

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

/П.Е.ОСИПЕВСКАЯ/

"20" мая 2025 года



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

" " 2025 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

1 день

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	140	0,00	1,94	0,00	288,17	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	0,19	0,00	14,59	59,53	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	2,40	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	
ЯБЛОКО	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,03	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	250,20	1,80	0,00	0,01	338	2017
Итого за прием пищи:	545	2,95	3,50	37,81	470,00	9,04	0,03	0,03	0,01	0,00	26,58	17,36	12,82	2,72	276,00	1,80	0,00	0,01		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,13	3,04	16,27	103,06	6,85	0,06	0,06	0,22	0,00	45,40	58,69	27,28	1,29	476,55	6,96	0,00	0,03	10	2017
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ С СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	200/50	23,61	25,88	24,79	473,96	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 33	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	15,99	67,79	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 21	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	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:	750	28,02	29,22	69,77	706,00	20,95	0,15	0,13	0,26	0,00	88,13	142,40	52,46	3,82	633,80	10,78	0,01	0,05		
Всего за день:		30,97	32,72	107,58	1 176,00	29,99	0,18	0,16	0,27	0,00	114,71	159,76	65,28	6,54	909,80	12,58	0,01	0,06		

2 день

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	4,94	7,41	32,66	217,83	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	2,04	2,47	16,30	96,03	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 99	2017
ПИЦЦА С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ	100	10,83	11,71	35,36	172,71	0,68	0,07	0,06	0,03	0,07	97,26	97,01	13,18	0,76	114,10	2,42	0,02	0,02	ТТК 31	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	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	
Итого за прием пищи:	545	20,72	22,72	104,26	588,23	1,32	0,15	0,29	0,08	0,17	306,09	294,83	54,82	1,56	439,23	13,95	0,02	0,04		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,78	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	11,49	24,31	4,18	278,67	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	5,63	4,86	35,94	210,22	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	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	8,40	2,80	0,20	28,20	0,60	0,00	0,00	71	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	2017
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,50	0,00	15,60	90,00	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	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	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:	775	21,66	35,22	97,15	818,07	15,29	0,37	0,16	0,32	0,08	106,49	188,88	54,79	3,69	661,50	12,32	0,00	0,07		
Всего за день:		42,38	57,94	201,41	1 406,30	16,61	0,52	0,45	0,40	0,25	412,58	483,71	109,61	5,25	1 100,73	26,27	0,02	0,11		

3 день

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150/5	15,32	20,99	2,78	261,55	0,22	0,06	0,40	0,25	2,59	102,45	208,30	16,07	2,37	223,69	26,73	0,03	0,05	210	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	15,99	67,79	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 21	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017
КОТЛЕТА В ТЕСТЕ С КУНЖУТОМ	30/51	10,13	8,75	34,05	126,34	0,28	0,08	0,07	0,02	0,11	19,15	89,79	14,26	1,12	124,42	3,02	0,02	0,04	420	2017
Итого за прием пищи:	501	29,49	31,23	78,52	586,68	13,74	0,20	0,51	0,29	2,70	145,71	338,47	43,09	4,81	421,47	29,75	0,05	0,09		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	90	15,13	9,35	3,29	290,85	0,58	0,07	0,11	0,05	0,16	112,59	202,48	37,73	0,78	345,75	114,52	0,01	0,43	ТТК 30	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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	0,26	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:	735	26,53	19,89	73,15	712,00	16,78	0,43	0,31	0,28	0,23	217,58	408,35	115,43	6,02	1 730,49	129,84	0,01	0,50		
Всего за день:		56,02	51,12	151,67	1 298,68	30,52	0,63	0,82	0,57	2,93	363,29	746,82	158,52	10,83	2 151,96	159,59	0,06	0,59		

