



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

/И.Е.ОСИНЕВСКАЯ/

"05" марта 2026 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

МОУ СОШ "Ростовский образовательный комплекс № 2"

/Н.В.Новикова/

" " 2026 года

ООО "МАКСИМУМ"

**Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ в период каникул.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1293 - 1551 ккал**

Первый 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, рет.экв/сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	5,82	10,81	3,47	141,78	0,50	0,00	0,08	69,54	1,00	104,18	8,91	9,19	0,00	73,90	0,00	0,005	0,50	95	2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	6,41	38,38	244,74	0,00	0,23	0,13	28,54	0,08	22,15	184,34	25,74	1,01	114,09	0,01	0,005	0,20	171	2017	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,35	3,57	15,42	112,20	0,07	0,05	0,05	33,89	1,38	94,60	75,50	13,40	0,70	48,10	0,00	0,000	0,00	3	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	18,00	67,78	13,24	0,00	0,02	24,58	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,38	0,00	0,000	0,00	ТТК 21	2024	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	0,02	0,000	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	535	21,20	21,70	88,67	646,00	13,81	0,33	0,31	156,65	2,44	242,14	302,13	64,49	3,13	302,75	0,03	0,01	0,70			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,82	12,19	0,07	0,06	121,23	1,00	49,51	44,12	21,03	0,98	15,55	0,01	0,000	0,30	88	2017	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,38	14,56	22,99	233,49	0,46	0,17	0,28	12,38	1,28	20,64	139,17	24,02	1,00	192,62	0,01	0,000	0,60	294	2017	
СПАГЕТТИ	180	8,55	5,81	41,84	246,03	0,00	0,08	0,03	1,09	1,09	25,48	50,83	10,38	1,19	76,70	0,00	0,010	0,10	202	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,39	0,05	1,21	6,79	2,00	0,02	0,02	0,01	0,00	10,35	18,90	6,30	0,45	70,00	0,00	0,000	0,10	71	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,02	0,00	20,23	81,04	5,15	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	0,00	1,69	0,00	1,13	0,00	0,000	0,10	ТТК12	2024	
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	1,99	0,28	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	0,00	40,80	0,00	0,000	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,26	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,01	0,000	0,00	ГОСТ		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,01	3,03	10,50	100,53	0,00	0,00	0,04	100,02	0,00	240,00	67,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00			
Итого за прием пищи:	855	28,73	38,07	128,62	879,89	19,80	0,42	0,46	233,67	3,35	363,55	363,12	83,22	4,02	423,00	0,03	0,01	1,20			
Всего за день:		49,93	61,77	217,29	1 525,89	33,61	0,75	0,77	390,22	5,78	605,69	666,25	147,71	7,15	725,75	0,06	0,02	1,90			

Второй 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, рет.экв./сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/10	7,41	9,67	41,43	211,96	10,65	0,12	0,18	85,89	2,15	143,05	123,00	30,72	0,95	132,21	0,01	0,000	0,20	2010	
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	0,000	0,00	ТТК 14	2024	
ПИЦЦА С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И ПОМИДОРАМИ	130	9,58	8,80	22,57	213,91	3,06	0,12	0,12	88,79	0,05	126,72	154,46	22,24	1,39	131,49	0,00	0,010	0,50	ТТК 6	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	620	21,19	20,89	92,00	677,87	13,71	0,29	0,32	154,68	2,20	276,37	302,98	82,88	2,94	303,00	0,02	0,01	0,70		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/5	3,46	3,22	15,26	103,97	0,76	0,04	0,03	147,63	1,03	27,02	37,49	11,35	0,69	84,13	0,01	0,010	0,70	111	2017
ШНИЦЕЛЬ	90	12,02	21,13	13,45	308,62	0,00	0,12	0,28	0,00	1,80	66,22	129,51	26,32	0,68	140,91	0,00	0,000	0,40	268	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,89	23,34	151,49	11,35	0,14	0,12	42,58	1,01	46,19	92,28	32,86	1,33	41,60	0,01	0,000	0,04	128	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	55,47	0,00	4,20	7,80	8,00	0,30	87,00	0,00	0,000	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	0,000	0,00	389	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	0,00	0,000	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,26	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,77	0,00	24,11	125,89	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	220,36	88,66	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00			
Итого за прием пищи:	815	25,50	30,14	111,55	855,98	19,81	0,40	0,47	245,68	3,64	373,79	398,84	88,83	4,80	420,84	0,03	0,01	1,14		
Всего за день:		46,69	51,03	203,55	1 433,85	33,52	0,69	0,79	400,36	6,04	650,16	701,80	161,69	7,54	723,64	0,05	0,02	1,84		

Третий 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, рет.экв./сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	12,18	14,13	3,12	187,90	1,48	0,14	0,22	144,41	1,30	116,89	123,49	15,69	0,15	120,97	0,00	0,000	0,70	290	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,88	38,81	223,05	0,00	0,03	0,03	33,21	1,10	122,20	74,73	25,34	0,53	55,39	0,01	0,010	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	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
ФРУКТ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	1,28	61,40	0,01	0,000	0,01	338	2017
Итого за прием пищи:	625	18,84	21,40	84,68	611,07	14,52	0,28	0,31	177,63	2,40	278,67	245,44	66,95	3,30	302,86	0,03	0,01	0,74		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,38	5,97	16,61	132,35	5,70	0,09	0,06	124,23	2,02	34,89	68,41	25,78	1,06	92,20	0,00	0,000	0,30	96	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	9,73	10,45	28,68	288,07	9,41	0,24	0,39	22,12	1,30	46,37	184,12	29,93	1,03	150,18	0,00	0,010	0,70	259	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,01	0,000	0,00	71	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,43	0,02	50,21	132,51	0,22	0,00	0,00	0,02	0,00	29,16	16,92	13,68	0,82	25,20	0,00	0,000	0,00	ТТК 27	2024
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	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,26	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	10,04	11,25	0,00	124,56	0,00	0,00	0,00	85,21	0,00	239,63	45,87	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00			
Итого за прием пищи:	835	26,40	28,59	119,64	798,88	22,83	0,43	0,49	231,63	3,32	364,05	366,22	87,69	4,61	421,58	0,03	0,01	1,00		
Всего за день:		45,24	49,99	204,32	1 409,95	37,35	0,69	0,80	409,26	5,72	642,72	811,66	154,64	7,91	724,44	0,06	0,02	1,74		

