

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"



Л.Е. ОСИНЕВСКАЯ
"12" декабря 2025 года



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР
"15" декабря 2025 года

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

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ Сборник рецептур
	Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мкг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ca, мг	F, мг	№ рецептур	
Завтрак																			
100	13,65	4,92	2,93	110,19	1,48	0,05	0,10	0,05	0,00	19,30	110,64	14,74	1,18	160,08	4,70	0,01	0,08	2017	
160	8,55	5,81	41,64	250,76	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,59	0,09	1,55	0,00	0,00	0,00	202	
200	2,64	2,47	16,30	96,03	0,12	0,02	0,09	0,02	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	1111,99	
50/2	4,36	4,63	29,53	177,18	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,32	36,10	6,35	0,45	56,47	1,26	0,01	0,01	424	
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	
852	28,12	18,41	100,61	697,18	1,60	0,18	0,25	0,12	0,19	140,04	227,96	40,25	2,17	374,40	6,78	0,02	0,10		
Обед																			
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	26,26	1,21	550,09	5,72	0,00	0,04	156	
100	11,53	22,98	12,69	302,53	0,05	0,29	0,08	0,00	0,00	15,88	117,46	23,41	1,64	229,14	5,03	0,00	0,04	270	
180	10,18	7,70	46,02	293,88	0,09	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,79	150,88	5,29	318,88	2,74	0,00	0,02	171	
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	369	
80	3,97	0,53	25,43	122,36	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	
800	29,82	38,21	116,39	883,62	6,02	0,75	0,35	0,05	0,09	69,23	464,47	211,95	10,64	1 177,71	18,85	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:																			
	87,04	54,62	211,27	1 970,16	9,62	0,91	0,80	0,17	0,28	229,27	892,33	252,20	12,71	1 552,11	25,63	0,02	0,20		
Всего за день:																			

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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	
																			Масса порции
Завтрак																			
КАША ВЯЗКАЯ ЯГОЛЧАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУТЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,52	9,53	55,69	351,45	0,65	0,23	0,17	0,04	0,08	151,66	222,91	61,69	1,85	315,73	14,06	0,00	0,02	173
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	0,60	37,21	0,00	0,00	0,00	377
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,98	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
ФРУКТ	130	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:	627	43,07	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 ГОРХОМ ЛУЩеным	250	5,81	5,39	19,23	148,96	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	60,09	33,53	1,98	484,56	4,46	0,00	0,04	102
КРАСНЫ РУБЕЦЫ	100	6,12	19,02	11,56	252,78	1,40	0,16	0,08	0,03	0,11	27,85	101,17	20,52	1,50	214,38	5,45	0,00	0,03	274
КАРТОФЕЛЬНО ПОРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,45	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	97,04	10,26	0,00	0,05	128
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	1,60	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	ТТК 27
ХЛЕБ РЖАНОУ	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	31,46	101,26	778,70	18,66	0,61	0,33	0,28	0,20	142,15	336,42	103,62	7,36	1 898,78	23,53	0,00	0,12	
Всего за день:		34,79	41,78	189,54	1 282,98	20,47	0,87	0,52	0,32	0,28	312,93	585,14	178,29	10,41	2 077,92	38,31	0,00	0,14	

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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	
																			Масса порции
Завтрак																			
КОТЛЕТЫ РУБЕЦЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,23	7,87	14,45	189,98	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	284
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,94	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
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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	119,25	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,50	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ
СЛОЖКА "БАЛТИК"	20	2,18	6,44	15,52	95,19	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 86
Итого за прием пищи:	560	27,92	21,43	109,46	709,64	0,51	0,15	0,15	0,08	0,09	68,45	191,15	49,48	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	0,06	0,21	0,00	49,44	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,03	88
ПЮФ	300	21,96	40,31	58,04	683,37	1,87	0,46	0,16	0,36	0,00	41,65	270,51	68,68	2,72	499,13	10,12	0,01	0,11	265
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
ХЛЕБ РЖАНОУ	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:	815	27,92	47,32	111,88	980,95	14,06	0,64	0,27	0,57	0,00	106,14	366,82	100,83	6,10	897,34	17,82	0,01	0,14	
Всего за день:		55,34	69,55	231,14	1 890,59	14,57	0,79	0,42	0,65	0,09	175,59	557,97	150,11	9,82	1 668,64	23,98	0,02	0,22	

Четвертый день первая неделя

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
																		Масса порции		Жирн, г
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18,87	20,96	3,38	277,99	0,28	0,08	0,49	0,29	3,10	125,66	256,10	19,81	2,91	275,07	32,99	0,03	0,06	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	20015	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017
КРЕМЛЬ С САХАРОМ	100	8,37	8,77	55,09	332,37	0,00	0,10	0,06	0,02	0,13	19,33	72,43	12,11	0,84	107,60	2,34	0,02	0,02	415	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,76	1,45	25,70	132,50	0,00	0,08	0,03	0,00	11,00	42,50	16,50	1,80	66,50	1,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	31,24	31,24	100,17	810,64	13,52	0,26	0,60	0,33	3,23	170,90	378,93	54,68	5,57	475,53	37,13	0,05	0,08		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	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	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	12,37	14,91	45,78	387,60	22,73	0,27	0,17	0,23	0,00	50,27	159,49	64,23	2,80	1 599,80	14,73	0,00	0,09	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	20015	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,80	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	605	17,89	21,08	90,52	624,61	23,48	0,37	0,23	0,43	0,00	95,09	224,83	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	265,68	603,76	141,50	11,11	2 216,75	54,97	0,06	0,18		

