

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"  
 П.Е.ОСИНЕВСКАЯ

"12" декабря 2025 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							№ 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	І, мг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ГУЛЯШ	90	5,87	5,78	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	180	6,56	5,80	29,92	196,06	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	10,96	0,05	110,10	2,19	0,00	0,01	ГТК 89	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,74	20,56	106,00	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:	510	17,46	15,8	69,53	496,35	1,45	0,08	0,2	0,09	0,1	129,47	176,62	32,12	1,57	298,76	6,89	0,01	0,08		
<b>Обед</b>																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,24	5,00	16,00	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	106,75	21,09	1,48	236,36	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	1054,68	13,92	0	0,09		
Всего за день:		41,22	43,50	184,89	1 228,54	9,46	0,71	0,50	0,13	0,16	202,54	661,48	209,96	9,67	1 353,24	20,91	0,01	0,17		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	319,73	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	0,86	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ФРУКТ	100	0,78	0,19	7,28	36,86	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	23	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:	697	16,4	16,8	83,8	603,14	1,81	0,26	0,19	0,04	0,08	179,78	248,72	74,87	3,05	378,14	14,78	0	0,02		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,96	4,80	0,19	0,07	0,20	0,20	41,24	80,09	33,63	1,99	484,56	4,46	0,00	0,04	102	2017
БИГОНЧИ РЫБНЫЕ	90	13,98	13,20	27,87	279,16	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	10,55	38,63	10,55	0,82	44,75	0,00	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
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	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ГТК 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	24,58	23,7	100,5	788	16,15	0,42	0,22	0,24	0,07	110,94	233,05	83,49	5,14	1398,11	16,04	0	0,06		
Всего за день:		39,38	39,5	184,3	1211,14	17,96	0,68	0,41	0,28	0,15	281,72	481,77	188,16	8,19	1777,25	29,82	0	0,1		

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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			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	49,86	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	0,03	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	0,80	0,00	0,00	ГОСТ	
СЛОЖКА "БАНТИК"	20	2,18	4,44	8,00	55,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 65	2024
Итого за прием пищи:	500	18,25	16,26	63,78	587,5	0,04	0,08	0,02	0,00	0,08	45,53	72,15	33,26	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	43,44	44,11	21,02	0,58	315,50	4,34	0,00	0,03	98	2017
ПЛОВ	200	18,45	21,12	62,11	433,79	1,24	0,24	0,10	0,23	0,00	27,30	189,13	48,33	1,53	291,40	5,43	0,01	0,07	265	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	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	1,06	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 ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	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	82,89	251,99	80,23	4,81	688,21	11,89	0,01	0,1		
Всего за день:		41,75	43,96	194,98	1300,48	13,47	0,47	0,24	0,88	0,00	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						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	12,25	10,73	2,74	222,49	0,22	0,06	0,39	0,23	2,52	101,98	207,58	16,08	2,38	223,07	26,79	0,03	0,05	210	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3,35	3,57	15,42	112,20	0,07	0,05	0,05	0,03	0,00	84,80	75,50	13,40	0,79	46,10	1,08	0,00	0,00	3	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	5,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2024
ПЕЧЕНЬЕ	25	0,70	2,45	16,80	100,54	0,07	0,05	0,05	0,03	0,00	84,60	75,50	13,40	0,70	48,10	1,08	0,00	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	45,65	1,26	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	19,22	17,81	70,75	595,76	13,6	0,22	0,63	0,31	2,52	313,49	396,31	60,69	5,28	392,48	30,17	0,03	0,05		
Обед																				
БУЛЬОН С БУРИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	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	66,22	1,15	0,01	0,01	80/31	2017/2010
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	ГОСТ	
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:	765	23,10	25,7	100,5	715	20,16	0,33	0,24	0,4	0	89,31	249,75	80,61	5,37	1 890,19	15,11	0,01	0,08		
Всего за день:		42,32	41,81	171,25	1310,76	33,76	0,55	0,77	0,71	2,52	402,8	627,06	141,3	10,65	1972,63	45,28	0,04	0,13		

