

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

П.Е.ОСИНЕВСКАЯ/

" 30" октября 2025 года



202_ 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

| 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, мкг | So, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ | 100 | 13,65 | 4,92 | 2,93 | 110,19 | 1,48 | 0,05 | 0,10 | 0,06 | 0,00 | 19,30 | 110,64 | 14,74 | 1,18 | 180,08 | 4,70 | 0,01 | 0,08 | 260 | 2017 | |
| СПАГЕТТИ | 180 | 6,55 | 5,81 | 41,84 | 250,78 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 15,03 | 2,98 | 1,58 | 0,06 | 1,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 202 | 2017 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2,04 | 2,47 | 16,30 | 85,03 | 0,12 | 0,02 | 0,09 | 0,02 | 0,02 | 90,99 | 59,13 | 10,88 | 0,05 | 110,10 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | ТТХ 99 | 2024 | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ | 50/2 | 4,38 | 4,63 | 29,53 | 177,16 | 0,00 | 0,36 | 0,04 | 0,01 | 0,08 | 10,32 | 38,10 | 6,35 | 0,45 | 56,47 | 1,26 | 0,01 | 0,01 | 424 | 2017 | |
| 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 | 8,60 | 0,40 | 28,20 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 552 | 28,12 | 18,41 | 100,88 | 687,16 | 1,60 | 0,16 | 0,26 | 0,12 | 0,19 | 140,04 | 227,86 | 40,25 | 2,17 | 374,40 | 8,78 | 0,02 | 0,10 | | | |
| 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 | 26,28 | 1,21 | 550,09 | 5,72 | 0,00 | 0,04 | 158 | 2904 | |
| КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ | 100 | 11,53 | 22,98 | 12,69 | 302,53 | 0,35 | 0,25 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,88 | 117,46 | 23,41 | 1,64 | 229,14 | 5,03 | 0,00 | 0,04 | 273 | 2017 | |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,18 | 7,70 | 46,02 | 293,68 | 0,00 | 0,27 | 0,15 | 0,03 | 0,08 | 26,57 | 224,79 | 150,88 | 5,29 | 316,88 | 2,74 | 0,00 | 0,02 | 171 | 2917 | |
| 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 | 359 | 2917 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 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 | 81,80 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 28,92 | 36,21 | 110,39 | 883,02 | 8,02 | 0,75 | 0,35 | 0,05 | 0,09 | 69,23 | 404,47 | 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 | 9,62 | 0,91 | 0,60 | 0,17 | 0,28 | 229,27 | 692,33 | 252,20 | 12,71 | 1 552,11 | 25,63 | 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 | І, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5 | 10,52 | 9,53 | 55,69 | 351,45 | 0,65 | 0,23 | 0,17 | 0,04 | 0,06 | 151,68 | 222,91 | 61,69 | 1,85 | 315,73 | 14,06 | 0,00 | 0,02 | 173 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ | 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 | 6,39 | 0,80 | 37,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2017 |
| 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 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| МАНДАРИН* | 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: | 597 | 13,07 | 10,32 | 88,26 | 504,28 | 1,81 | 0,26 | 0,19 | 0,04 | 0,06 | 170,78 | 248,72 | 74,67 | 3,05 | 379,14 | 14,78 | 0,00 | 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 | 60,09 | 33,59 | 1,99 | 484,56 | 4,46 | 0,00 | 0,04 | 102 | 2017 |
| ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ | 100 | 8,12 | 19,02 | 11,59 | 252,76 | 1,40 | 0,16 | 0,08 | 0,03 | 0,11 | 27,85 | 101,17 | 20,62 | 1,50 | 214,38 | 5,45 | 0,00 | 0,03 | 274 | 2017 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,82 | 6,62 | 25,69 | 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 | ТТХ 27 | 2024 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,98 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 62,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 21,72 | 31,46 | 101,28 | 778,70 | 19,66 | 0,61 | 0,33 | 0,28 | 0,20 | 142,15 | 336,42 | 103,62 | 7,36 | 1 698,78 | 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 | 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, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 15,23 | 7,67 | 14,45 | 169,99 | 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 | 14,69 | 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 ЙОДИРОВАННЫЙ | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 119,25 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 39,25 | 14,85 | 0,90 | 58,95 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| СЛОЙКА "БАНТИК" | 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 | ТТХ 86 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 27,52 | 21,43 | 109,48 | 709,64 | 0,51 | 0,15 | 0,15 | 0,08 | 0,09 | 66,45 | 191,15 | 49,49 | 3,72 | 269,50 | 6,15 | 0,01 | 0,08 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,89 | 5,78 | 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 | 89 | 2017 |
| ПЛОВ | 300 | 21,90 | 40,81 | 59,04 | 653,37 | 1,87 | 0,46 | 0,16 | 0,36 | 0,00 | 41,65 | 270,51 | 66,68 | 2,72 | 499,13 | 10,12 | 0,01 | 0,11 | 265 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ КОМПЮТНОЙ 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 | ТТХ 12 | 2024 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,97 | 0,50 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 62,20 | 11,40 | 2,40 | 81,60 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 815 | 27,82 | 47,12 | 111,68 | 959,95 | 14,06 | 0,64 | 0,27 | 0,57 | 0,00 | 109,14 | 366,82 | 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 | 1 166,84 | 23,96 | 0,02 | 0,22 | | |

