

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

/П.Е.ОСИНЕВСКАЯ/

"12" декабря 2025 года



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие" ЯМР
И.А.Петрушова/

2025 г.

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1360 - 1632 ккал.

Первый 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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ГУЛЯШ	100	13,85	4,92	2,93	110,19	1,48	0,05	0,10	0,08	0,00	19,30	110,64	14,74	1,18	180,08	4,70	0,01	0,08	280	2017
СПАГЕТТИ	180	6,56	6,81	41,84	250,76	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,53	2,99	1,58	0,08	1,55	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,04	2,47	16,90	96,03	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	60,99	59,13	10,99	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТК 99	2024
БАЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	502	4,38	4,63	29,53	177,16	0,00	0,08	0,04	0,01	0,08	10,32	36,10	8,35	0,45	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,90	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	8,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	552	28,12	18,41	100,88	687,16	1,50	0,16	0,25	0,12	0,19	149,04	227,86	40,25	2,17	374,40	8,78	0,02	0,10		
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОМ	250г/5г	3,24	5,00	15,00	119,81	7,97	0,12	0,07	0,02	0,00	35,99	70,02	26,26	1,21	550,09	5,72	0,00	0,04	158	2004
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,53	22,98	12,69	302,53	0,05	0,25	0,08	0,00	0,00	15,88	117,46	23,41	1,64	229,14	5,03	0,00	0,04	270	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	25,57	224,79	150,88	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,82	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	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	28,82	36,21	110,39	883,02	8,02	0,75	0,35	0,05	0,09	89,23	454,47	211,95	10,54	1 177,71	16,85	0,00	0,10		
Всего за день:		57,04	54,62	211,27	1 570,18	9,82	0,91	0,80	0,17	0,28	229,27	692,33	252,20	12,71	1 552,11	26,63	0,02	0,20		

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250г/5	10,52	9,53	55,69	351,45	0,85	0,23	0,17	0,04	0,08	151,68	222,91	81,69	1,65	315,73	14,08	0,00	0,02	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200г/5г/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,61	6,38	0,80	37,21	0,09	0,00	0,00	377	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	8,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
ФРУКТ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	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	2017	
Итого за прием пищи:	567	13,07	10,32	88,26	504,28	1,81	0,26	0,19	0,04	0,08	170,78	248,72	74,67	3,05	379,14	14,78	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛИЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	18,23	148,98	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
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,12	19,02	11,58	252,76	1,40	0,16	0,08	0,03	0,11	27,65	101,17	20,52	1,50	214,39	5,46	0,00	0,03	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	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	ТК 27	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	21,72	31,48	101,28	778,70	18,66	0,61	0,33	0,28	0,20	142,15	336,42	103,62	7,36	1 688,78	23,53	0,00	0,12		
Всего за день:		34,79	41,79	189,54	1 282,98	20,47	0,87	0,52	0,32	0,28	312,93	585,14	178,28	10,41	2 077,92	38,31	0,00	0,14		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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																				
КОФЕ С СЛАДОМ	100	15,23	7,87	14,45	189,99	0,47	0,08	0,11	0,05	0,00	21,40	143,00	25,26	2,01	182,50	4,54	0,01	0,08	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	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 ИОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	119,25	0,20	0,27	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	56,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ	2024
СЛОЙКА "БАНТИС"	20	2,18	6,44	15,52	95,19	0,02	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	560	27,52	21,43	109,40	709,64	0,51	0,15	0,15	0,08	0,09	66,45	191,15	49,46	3,72	269,50	6,16	0,01	0,08		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,08	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	68	2017
ПЛОС	300	21,96	40,81	58,04	683,37	1,87	0,46	0,16	0,36	0,00	41,85	270,51	85,66	2,72	489,13	10,12	0,01	0,11	265	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,00	0,00	19,39	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	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,96	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	815	27,82	47,12	111,68	980,95	14,06	0,64	0,27	0,57	0,00	109,14	386,82	100,63	6,10	897,34	17,82	0,01	0,14		
Всего за день:		55,34	68,55	221,14	1 690,59	14,57	0,79	0,42	0,65	0,09	175,59	557,97	150,11	9,82	1 160,84	23,98	0,02	0,22		

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18,87	20,88	3,38	277,99	0,28	0,06	0,49	0,29	3,10	125,66	258,10	19,91	2,91	275,07	32,99	0,03	0,08	210	2017
ЧАЙ С ШИШОУНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	5,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2024
КРЕЦДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	8,37	8,77	55,09	332,37	0,00	0,10	0,09	0,02	0,13	19,33	72,45	12,11	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	31,28	31,24	100,17	810,64	13,52	0,26	0,60	0,33	3,23	170,80	378,93	54,68	5,57	475,53	37,13	0,05	0,08		
Обед																				
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	3,01	5,86	15,31	126,10	0,71	0,04	0,02	0,20	0,00	25,33	27,47	10,32	0,56	68,22	1,15	0,01	0,01	80/31	2017/2010
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	12,37	14,91	45,78	367,60	22,73	0,27	0,17	0,23	0,00	50,27	169,48	64,23	2,80	1 599,60	14,73	0,00	0,09	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	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	825	17,89	21,08	90,52	624,61	25,48	0,37	0,23	0,43	0,00	95,08	224,63	86,82	5,54	1 741,22	17,84	0,01	0,10		
Всего за день:		49,17	52,32	190,69	1 435,25	37,00	0,63	0,83	0,76	3,23	265,88	603,76	141,50	11,11	2 216,75	54,97	0,06	0,18		

