

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

П.Е.ОСИНЕВСКАЯ/

"12" декабря 2025 года



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МОУ "Образовательный комплекс "Открытие" ЯМО
Н.А.Петрушова/

2025 г.

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 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, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ГУЛЯШ	90	5,87	4,14	2,75	95,26	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	1,28	0,08	0,09	0,00	202	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,04	2,47	16,30	95,03	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	80,98	50,13	19,98	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	36,18	8,35	0,45	55,47	1,25	0,01	0,01	424	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	
Итого за прием пищи:	612	19,25	16,66	83,8	587,5	1,45	0,14	0,24	0,1	0,18	135,78	214,72	38,47	2,02	365,23	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	25,26	1,21	550,09	5,72	0,00	0,04	158	2004
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	10,37	15,07	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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	38,36	244,74	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	22,15	167,34	128,74	4,41	284,09	2,28	0,00	0,02	171	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,52	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	116,36	732,19	8,01	0,83	0,3	0,04	0,08	77,97	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							№ 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, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	12,87	15,02	51,45	351,45	0,85	0,23	0,17	0,04	0,08	151,88	222,91	61,69	1,85	315,73	14,06	0,00	0,02	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/16/7	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
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 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	
Итого за прием пищи:	597	15,4	16,8	83,8	503,14	1,81	0,26	0,19	0,04	0,08	170,78	248,72	74,67	3,05	378,14	14,78	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	1,96	484,86	4,46	0,00	0,04	102	2017
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	13,68	13,20	27,97	278,15	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	10,55	38,93	10,55	0,82	44,75	0,00	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,88	23,34	151,48	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	1,33	833,60	5,18	0,00	0,04	128	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,35	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	24,58	23,7	100,8	708	16,15	0,42	0,22	0,24	0,07	110,94	233,05	83,69	5,14	1398,11	15,04	0	0,08		
Всего за день:		39,98	39,6	184,3	1211,14	17,36	0,68	0,41	0,28	0,16	281,72	481,77	158,16	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, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,35	6,22	12,40	195,36	0,09	0,04	0,02	0,00	0,00	10,77	41,16	13,19	0,99	49,88	0,59	0,00	0,00	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,84	4,86	35,94	210,22	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	20,38	2,35	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	0,09	0,00	12,18	7,42	9,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	66,25	0,06	0,04	0,01	0,09	0,00	5,50	21,25	9,25	0,60	32,75	0,90	0,00	0,00	ГОСТ	
СЛОЙКА "БАКТИК"	29	2,18	4,44	8,00	55,15	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	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	18,25	16,25	83,78	587,5	0,04	0,08	0,05	0,09	0,06	48,83	72,15	39,29	2,27	110,34	1,48	0	0		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,88	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	86	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	46,33	1,83	281,49	5,43	0,01	0,07	265	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ САИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,09	0,00	ТТК 12	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,06	0,05	0,02	0,09	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	10,29	53,00	0,09	0,03	0,01	0,09	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	709	23,5	27,7	111,2	712,98	13,43	0,39	0,19	0,44	0	92,89	251,99	89,23	4,01	658,21	11,89	0,01	0,1		
Всего за день:		41,75	43,95	194,98	1306,48	13,47	0,47	0,24	0,46	0,06	141,72	324,14	110,49	6,28	768,55	13,24	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, 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	232,49	0,22	0,06	0,38	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	219	2017
КРЕПЕЦЛЬ САХАРНЫЙ	100	4,06	4,77	47,07	199,28	0,00	0,10	0,06	0,02	0,19	19,33	72,45	12,11	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017
ЧАЙ С ШИЛОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	0,00	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,93	1,02	17,99	92,75	0,06	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																				