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 | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 186 | 18,67 | 20,98 | 3,38 | 277,99 | 0,28 | 0,08 | 0,49 | 0,20 | 3,10 | 125,66 | 256,10 | 19,81 | 2,91 | 275,07 | 32,89 | 0,03 | 0,06 | 210 | 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 | 6,26 | 0,82 | 27,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК 11 | 2024 | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 100 | 8,37 | 8,77 | 65,09 | 332,37 | 0,00 | 0,10 | 0,05 | 0,02 | 0,13 | 19,33 | 72,45 | 12,11 | 0,84 | 107,80 | 2,34 | 0,02 | 0,02 | 415 | 2017 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 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: | 550 | 31,28 | 31,24 | 100,17 | 810,64 | 13,52 | 0,26 | 0,60 | 0,33 | 3,23 | 170,60 | 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 | 5,88 | 15,31 | 126,10 | 0,71 | 0,04 | 0,02 | 0,20 | 0,00 | 28,33 | 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 | 367,60 | 22,73 | 0,27 | 0,17 | 0,23 | 0,00 | 50,27 | 169,49 | 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 | 375 | 2017 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 5,30 | 20,45 | 6,65 | 1,40 | 47,90 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 805 | 17,89 | 21,08 | 90,52 | 624,61 | 23,48 | 0,37 | 0,23 | 0,43 | 0,00 | 95,08 | 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