Пятый 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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			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	151,48	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	32,28	32,85	1,33	833,90	5,18	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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	45,65	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	109,19	7,78	0,06	0,22	0,00	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	326,96	5,71	0,00	0,03	82	2017
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	90	13,86	16,84	28,81	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	190	5,46	4,84	34,84	208,92	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	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	5,26	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	712,82	24,76	0,33	0,2	0,84	0,08	103,89	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		

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,16	10,28	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 ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	15,00	67,79	13,24	9,00	0,02	0,02	0,00	14,81	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2024
ЙОГУРТ БИОК	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	30	3,00	1,16	20,56	105,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>646</b>	<b>15,85</b>	<b>12,63</b>	<b>72,37</b>	<b>535,36</b>	<b>13,29</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>183,23</b>	<b>116,67</b>	<b>28,37</b>	<b>1,85</b>	<b>97,71</b>	<b>1,44</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
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	46,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	88	2017
ТЕФТЕЛЯКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	100	12,12	11,13	29,55	222,83	0,70	0,02	0,00	0,09	0,00	12,65	19,90	7,40	0,42	57,69	1,01	0,00	0,00	ТТК 16	2024
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	95,85	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,09	3,95	4,43	0,79	112,32	0,80	0,00	0,00	342	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,86	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>24,32</b>	<b>23,7</b>	<b>110,52</b>	<b>712</b>	<b>14,49</b>	<b>0,38</b>	<b>0,22</b>	<b>0,32</b>	<b>0,08</b>	<b>101,83</b>	<b>277,06</b>	<b>183,34</b>	<b>7,6</b>	<b>783,6</b>	<b>9,83</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,17</b>	<b>36,33</b>	<b>182,89</b>	<b>1247,36</b>	<b>27,78</b>	<b>0,45</b>	<b>0,31</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>285,06</b>	<b>393,73</b>	<b>191,71</b>	<b>9,45</b>	<b>881,31</b>	<b>11,27</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>		

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	12,03	23,89	309,14	0,85	0,00	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	90	5,12	2,81	16,96	112,84	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,20	28,05	19,89	0,66	43,23	1,19	0,00	0,00	6	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,18	0,09	14,59	59,82	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	378	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	105,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,99</b>	<b>15,8</b>	<b>76</b>	<b>587,5</b>	<b>0,89</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>171,92</b>	<b>236,17</b>	<b>69,69</b>	<b>2,87</b>	<b>360,38</b>	<b>14,65</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,99	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	16,87	29,79	282,03	0,04	0,23	0,08	0,00	0,00	14,44	105,75	21,00	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	9,16	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>23,27</b>	<b>27,17</b>	<b>102,32</b>	<b>710,88</b>	<b>16,19</b>	<b>0,61</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>0,07</b>	<b>114,83</b>	<b>289,87</b>	<b>84,03</b>	<b>6,8</b>	<b>1689,66</b>	<b>19,86</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,26</b>	<b>42,97</b>	<b>178,32</b>	<b>1299,38</b>	<b>16,88</b>	<b>0,78</b>	<b>0,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0,15</b>	<b>289,75</b>	<b>536,04</b>	<b>163,72</b>	<b>8,67</b>	<b>1920,04</b>	<b>34,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>		

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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	100	5,81	9,40	10,17	148,43	1,66	0,08	0,02	0,08	0,00	16,00	40,26	11,25	0,68	131,66	2,25	0,00	0,01	ТТК 82	2024
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
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,85	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	50	3,00	1,16	20,56	105,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>16,52</b>	<b>81,67</b>	<b>572,67</b>	<b>1,78</b>	<b>0,39</b>	<b>0,26</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>138,65</b>	<b>320,73</b>	<b>161,26</b>	<b>8,94</b>	<b>588,68</b>	<b>8,07</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	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	14	2018
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	172,96	8,94	0,02	0,09	ТТК 44	2024
СЛАДЕТТИ	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 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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>26,59</b>	<b>27,26</b>	<b>107,6</b>	<b>722,66</b>	<b>10,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,3</b>	<b>0,32</b>	<b>0,61</b>	<b>76,84</b>	<b>237,25</b>	<b>51,28</b>	<b>4,3</b>	<b>886,03</b>	<b>16,77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,84</b>	<b>43,8</b>	<b>189,17</b>	<b>1295,33</b>	<b>11,92</b>	<b>0,63</b>	<b>0,56</b>	<b>0,64</b>	<b>0,71</b>	<b>215,59</b>	<b>557,98</b>	<b>212,54</b>	<b>10,24</b>	<b>1444,71</b>	<b>24,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>		