БУЛЬОН С ЮРИЦЕЙ 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	68,22	1,15	0,01	0,01	80/31	2017/2019
ХАРКОЕ 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	99,92	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	9,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,06	0,05	0,02	0,09	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	765	23,1	23,7	100,5	715	20,16	0,33	0,24	0,4	0	89,31	249,75	88,61	5,37	1568,15	15,11	0,01	0,08		
Всего за день:		42,39	40,29	184,3	1297,3	33,62	0,56	0,73	0,87	2,65	232,93	568,51	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								№ 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																				
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	19,18	1,00	189,42	4,18	0,00	0,04	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,89	23,34	151,40	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	9,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	92,75	0,06	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	0,16	89,36	213,73	69,21	3,77	1094,87	14,62	0	0,08		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,82	5,76	11,98	109,18	7,78	0,06	0,06	0,22	0,00	49,19	48,47	22,88	1,14	325,96	6,71	0,00	0,03	82	2017
ГУЛЯШ БОГОРЬБЕЗЕ	90	13,86	16,84	25,81	275,15	3,73	0,22	0,09	0,38	0,00	22,27	84,54	24,73	1,35	341,56	6,05	0,00	0,04	ТТК 121	2025
СПАГЕТТИ	160	5,46	4,84	34,84	208,92	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	12,82	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017
ЧАЙ С ШИЛОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	0,00	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	0,06	0,05	0,02	0,09	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	24,78	0,33	0,2	0,64	0,08	103,99	173,13	89,94	4,38	739,17	13,19	0	0,07		
Всего за день:		38,6	47,4	167,6	1216,1	37,56	0,67	0,41	0,7	0,23	192,45	386,86	128,15	8,16	1824,04	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 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, мг	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 ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,81	7,88	5,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2024
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	ГОСТ		
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,20	4,40	27,58	166,40	0,00	0,06	0,03	0,01	0,05	9,86	35,29	6,07	0,43	53,82	1,17	0,01	0,01	415	2017
Итого за прием пищи:	586	17,05	15,83	79,39	595,76	13,29	0,07	0,11	0,09	0,14	184,28	118,96	21,24	1,48	99,13	1,17	0,01	0,02		
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	316,50	4,34	0,00	0,03	88	2017
ТЕФТЕЛКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	100	12,12	11,13	29,55	222,83	0,70	0,02	0,00	0,09	0,00	12,65	19,93	7,40	0,42	57,69	1,01	0,00	0,00	ТТК 16	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	36,36	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	1,86	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	
Итого за прием пищи:	720	24,32	23,7	110,52	712	14,49	0,38	0,22	0,32	0,08	101,83	277,06	163,34	7,6	783,6	9,83	0	0,05		
Всего за день:		41,37	39,63	189,91	1307,76	27,78	0,45	0,32	0,41	0,22	286,12	396,02	184,58	9,08	882,73	11	0,01	0,07		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	12,03	23,89	308,14	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	7,28	28,05	10,89	0,06	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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:	660	15,59	15,8	76	587,5	0,69	0,17	0,21	0,04	0,08	171,92	236,17	69,69	2,87	360,38	14,65	0,01	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	146,90	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	82,28	32,86	1,33	833,80	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	1569,66	19,56	0	0,11		
Всего за день:		38,86	42,97	178,32	1298,38	16,88	0,78	0,5	0,28	0,15	286,75	536,04	163,72	8,67	1920,04	34,21	0,01	0,14		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	100	5,81	9,40	10,17	149,43	1,80	0,08	0,02	0,08	0,00	16,00	40,26	11,25	0,68	131,56	2,25	0,00	0,01	ТТК 82	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	36,36	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	1,95	12,58	72,50	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	91,70	59,13	11,07	0,05	110,83	2,10	0,00	0,01	ТТК 14	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	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	19,52	81,67	672,67	1,78	0,39	0,26	0,12	0,1	138,65	323,73	161,26	5,94	588,68	8,07	0	0,04		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	4,76	5,21	19,26	143,17	6,66	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	172,66	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 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	0,09	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	16,14	0,24	0,3	0,32	0,61	76,94	237,25	91,28	4,3	846,83	16,77	0,02	0,13		
Всего за день:		45,84	46,8	189,17	1295,33	11,92	0,63	0,56	0,44	0,71	215,59	567,98	212,54	10,24	1444,71	24,84	0,02	0,17		