| 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, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЕЖИКИ МЯСНЫЕ | 100 | 7,21 | 14,12 | 11,45 | 200,32 | 1,42 | 0,14 | 0,06 | 0,02 | 0,08 | 23,29 | 64,23 | 18,18 | 1,00 | 189,42 | 4,18 | 0,00 | 0,04 | 64 | 2010 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,82 | 6,52 | 25,68 | 177,19 | 12,46 | 0,15 | 0,13 | 0,05 | 0,09 | 63,80 | 102,96 | 36,37 | 1,47 | 917,04 | 10,26 | 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 ЙОДИРОВАННЫЙ | 55 | 4,13 | 1,60 | 23,27 | 145,75 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,10 | 46,75 | 18,15 | 1,10 | 72,05 | 1,88 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 15,35 | 22,24 | 79,99 | 582,76 | 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 | 49,19 | 46,47 | 22,88 | 1,14 | 325,96 | 5,71 | 0,00 | 0,03 | 82 | 2017 | |
| ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ | 100 | 10,39 | 23,98 | 8,37 | 287,25 | 3,73 | 0,25 | 0,10 | 0,38 | 0,00 | 23,03 | 111,27 | 27,18 | 1,51 | 377,90 | 6,89 | 0,00 | 0,05 | ТТК | 2024 | |
| СПАГЕТТИ | 180 | 6,55 | 5,81 | 41,84 | 250,78 | 0,90 | 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 | 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 | 0,00 | 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 | 69,00 | 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 | 0,09 | 110,88 | 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 | 0,79 | 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 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, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5 | 7,28 | 8,42 | 52,49 | 315,72 | 0,65 | 0,08 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 143,88 | 155,70 | 39,98 | 0,67 | 238,95 | 12,02 | 0,01 | 0,03 | 174 | 2017 | |
| БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ | 90 | 5,87 | 2,90 | 22,10 | 139,34 | 0,60 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,45 | 36,55 | 14,19 | 0,86 | 68,33 | 1,55 | 0,00 | 0,00 | 5 | 2008 | |
| 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 | 105,00 | 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: | 570 | 16,34 | 12,48 | 109,74 | 620,58 | 0,69 | 0,19 | 0,21 | 0,04 | 0,08 | 174,12 | 244,67 | 72,99 | 3,07 | 373,48 | 16,01 | 0,01 | 0,03 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ 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 | 88 | 2017 | |
| ГУЛЯШ | 100 | 13,65 | 4,92 | 2,93 | 110,19 | 1,48 | 0,05 | 0,10 | 0,06 | 0,00 | 19,30 | 110,64 | 14,74 | 1,18 | 180,08 | 4,70 | 0,01 | 0,08 | 269 | 2017 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,18 | 7,70 | 46,02 | 293,69 | 0,00 | 0,27 | 0,15 | 0,03 | 0,09 | 26,57 | 224,79 | 150,88 | 5,29 | 315,88 | 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 | 0,00 | 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 | 0,08 | 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 | 0,59 | 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: | 805 | 30,53 | 19,42 | 108,84 | 734,05 | 13,67 | 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: | | 46,87 | 31,90 | 218,58 | 1354,63 | 14,36 | 0,70 | 0,57 | 0,34 | 0,17 | 290,16 | 684,71 | 277,28 | 12,92 | 1281,26 | 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 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, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 240 | 13,95 | 15,65 | 47,45 | 386,74 | 0,09 | 0,01 | 0,08 | 0,10 | 0,12 | 268,66 | 131,59 | 13,40 | 0,37 | 30,93 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 204 | 2017 | |
| ЙОГУРТ БЭМЖ | 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 | | |
| 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 | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 4,20 | 4,40 | 27,58 | 168,40 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,01 | 0,06 | 9,88 | 36,29 | 6,07 | 0,43 | 53,82 | 1,17 | 0,01 | 0,01 | 415 | 2017 | |
| 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 | 110,55 | 1,17 | 0,02 | 0,02 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ | 250 | 5,81 | 5,39 | 19,23 | 149,96 | 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 | 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 | 1,84 | 228,14 | 5,03 | 0,00 | 0,04 | 270 | 2017 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,82 | 6,52 | 25,68 | 177,19 | 12,46 | 0,15 | 0,13 | 0,05 | 0,09 | 53,80 | 102,98 | 36,37 | 1,47 | 917,04 | 19,28 | 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 | 8,48 | 0,00 | 1,88 | 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 | 0,08 | 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 | 0,59 | 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: | 800 | 25,97 | 35,91 | 108,44 | 851,07 | 17,31 | 0,71 | 0,33 | 0,25 | 0,09 | 132,78 | 361,01 | 111,21 | 7,50 | 1728,14 | 23,27 | 0,00 | 0,13 | | | |
| Всего за день: | | 46,71 | 57,16 | 212,46 | 1553,73 | 17,44 | 0,78 | 0,45 | 0,36 | 0,27 | 423,48 | 536,31 | 135,30 | 9,04 | 1836,69 | 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 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, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ | 120 | 6,23 | 9,40 | 10,17 | 149,43 | 1,66 | 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 | 180 | 10,18 | 7,70 | 46,02 | 293,69 | 0,00 | 0,27 | 0,15 | 0,03 | 0,09 | 26,57 | 224,79 | 160,88 | 5,29 | 316,88 | 2,74 | 0,00 | 0,02 | 171 | 2017 |
| КАКАО - НАЛИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 1,95 | 1,55 | 12,59 | 72,50 | 0,12 | 0,02 | 0,09 | 0,02 | 0,02 | 91,70 | 50,13 | 11,07 | 0,05 | 110,93 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | ТТК 14 | 2018 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 60 | 3,76 | 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: | 550 | 16,37 | 19,43 | 95,02 | 621,78 | 1,78 | 0,22 | 0,18 | 0,14 | 0,14 | 135,19 | 231,64 | 69,23 | 2,39 | 374,14 | 7,08 | 0,01 | 0,05 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 4,76 | 5,21 | 19,28 | 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 | 18 | 2017 |
| КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ | 100 | 18,57 | 18,87 | 6,21 | 268,73 | 0,53 | 0,07 | 0,17 | 0,10 | 0,09 | 27,92 | 159,73 | 16,03 | 1,71 | 191,84 | 9,92 | 0,03 | 0,10 | ТТК | 2024 |
| СПАГЕТТИ | 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 |
| КОМПЛОТ 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 | 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 | 0,59 | 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: | 800 | 34,69 | 39,91 | 116,16 | 895,13 | 10,19 | 0,32 | 0,33 | 0,33 | 0,08 | 91,12 | 292,35 | 64,50 | 5,90 | 965,67 | 19,87 | 0,03 | 0,14 | | |
| Всего за день: | | 51,08 | 50,34 | 213,17 | 1516,01 | 11,97 | 0,64 | 0,61 | 0,47 | 0,82 | 224,31 | 523,89 | 133,73 | 8,28 | 1339,81 | 29,93 | 0,04 | 0,19 | | |