4 день

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	19,15	16,99	29,16	246,35	0,28	0,06	0,27	0,06	0,10	201,69	236,03	27,29	0,57	210,10	2,41	0,03	0,04	219	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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	104,80	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	
ГАМБУРГЕР С КОТЛЕТОЙ	133	13,43	20,34	45,25	115,86	0,86	0,22	0,09	0,02	0,09	47,45	137,71	25,07	1,72	251,20	4,41	0,02	0,04	ТТК 92	
Итого за прием пищи:	508	35,77	38,49	109,56	526,54	1,18	0,32	0,38	0,08	0,19	268,92	407,16	63,18	3,43	523,90	6,82	0,05	0,08		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,35	5,95	16,61	132,30	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,81	68,39	25,75	1,04	492,15	4,85	0,00	0,03	96	2017
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/50	12,52	10,93	3,90	256,63	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
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,89	38,81	223,04	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 И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	14,79	61,84	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 РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	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:	757	20,82	23,04	86,83	735,00	8,66	0,17	0,13	0,26	0,12	86,97	194,40	67,02	3,81	677,64	8,86	0,01	0,05		
Всего за день:		56,59	61,53	196,39	1 261,54	9,84	0,49	0,51	0,34	0,31	355,89	601,56	130,20	7,24	1 201,54	15,68	0,06	0,13		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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																				
ТЕФТЕЛЬКИ ОСОБЫЕ В СОУСЕ	80/30	11,76	15,68	12,78	238,05	1,78	0,16	0,08	0,06	0,00	22,17	110,11	18,39	1,32	237,95	4,96	0,01	0,06	278	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,41	38,26	244,24	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	20,93	188,87	125,16	4,39	263,35	2,28	0,00	0,01	302	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	14,79	61,84	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	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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:	512	22,73	22,97	81,25	622,73	2,94	0,41	0,22	0,08	0,08	63,50	325,28	153,82	6,81	566,11	7,24	0,01	0,07		
Обед																				
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/10/20	5,06	2,25	20,25	121,72	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	2017
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ЯЙЦЕ С СЫРОМ	90	18,68	11,17	2,62	275,55	0,62	0,05	0,15	0,09	0,15	98,09	173,89	17,38	1,42	182,67	6,65	0,02	0,10	ТТК 48	2017
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	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	0,00	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,50	0,00	15,60	70,30	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	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	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:	770	31,69	18,52	97,29	782,30	1,24	0,14	0,19	0,31	0,23	155,58	236,57	37,80	3,28	299,69	9,14	0,02	0,11		
Всего за день:		54,42	41,49	178,54	1 405,03	4,18	0,55	0,41	0,39	0,31	219,08	561,85	191,62	10,09	865,80	16,38	0,03	0,18		

6 день

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 "ДРУЖБА" СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,91	7,74	33,43	227,79	0,52	0,09	0,12	0,04	0,08	113,99	132,18	32,43	0,75	201,29	10,05	0,00	0,01	175	2017	
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,58	72,50	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	
ПИРОГ ВЫПЕЧНОЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ВАРЕНЫМ	100	5,13	4,98	32,10	193,49	0,00	0,06	0,03	0,01	0,09	11,77	44,35	7,36	0,52	65,48	1,50	0,01	0,01	ТТК 1	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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:	535	15,24	15,14	93,53	572,38	0,52	0,18	0,16	0,05	0,17	131,46	196,03	43,69	1,57	294,37	11,55	0,01	0,02			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/25	6,32	11,76	12,40	179,96	0,68	0,13	0,05	0,16	0,04	25,29	63,24	14,18	0,93	142,63	3,19	0,00	0,03	111/105	2017	
ШНИЦЕЛЬ	90	12,02	13,13	15,45	308,15	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	15,80	126,59	23,40	1,73	234,60	4,40	0,00	0,04	268	2017	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,75	7,27	16,10	144,56	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	2017	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	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	
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	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	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:	715	23,30	32,46	76,79	776,07	17,58	0,53	0,24	0,66	0,04	101,90	288,27	78,04	5,36	991,59	16,17	0,00	0,10			
Всего за день:		38,54	47,60	170,32	1 348,45	18,10	0,71	0,40	0,71	0,21	233,36	484,30	121,73	6,93	1 285,96	27,72	0,01	0,12			

7 день

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																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	10,33	25,20	87,07	445,66	0,23	0,09	0,20	0,04	0,28	140,87	155,03	24,61	0,92	259,66	8,48	0,01	0,03	ТТК 112	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	14,79	61,84	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
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	
Итого за прием пищи:	502	12,99	26,41	116,26	587,50	1,39	0,09	0,21	0,04	0,28	155,57	163,83	30,98	1,72	296,87	8,48	0,01	0,03		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,05	5,84	11,18	108,20	8,67	0,07	0,05	0,21	0,00	37,76	51,94	22,02	0,94	375,92	4,35	0,00	0,02	99	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,56	5,99	16,94	334,60	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,50	0,00	15,60	90,00	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	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	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:	770	19,71	16,98	94,36	805,00	20,07	0,29	0,21	0,24	0,07	120,53	220,98	79,45	5,12	1 326,95	15,21	0,00	0,06		
Всего за день:		32,70	43,39	210,62	1 392,50	21,46	0,38	0,42	0,28	0,35	276,10	384,81	110,43	6,84	1 623,82	23,69	0,01	0,09		