Четвертый день вторая неделя

Примем 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	15,24	17,62	50,23	445,39	19,41	0,23	0,15	0,20	0,00	42,55	136,05	54,79	2,39	1 368,93	12,56	0,00	0,07	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,93	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 ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	6,87	15,42	79,58	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	6,60	26,50	9,90	0,80	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	502	17,74	18,5	80,44	585,72	20,57	0,23	0,16	0,2	0	63,82	170,36	71,87	3,78	1443,44	13,64	0	0,07		
Обед																				
РАССОЛЫС КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,39	5,97	16,61	132,32	6,73	0,09	0,05	0,21	0,00	34,82	66,40	25,77	1,06	492,15	4,86	0,00	0,03	96	2017
КОТЛЕК АПТЕЧНЫЙ	30	16,40	14,22	13,99	290,92	0,07	0,09	0,03	0,00	0,00	12,13	61,30	16,22	1,19	93,80	1,95	0,00	0,01	ТТК 83	2024
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,86	38,81	223,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,20	74,73	25,34	0,53	95,39	0,78	0,01	0,03	304	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	26,80	0,00	0,00	0,00	375	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	25	1,69	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	24,32	28,28	94,2	755,8	6,84	0,26	0,18	0,24	0,1	75,8	233,6	77,7	4,51	791,2	8,56	0,01	0,07		
Всего за день:		42,07	44,78	174,64	1343,52	27,41	0,54	0,33	0,44	0,1	139,62	403,95	148,77	8,28	2144,64	22,2	0,01	0,14		

Пятый день вторая неделя

Примем 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУПЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ ГЛУЩЕНЫМ	120/33	14,38	14,18	30,61	308,09	0,37	0,07	0,30	0,00	0,17	269,92	236,20	27,80	0,60	235,33	9,45	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	12,19	7,42	5,62	0,74	26,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БРУК	100	0,40	0,43	8,80	22,00	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	336	2017
БУРГЕРКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,83	29,53	177,19	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:	317	19,25	19,22	63,53	566,77	0,41	0,13	0,35	0,00	0,25	239,42	281,72	35,79	1,79	317,5	6,71	0,03	0,04		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,78	11,98	109,18	7,73	0,00	0,06	0,23	0,00	49,19	45,47	22,69	1,14	326,96	5,71	0,00	0,03	82	2017
КОТЛЕК Р ЖАНОМ	30	16,75	12,29	11,94	332,48	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	12,24	46,49	14,95	1,07	59,75	0,65	0,00	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬ ГОР ПОРЕ	100	3,43	4,89	23,34	151,46	11,38	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,95	1,33	833,60	9,19	0,00	0,04	129	2017
КАРТОФЕЛЬ ГОР ПОРЕ	200/167	0,25	0,01	14,79	61,63	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	5,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	25	1,69	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	
ХЛЕБ РЖАНОМ	742	23,82	23,87	162,63	705,97	20,29	0,29	0,23	0,26	0,67	126,82	215,6	81,83	5,34	1287,53	16,94	8	0,07		
Итого за прием пищи:		43,16	43,08	186,16	1292,74	20,7	0,42	0,58	0,35	0,32	366,24	497,62	121,62	7,13	1895,12	23,85	0,03	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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	416,91	431,75	1 648,55	12 882,44	216,76	5,95	4,82	4,17	4,87	2 356,00	4 742,38	1 570,95	86,24	15 761,62	254,47	0,17	1,31		
Среднее значение за период	41,69	43,16	164,86	1 288,24	21,68	0,60	0,46	0,42	0,49	235,60	474,24	157,10	8,62	1 576,16	25,45	0,02	0,13		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	525	727

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могилыной и В.А.Тугельной.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебодошрифорт" 2008г. Под редакцией Т.В.Липиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.10 г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакции М.П.Могилыной и В.А.Тугельной.
- Приказ № 315 от 26.12.85 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.3179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".
- МР 2.4.3162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающиеся ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)".

Директор ООО "Максимум"  П.Е. Осинников