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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																				
БЖИКИ МЯСНЫЕ	100	7,21	14,12	11,45	200,32	1,42	0,14	0,06	0,02	0,08	23,29	64,26	18,18	1,00	189,42	4,19	0,00	0,04	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,62	6,52	25,68	177,19	12,40	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,29	0,00	0,05	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 ИОДИРОВАННЫЙ	55	4,13	1,60	28,27	145,75	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	12,10	48,75	18,15	1,10	72,05	1,98	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	15,35	22,24	79,99	582,78	13,92	0,38	0,23	0,07	0,17	101,37	241,41	79,32	4,31	1 204,31	16,42	0,00	0,09		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,90	106,18	7,78	0,08	0,06	0,22	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	325,98	5,71	0,00	0,03	62	2017
ГУЛЯШЬ БОЛОНЬЕЗЕ	100	10,39	23,98	8,37	287,25	3,73	0,25	0,10	0,38	0,00	23,03	111,27	27,15	1,51	377,90	6,89	0,00	0,05	ТТК	2024
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,84	290,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,58	0,09	1,55	0,00	0,00	0,00	202	2017
ЧАЙ С ШИШОУНИКОМ	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	27,35	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,31	0,44	21,20	101,99	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	22,37	36,03	99,39	816,97	24,75	0,40	0,23	0,65	0,05	110,86	212,11	67,40	5,56	800,77	15,40	0,00	0,09		
Всего за день:		37,72	58,27	179,38	1 399,75	38,67	0,78	0,46	0,72	0,26	212,23	453,52	145,72	9,87	2 005,08	31,82	0,00	0,17		

Первый день вторая неделя

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	І, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	13,95	15,65	37,77	365,82	0,09	0,01	0,08	0,10	0,12	268,69	131,59	13,40	0,37	30,93	0,00	0,01	204	2017	
ЙОГУРТ БИЗЖ	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		ГОСТ		
ЧАЙ С ШИПОНИКОМ	200г/л	0,29	0,04	16,00	67,79	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,81	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	ТТК 11	2024	
КРЕКЛЕР САХАРНЫЙ	50	4,20	4,40	27,58	166,40	0,00	0,06	0,03	0,01	0,00	9,85	36,29	6,97	0,43	53,62	1,17	0,01	416	2017	
Итого за прием пищи:	605	20,84	21,29	95,75	680,00	13,33	0,07	0,13	0,13	0,18	293,13	175,76	25,73	1,82	112,11	1,17	0,02			
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250г	1,89	5,78	8,65	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
ТЕФТЕЛКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	100	12,12	11,13	29,55	222,83	0,7	0,02	0,00	0,09	0,00	12,85	19,90	7,40	0,42	57,69	1,01	0,00	0,00	ТТК 16	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,79	150,88	5,29	218,88	2,74	0,00	0,02	171	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	0,03	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	342	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,80	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	805	29,00	25,63	135,28	846,99	13,57	0,51	0,36	0,30	0,09	116,04	440,04	204,29	9,85	807,78	15,30	0,01	0,13		
Всего за день:		49,84	46,92	231,01	1 526,99	14,36	0,70	0,57	0,34	0,17	290,16	684,71	277,28	12,92	1 281,26	30,31	0,02	0,16		

Второй день вторая неделя

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	І, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250г	7,28	8,42	52,49	315,72	0,65	0,09	0,16	0,04	0,08	143,68	186,70	36,98	0,87	238,95	12,02	0,01	0,03	174	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,87	2,90	22,13	139,34	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	9,46	36,55	14,19	0,86	56,33	1,55	0,00	0,00	5	2006
ЧАЙ С САХАРОМ	200г/л	0,18	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 ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,55	108,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,60	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	570	16,34	12,49	109,74	622,58	0,69	0,19	0,21	0,04	0,08	174,12	244,67	72,99	3,07	373,48	15,01	0,01	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,26	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	80,08	33,33	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017
КОТЛЕТКА МОСКОВСКАЯ	100	11,53	22,98	12,69	302,53	0,05	0,25	0,08	0,00	0,00	15,88	117,46	23,41	1,64	229,14	5,03	0,00	0,04	270	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	26,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	192,96	38,37	1,47	917,04	10,28	0,00	0,05	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,80	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	25,97	35,91	108,44	861,07	17,31	0,71	0,33	0,25	0,09	132,78	361,01	111,21	7,80	1 728,14	23,27	0,00	0,13		
Всего за день:		48,71	57,18	212,46	1 553,73	17,44	0,78	0,45	0,36	0,27	423,48	596,31	136,30	9,04	1 836,68	24,44	0,02	0,15		