8 день

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	13,95	15,65	47,45	386,75	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	268,66	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	204	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	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	0,19	0,00	14,59	59,53	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	2,25	0,87	15,42	78,60	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	16,61	16,56	78,22	529,68	5,13	0,05	0,10	0,13	0,12	289,34	163,71	26,92	1,60	142,33	0,40	0,01	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,81	4,35	19,49	135,02	9,61	0,12	0,11	0,23	0,22	35,71	87,97	30,50	1,45	696,49	8,89	0,00	0,04	148	2015
ГУЛЯШ	40/50	9,14	17,64	3,83	214,43	1,06	0,21	0,07	0,01	0,00	12,65	87,61	15,25	1,02	221,56	4,58	0,00	0,04	260	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,89	38,81	223,04	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	342	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	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:	725	18,64	28,14	94,21	711,09	10,67	0,41	0,22	0,27	0,32	73,28	276,41	78,35	4,20	1 015,35	15,91	0,01	0,10		
Всего за день:		35,25	44,70	172,43	1 240,77	15,80	0,46	0,32	0,40	0,44	362,62	440,12	105,27	5,80	1 157,68	16,31	0,02	0,11		

9 день

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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	90	16,71	17,00	5,59	242,17	0,48	0,06	0,16	0,09	0,53	25,14	142,86	14,42	1,54	172,66	8,94	0,02	0,09	ТТК48	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	15,99	67,79	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 21	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	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	
Итого за прием пищи:	500	23,80	23,24	68,04	579,34	25,08	0,24	0,30	0,14	0,60	94,48	272,26	59,39	4,14	1 075,01	18,12	0,02	0,13		
Обед																				
СУП С ГОРОХОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ) С МЯСОМ	255	9,00	6,26	18,42	166,23	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	23,61	15,88	34,79	431,85	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 33	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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	0,26	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:	750	34,79	22,40	80,52	718,80	1,73	0,31	0,12	0,22	0,00	92,00	177,18	60,59	5,04	474,63	6,56	0,01	0,04		
Всего за день:		58,59	45,64	148,56	1 298,14	26,81	0,55	0,42	0,36	0,60	186,48	449,44	119,98	9,18	1 549,64	24,68	0,03	0,17		

10 день

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/50	23,57	19,17	64,57	327,63	0,52	0,09	0,41	0,08	0,05	317,94	343,55	48,12	1,04	380,41	5,88	0,03	0,05	ТТК 38	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,37	4,62	29,54	177,03	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,27	37,99	6,34	0,44	56,36	1,24	0,01	0,01	424	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	14,79	61,84	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
Итого за прием пищи:	502	28,20	23,80	108,90	566,50	1,68	0,14	0,45	0,09	0,12	342,91	390,34	60,83	2,28	473,98	7,12	0,04	0,06		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,81	5,75	11,97	109,18	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ БЕЗ КАРТОФЕЛЯ	100	10,88	9,65	5,53	285,29	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	1,56	0,00	0,01	289	2017
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	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
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	8,40	2,80	0,20	28,20	0,60	0,00	0,00	71	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	386	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	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:	755	20,30	20,52	76,82	712,00	11,19	0,12	0,10	0,58	0,08	89,89	103,23	42,40	2,98	480,70	9,54	0,00	0,03		
Всего за день:		48,50	44,32	185,72	1 278,50	12,87	0,26	0,55	0,67	0,20	432,80	493,57	103,23	5,26	954,68	16,66	0,04	0,09		

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	453,96	470,45	1 723,24	13 105,91	186,18	4,73	4,46	4,39	5,60	2 956,91	4 805,94	1 215,87	73,96	12 801,61	339,56	0,29	1,65
Среднее значение за период	45,40	47,05	172,32	1 310,59	18,62	0,47	0,45	0,44	0,56	295,69	480,59	121,59	7,40	1 280,16	33,96	0,03	0,17

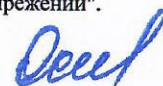
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 ЛЕТ	516	750

Нормативная документация:

- СанПин 2,3./2.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур 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 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт- Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели 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"



П.Е. Осиневская