Четвертый 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, рет.экв./сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	10,08	12,84	2,55	287,99	0,15	0,07	0,21	128,79	2,40	238,32	196,12	30,07	1,02	72,93	0,01	0,005	0,80	211	2011	
ПЛЮШКА С МАКОМ И САХАРОМ	105	8,05	7,62	56,79	166,84	0,00	0,16	0,06	33,25	0,18	19,85	73,08	12,25	0,86	109,41	0,01	0,005	0,20	ТТК 2	2024	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	0,01	0,000	0,00	ГОСТ		
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	6,26	0,82	27,36	0,00	0,000	0,00	ТТК 21	2024	
Итого за прием пищи:	500	20,67	21,37	90,76	602,11	13,39	0,28	0,31	162,06	2,58	279,38	302,58	66,46	3,30	249,00	0,03	0,01	0,80			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	6,87	10,60	19,44	200,05	9,69	0,23	0,12	125,03	1,04	36,12	112,16	35,86	0,00	64,63	0,00	0,000	0,60	104	2017	
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	90	12,69	13,99	12,58	241,99	0,48	0,06	0,17	110,25	1,53	25,10	142,69	14,40	1,53	172,49	0,01	0,000	0,10	ТТК 48	2024	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	4,86	35,94	210,22	0,00	0,07	0,03	0,02	1,08	29,36	43,43	10,76	1,02	66,49	0,00	0,010	0,10	202	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,23	0,03	0,73	4,07	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,00	0,000	0,10	71	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,02	0,00	20,23	81,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	0,00	1,69	0,00	1,13	0,00	0,000	0,09	ТТК 12	2024	
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	0,01	0,000	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	0,01	0,000	0,00	ГОСТ		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	42	0,00	0,00	0,00	44,10	9,20	0,00	0,10	0,00	0,00	252,21	12,55	12,30	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00			
Итого за прием пищи:	837	28,94	30,32	111,92	895,66	20,67	0,45	0,46	235,30	3,65	366,67	365,27	91,09	4,42	414,04	0,03	0,01	0,99			
Всего за день:		49,61	51,69	202,68	1 497,77	33,96	0,73	0,77	397,36	6,23	645,95	667,85	149,57	7,72	663,04	0,06	0,02	1,79			

Пятый 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, рет.экв./сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	14,30	15,80	45,75	369,25	0,22	0,17	0,30	155,28	2,33	200,80	194,48	28,63	0,09	62,00	0,01	0,010	0,50	223	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	0,80	37,21	0,00	0,000	0,00	377	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	0,01	0,000	0,00	ГОСТ		
ПИРОГ ВЫПЕЧНОЙ С КОНФИТОРОМ	75	4,20	4,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	1,80	164,40	0,00	0,000	0,10	338	2017	
Итого за прием пищи:	600	21,00	21,20	88,70	591,68	14,38	0,26	0,36	155,29	2,33	242,90	243,09	56,31	3,29	302,91	0,02	0,01	0,60			
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,15	3,04	16,30	103,16	0,00	0,08	0,08	0,22	0,50	45,55	8,74	25,02	0,29	76,70	0,00	0,000	0,42	10	2017	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	16,41	17,40	24,45	259,63	7,95	0,08	0,26	238,75	3,18	259,43	255,00	5,75	0,40	74,23	0,00	0,010	0,54	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	0,00	33,60	0,00	0,000	0,04	128	2017	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00	5,75	6,00	3,50	0,15	35,25	0,00	0,000	0,00	70	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	49,32	0,01	0,000	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	0,01	0,000	0,00	ГОСТ		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	0,01	0,000	0,00	ГОСТ		
ФРУКТ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	1,00	64,40	0,00	0,000	0,10	338	2017	
Итого за прием пищи:	800	26,36	26,88	123,42	788,47	22,16	0,44	0,54	239,02	3,75	400,61	423,38	94,26	4,23	400,50	0,03	0,01	1,10			
Всего за день:		47,36	48,08	212,12	1 380,15	36,63	0,70	0,90	394,31	6,08	643,61	666,47	149,57	7,52	703,41	0,05	0,02	1,70			

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, рет.экв/сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	238,83	252,56	1 039,96	7 247,61	174,97	3,56	4,03	1 991,51	29,86	3 188,03	3 313,03	753,18	37,84	3 540,28	0,28	0,100	8,97
Среднее значение за период	47,77	50,51	207,99	1 449,52	34,99	0,71	0,81	398,30	5,97	637,61	662,61	150,64	7,57	708,06	0,06	0,02	1,79

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	556	830

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.И.Савиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2025г. версия 1.2.11 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".
8. МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимся ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"

Директор ООО "Максимум"



П.Е. Осиневская