Пятый день первая неделя

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
																		Масса порции		Жирн, г
Завтрак																				
ЕЖИЖИ МЯСНЫЕ	100	7,21	14,12	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
КАРТОФЕЛЬНЫЕ 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
ЧАЙ С САХАРОМ	20015	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	55	4,13	1,60	28,21	145,75	0,00	0,09	0,03	0,00	12,10	48,75	18,15	1,10	72,09	1,98	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	15,35	22,24	79,99	682,78	13,92	0,38	0,23	0,07	0,17	101,37	241,41	78,32	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	11,98	109,18	7,78	0,06	0,06	0,22	0,00	48,19	46,47	22,88	1,14	325,96	5,71	0,00	0,03	82	2017
ПУЛИШ БОЛОНЬЕЗЕ	100	10,38	23,98	8,37	287,25	3,73	0,25	0,10	0,38	0,00	23,03	111,27	27,18	1,51	377,90	6,98	0,00	0,05	ТТК	2024
СТАЛЕТТИ	180	6,55	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
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	20015	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	0,00	0,00	ТТК 11	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	
Итого за прием пищи:	800	22,37	36,03	89,39	816,97	24,75	0,40	0,23	0,65	0,09	110,96	212,11	67,40	5,56	800,77	15,40	0,00	0,08		
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						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		Se, мг	F, мг
Завтрак																		
КАША ВЯЖАЯ ВОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	8,42	52,49	315,72	0,65	0,06	0,18	0,04	0,08	143,68	665,70	38,99	0,67	238,95	12,02	0,01	0,03
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,97	2,90	22,10	139,34	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,46	36,55	14,19	0,86	56,33	1,55	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,99	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,85	106,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	570	16,34	12,48	109,74	620,59	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																		
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	6,78	8,95	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
ГУЛЯШ	100	13,55	4,92	2,93	110,19	1,49	0,05	0,10	0,05	0,00	19,30	110,64	14,74	1,18	180,08	4,70	0,01	0,08
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,69	0,27	0,15	0,03	0,09	0,09	26,57	224,79	150,89	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02
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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,99	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	805	30,33	19,42	108,64	734,05	13,57	0,51	0,36	0,30	0,09	116,04	440,04	204,29	9,85	907,78	15,30	0,01	0,13
Всего за день:		46,67	31,90	218,38	1 354,63	14,36	0,70	0,57	0,34	0,17	290,16	694,71	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						№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	13,95	15,85	47,45	396,74	0,09	0,01	0,08	0,10	0,12	286,66	131,59	13,40	0,37	30,93	0,00	0,01	0,01	
МОУРТ БИЖК	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		
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	
КРЕЦЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,20	4,40	27,56	168,40	0,00	0,06	0,03	0,01	0,06	9,86	36,29	6,07	0,43	53,82	1,17	0,01	0,01	
Итого за прием пищи:	605	20,74	21,25	104,02	692,66	0,13	0,07	0,12	0,11	0,18	290,70	175,30	25,09	1,54	110,56	1,17	0,02	0,02	
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРДОМ ЛУЩеным	250	5,81	5,39	19,23	148,96	4,80	0,19	0,07	0,20	0,00	41,24	60,09	33,53	1,99	404,56	4,46	0,00	0,04	
КОТЛЕТА МЯСОВАЯ	100	11,53	22,98	12,69	302,53	0,06	0,25	0,08	0,00	0,00	15,88	117,46	23,41	1,54	229,14	5,03	0,00	0,04	
КАРТОФЕЛЬНЕ ПОРЕ	180	3,82	6,62	26,69	177,19	12,46	0,13	0,15	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	18,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,99	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00		
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	351,01	111,21	7,50	1 726,14	23,27	0,00	0,13	
Всего за день:		46,71	57,16	212,46	1 553,73	17,44	0,78	0,45	0,35	0,27	423,48	536,31	136,30	9,04	1 836,69	24,44	0,02	0,15	