Третий день вторая неделя

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	І, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	120	6,23	9,40	10,17	149,43	1,96	0,06	0,02	0,08	0,00	16,00	40,28	11,26	0,68	131,56	2,25	0,00	0,01	ТТК 82	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,79	150,88	5,29	218,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СЛУЩЕНОМ МОЛОКЕ	200	1,85	1,58	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	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	590	18,37	19,43	95,02	621,78	1,78	0,22	0,18	0,14	0,14	133,19	231,54	68,23	2,38	374,14	7,06	0,01	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ	250	4,78	5,21	19,28	143,17	9,66	0,13	0,10	0,20	0,00	27,52	70,13	29,28	1,70	678,97	6,43	0,00	0,04	14	2018
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯИЦЕ	100	18,57	18,67	6,21	268,79	0,53	0,07	0,17	0,10	0,59	27,92	168,73	16,03	1,71	191,84	9,92	0,03	0,10	ТТК	2024
СПАГЕТТИ	180	9,55	5,81	41,84	250,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,58	0,09	1,55	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ 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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,80	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	34,89	30,91	118,15	895,13	10,19	0,32	0,33	0,33	0,68	91,12	292,35	64,50	5,80	966,67	16,87	0,03	0,14		
Всего за день:		51,06	50,34	213,17	1 516,91	11,97	0,54	0,51	0,47	0,82	224,31	523,89	133,73	8,28	1 339,81	26,93	0,04	0,19		

Четвертый день вторая неделя

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	12,37	14,01	45,78	367,60	22,73	0,27	0,17	0,23	0,00	90,27	156,46	64,23	2,80	1 599,60	14,73	0,00	0,09	269	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	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	0,06	377	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,26	0,87	15,42	76,50	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	6,80	25,50	9,90	0,50	36,30	1,08	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	552	14,87	15,79	75,99	806,93	23,89	0,27	0,20	0,23	0,00	71,57	193,80	80,51	4,20	1 676,11	15,81	0,00	0,09			
Обед																					
РАССОЛЫ/КИЛЕНИ/ГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/65	3,41	7,62	16,61	152,66	6,73	0,12	0,07	0,21	0,00	35,24	77,66	27,12	1,16	512,27	5,32	0,00	0,04	96	2017	
БИТОЧЕК/АПЕЛТИНЬЯЙ	100	13,79	15,37	15,10	254,15	0,41	0,11	0,09	0,03	0,00	16,93	136,32	25,42	1,97	193,53	4,49	0,01	0,06	ТТК 93	2024	
РЫС ОТВАРНОЙ	160	9,30	8,73	19,35	173,56	14,27	0,12	0,09	0,56	0,00	54,30	80,56	35,07	1,56	617,45	7,80	0,00	0,03	304	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/115	0,19	0,00	14,59	59,52	0,94	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,06	376	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,96	0,40	19,08	91,76	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,90	61,20	2,52	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	606	23,67	32,32	84,73	731,96	21,45	0,43	0,30	0,80	0,00	128,75	341,13	101,78	7,23	1 410,25	20,13	0,01	0,13			
Всего за день:		38,54	46,11	160,72	1 240,83	45,34	0,75	0,50	1,03	0,00	201,32	534,93	182,29	11,43	3 089,36	35,94	0,01	0,22			

Пятый день вторая неделя

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/00	23,37	18,53	39,58	425,92	0,48	0,09	0,36	0,13	0,22	280,46	305,41	35,90	0,78	304,41	7,06	0,03	0,04	67	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/115	0,19	0,00	14,59	59,52	0,94	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2017	
ФРУКТ	130	0,52	0,52	2,74	81,10	13,03	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,66	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,83	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:	567	28,46	23,68	96,44	723,70	13,52	0,19	0,44	0,15	0,30	323,78	305,23	55,33	4,63	748,08	10,92	0,04	0,06			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,96	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	100	11,56	5,89	14,94	161,48	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	12,24	46,48	14,96	1,07	56,75	0,65	0,00	0,00	234	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,96	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,28	0,00	0,05	128	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	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	50	3,31	0,44	21,20	101,96	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	607	26,77	18,72	88,59	611,69	21,40	0,34	0,29	0,27	0,09	138,93	248,23	90,06	6,49	1 404,96	19,42	0,00	0,08			
Всего за день:		49,23	42,40	185,03	1 335,39	34,92	0,53	0,70	0,42	0,39	462,71	613,46	146,42	11,31	2 153,04	30,34	0,04	0,14			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	498,47	505,46	1 981,78	14 390,21	285,98	8,72	6,59	6,28	6,33	3 274,77	6 950,99	2 159,19	130,44	22 077,25	373,83	0,27	2,09	
Среднее значение за период	46,65	50,55	198,18	1 439,02	23,83	0,73	0,55	0,52	0,53	272,90	579,25	176,93	10,87	1 839,77	31,15	0,02	0,17	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,7	55,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	567	603

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 "Хлебпродиформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 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".

Директор ООО "Максимум"

Осип

П.Е. Осиповская