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАРЛОКЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	15,24	17,02	50,23	445,39	19,41	0,29	0,15	0,20	0,00	42,82	136,05	54,79	2,39	1366,93	12,58	0,00	0,07	299	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	9,81	6,38	0,60	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,00	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	592	17,74	18,55	80,44	586,72	20,57	0,28	0,16	0,2	0	63,52	179,36	71,07	3,78	1443,44	13,64	0	0,07			
<b>Обед</b>																					
РАССОЛНИК ПЕНИКЕ РАДОСНОИ СО СМЕТАНОЙ	250/6	2,39	5,97	16,61	132,92	6,73	0,09	0,06	0,09	0,21	0,00	34,82	69,40	25,77	1,08	402,19	4,86	0,00	0,08	95	2017
БИТОНЧЕК АДРЕТИВНЫЙ	90	16,40	14,22	13,59	290,92	0,07	0,09	0,03	0,00	0,00	12,16	61,30	16,22	1,18	83,85	1,99	0,00	0,01	ТТХ БС	2024	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,98	38,81	223,05	0,00	0,03	0,03	0,03	0,10	12,20	74,73	26,34	0,53	55,39	0,76	0,01	0,03	394	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	1,60	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	24,33	28,33	94,2	756,8	8,84	0,26	0,19	0,24	0,1	75,8	233,46	77,7	4,61	791,2	8,86	0,01	0,07			
Всего за день:		42,07	44,79	174,64	1243,52	27,41	0,33	0,34	0,44	0,11	139,32	403,96	148,77	8,29	2144,64	22,2	0,01	0,14			

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СТУЧЕННЫМ	120/0	14,29	14,60	30,81	200,99	0,37	0,07	0,30	0,08	0,17	216,92	236,20	27,82	0,60	208,33	5,46	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	100	0,40	0,40	8,80	22,40	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	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,95	100,00	0,00	0,00	0,00	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:	506	17,87	16,25	74,66	415,81	0,41	0,13	0,33	0,08	0,17	237,9	277,62	46,84	2,14	313,83	6,89	0,02	0,03		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/6	1,83	5,76	11,98	109,18	7,78	0,06	0,22	0,00	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	326,06	6,71	0,00	0,03	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	16,78	12,56	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 БЮРЕ	130	3,43	4,89	29,34	151,49	11,30	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	62,28	30,95	1,30	803,80	9,19	0,00	0,04	129	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	9,81	6,38	0,60	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	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	23,83	23,87	162,66	765,87	20,23	0,29	0,23	0,26	0,07	126,82	216,8	81,83	5,34	1287,92	16,94	0	0,07		
Всего за день:		41,8	40,12	177,31	1221,80	26,7	0,42	0,35	0,34	0,24	364,72	493,42	128,67	7,48	1691,69	23,83	0,02	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	412,51	426,92	1 805,25	12 673,19	216,90	5,90	4,59	4,18	4,52	2 512,97	4 776,44	1 593,27	67,07	15 698,26	253,48	0,12	1,26		
Среднее значение за период	41,25	42,69	180,53	1 267,32	21,69	0,59	0,46	0,42	0,45	251,30	477,64	159,33	6,71	1 569,83	25,35	0,01	0,13		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	520	723

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3.72.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели глос" 2017г. Москва по редакции Н.П.Могильного и В.А.Туглыгина.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебодомашнор" 2008г. Под редакцией Т.В.Ляцкой
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 2025г. версия 1.2.10 г.Санкт-Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели глос" 2011г. Москва по редакции Н.П.Могильного и В.А.Туглыгина.
- Приказ № 315 от 26.12.85 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.01.79-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".
- МР 2.4.01.62-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"

Директор ООО "Максимум"  П.Е. Саененкова