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	№ рецептур							
																				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг
Завтрак																										
120	6,23	9,40	10,17	149,43	1,68	0,08	0,02	0,00	0,00	16,00	40,26	11,25	0,66	131,56	2,25	0,00	0,01	ТТК 62	2024							
180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	28,57	224,78	150,88	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	ТТК 171	2017							
200	1,95	1,55	12,59	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							
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								
550	16,37	19,43	95,02	621,78	1,78	0,22	0,18	0,14	0,14	133,19	231,54	69,23	2,38	374,14	7,06	0,01	0,05									
Обед																										
250	4,76	5,21	10,28	143,17	6,56	0,13	0,10	0,20	0,00	27,92	70,13	29,26	1,70	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017							
100	18,57	6,21	268,78	0,33	0,07	0,17	0,10	0,69	27,92	158,73	16,03	1,71	181,64	9,92	0,03	0,10	ТТК	2024								
180	6,55	5,81	41,84	250,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,93	2,39	1,58	0,09	1,55	0,00	0,00	0,00	202	2017							
200	0,00	0,00	19,35	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,28	0,00	1,93	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2024							
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	2,50	0,00	0,00	ГОСТ								
20	1,50	0,50	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ								
800	34,69	30,91	118,16	865,13	10,16	0,32	0,33	0,33	0,68	91,12	292,35	64,50	5,90	955,67	19,87	0,03	0,14									
Итого за прием пищи:																										
	51,06	50,34	213,17	1 516,91	11,97	0,54	0,51	0,47	0,62	224,31	523,89	133,73	8,28	1 339,01	26,93	0,04	0,19									

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	№ рецептур							
																				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг
Завтрак																										
300	12,37	14,91	45,78	387,60	22,73	0,27	0,17	0,23	0,00	50,27	159,49	64,23	2,80	1 559,50	14,73	0,00	0,09	259	2017							
200/157	0,25	0,01	14,78	61,33	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,39	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
30	2,25	0,97	15,42	78,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	38,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ								
552	14,87	15,79	75,99	508,93	23,89	0,32	0,20	0,23	0,00	71,57	193,80	80,51	4,20	1 676,11	15,81	0,00	0,09									
Обед																										
250/5/5	3,41	7,82	16,61	152,05	6,73	0,12	0,07	0,21	0,00	35,24	77,65	27,12	1,16	512,27	5,32	0,00	0,04	95	2017							
180	13,76	15,37	15,10	254,15	0,41	0,11	0,09	0,03	0,00	19,93	135,32	25,42	1,97	193,53	4,49	0,01	0,06	ТТК 63	2024							
180	4,44	7,03	46,57	267,35	0,00	0,04	0,04	0,04	0,12	14,49	89,65	30,41	0,69	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017							
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								
45	2,89	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	6,10	35,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	ГОСТ								
800	23,67	32,32	84,73	731,90	21,45	0,43	0,30	0,80	0,00	129,75	341,13	101,78	7,23	1 410,25	20,13	0,01	0,13									
Итого за прием пищи:																										
	38,64	48,11	160,72	1 240,83	45,34	0,75	0,50	1,03	0,00	201,32	534,03	182,29	11,43	3 086,36	35,94	0,01	0,22									

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ 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	K, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг														
Завтрак																						
160/20	23,37	18,53	39,58	425,32	0,48	0,09	0,13	0,22	280,48	305,41	35,96	0,78	304,41	7,06	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	67	2018
СУБЛИМЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	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	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	0,01	0,01	338	2017
ФРУКТ	50/2	4,39	4,63	29,53	177,16	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,32	38,10	6,35	56,47	1,26	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	424	2017
БЛЮДА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	587	28,46	23,68	98,44	723,70	13,52	0,19	0,44	0,15	0,30	323,78	365,23	89,33	4,93	748,98	10,82	0,04	0,05	0,05	0,05		
Обед																						
250/5	1,83	5,76	11,98	108,18	7,78	0,06	0,06	0,22	0,00	49,19	46,47	22,88	1,14	325,98	5,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	100	11,56	5,99	14,94	161,48	0,00	0,04	0,02	0,00	12,24	46,49	14,96	1,07	56,75	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	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	10,28	0,00	0,05	0,05	0,05	128	2017
КАРТФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200/187	0,25	0,01	14,78	61,39	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	0,00	0,00	377	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,88	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	8,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	807	26,77	18,72	88,68	811,86	21,40	0,34	0,26	0,27	0,09	138,93	248,23	90,09	6,48	1 404,96	19,42	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		49,23	42,40	185,03	1 335,36	34,92	0,53	0,70	0,42	0,39	462,71	613,46	148,42	11,31	2 153,04	30,34	0,04	0,14	0,14	0,14		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Итого за весь период	466,47	505,45	1 981,78	14 380,21	285,96	8,72	6,59	6,28	6,33	3 274,77	6 950,99	2 169,19	130,44	22 077,25	373,83	0,27	2,09	2,09	2,09	2,09		
Среднее значение за период	46,65	50,55	198,18	1 438,02	28,59	0,73	0,55	0,52	0,53	272,90	579,25	179,93	10,87	1 838,77	31,15	0,02	0,17	0,17	0,17	0,17		
Содержание белка, жира, сахара, углеводов в меню за период, % от калорийности	12,9	31,7	55,4																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	567	803

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.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Выжен-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министрства торговли СССР.
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".



Директор ООО "Максимум" П.Е. Осинникова