПАГЕТТИ	150	5,5	4,8	34,8	208,9	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,51	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	309	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,8	4,8	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,40	0,00	0,00	71	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
ЙОГУРТ БЗМЖ	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
Итого за прием пищи:	**618**	**24,7**	**23,9**	**94,7**	**699,8**	5,51	0,11	0,13	0,10	0,08	54,13	174,54	37,03	3,15	288,56	4,33	0,01	0,08		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	4,6	5,2	19,5	145,6	9,61	0,12	0,12	0,23	0,22	36,31	95,88	31,35	1,55	710,61	8,88	0,00	0,04	14	2017
ГУЛЯШ	50/50	9,4	22,7	2,8	253,5	1,06	0,23	0,07	0,01	0,00	12,91	93,49	16,11	1,08	234,32	4,87	0,00	0,04	260	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	36,6	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
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01	71	2017
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	**810**	**23,3**	**35,2**	**110,4**	**853,6**	18,67	0,49	0,28	0,27	0,32	95,71	340,50	96,01	7,86	1 385,11	19,39	0,01	0,11		
Всего за день:		**48,0**	**59,1**	**205,1**	**1 553,3**	24,18	0,60	0,41	0,37	0,40	149,84	515,04	133,04	11,01	1 653,67	23,72	0,02	0,19		

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,7	12,4	28,8	274,2	14,42	0,17	0,17	0,15	0,00	36,76	181,73	48,73	2,87	1 157,43	9,35	0,00	0,05	259	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01	71	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
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	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	**512**	**16,7**	**17,0**	**74,4**	**519,8**	19,58	0,23	0,23	0,16	0,07	70,97	245,45	67,05	4,51	1 307,51	11,81	0,01	0,07		
Обед																				
СУП С ГОРОХОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ) С МЯСОМ	256	9,0	6,3	18,4	166,2	0,83	0,22	0,06	0,20	0,00	51,70	93,93	36,05	2,59	318,94	2,74	0,00	0,02	119	2017
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ С СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	200/50	23,6	25,9	24,8	432,2	0,86	0,04	0,03	0,02	0,00	22,72	49,73	13,22	0,51	89,09	2,14	0,01	0,02	ТТК 28	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	10,00	0,02	0,02	0,07	0,00	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	71	2017
НАПИТОК 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	ТТК 27	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	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
Итого за прием пищи:	**936**	**37,8**	**34,0**	**104,9**	**886,3**	24,69	0,40	0,17	0,30	0,00	120,38	213,96	79,07	7,86	955,03	9,96	0,01	0,05		
Всего за день:		**54,5**	**51,0**	**179,3**	**1 406,1**	44,27	0,63	0,40	0,46	0,07	191,35	459,41	146,12	12,37	2 262,54	21,77	0,02	0,12		

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЧНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/50	26,9	20,2	64,4	552,9	0,52	0,09	0,43	0,10	0,25	322,15	357,37	49,98	1,22	393,01	7,68	0,03	0,06	ТТК 16	2017
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	0,01	424	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
МАНДАРИН	120	1,0	0,2	8,0	45,6	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	338	2017
Итого за прием пищи:	615	32,5	25,0	117,8	836,2	0,56	0,14	0,47	0,11	0,32	344,64	402,91	60,95	2,40	475,28	8,94	0,04	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,5	6,1	1,7	64,5	9,90	0,03	0,02	0,05	0,00	13,40	18,75	9,58	0,57	120,93	1,32	0,00	0,00	24	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,6	5,3	12,2	115,7	7,79	0,04	0,06	0,22	0,00	52,76	64,78	24,61	1,35	359,57	6,15	0,00	0,02	82	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ БЕЗ КАРТОФЕЛЯ	100	10,9	11,6	3,5	162,8	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,20	19,79	9,70	0,39	84,46	1,56	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	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	2017
КЕФИР РЯЖЕНКА	50	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	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	
Итого за прием пищи:	675	27,8	30,6	95,2	772,2	19,10	0,39	0,25	0,64	0,08	117,60	336,24	179,22	8,21	897,44	12,99	0,00	0,04		
Всего за день:		60,3	55,6	213,0	1 608,4	19,66	0,53	0,72	0,75	0,40	462,24	739,15	240,17	10,61	1 372,72	21,93	0,04	0,11		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	512,6	582,7	2 036,8	15 086,9	364,66	5,99	5,26	4,83	5,11	3 056,42	5 898,10	1 701,29	110,44	17 797,65	383,44	0,27	1,91
Среднее значение за период	51,3	58,3	203,8	1 508,7	36,49	0,60	0,53	0,48	0,50	305,60	589,80	170,13	11,04	1 779,76	38,34	0,03	0,19
Содержание белков, жиров, углеводов в среднем за период, в % от калорийности	13,1	34,0	52,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	615	675

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3./2.4.3590-20
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт". Питание детей в школе 2023г версия 1.2.9 г.Санкт- Петербург
5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
6. Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум" Е.Н.Осиневская