Четвертый день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник 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, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 300 | 12,37 | 14,91 | 45,78 | 367,60 | 22,73 | 0,27 | 0,17 | 0,23 | 0,00 | 50,27 | 159,49 | 64,23 | 2,80 | 1599,60 | 14,73 | 0,00 | 0,00 | 259 | 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 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2017 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,50 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 25,50 | 9,80 | 0,60 | 39,30 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 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 | 1676,11 | 15,81 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5/5 | 9,41 | 7,82 | 16,61 | 152,86 | 6,73 | 0,12 | 0,07 | 0,21 | 0,00 | 35,24 | 77,68 | 27,12 | 1,16 | 512,27 | 5,32 | 0,00 | 0,04 | 96 | 2017 |
| БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ | 100 | 13,79 | 15,37 | 15,10 | 254,15 | 0,41 | 0,11 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 19,93 | 136,32 | 25,42 | 1,97 | 193,53 | 4,49 | 0,01 | 0,06 | ТТК 83 | 2024 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,44 | 7,03 | 48,57 | 267,35 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,12 | 14,49 | 89,65 | 30,41 | 0,65 | 66,45 | 0,91 | 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 | 12,10 | 7,42 | 5,82 | 0,74 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,09 | 91,76 | 0,00 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 39,15 | 8,55 | 1,80 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 23,87 | 32,32 | 84,73 | 731,90 | 21,45 | 0,43 | 0,30 | 0,80 | 0,00 | 123,75 | 341,13 | 101,78 | 7,23 | 1410,25 | 20,13 | 0,01 | 0,13 | | |
| Всего за день: | | 38,84 | 48,11 | 160,72 | 1240,83 | 45,34 | 0,75 | 0,50 | 1,03 | 0,00 | 201,32 | 534,93 | 182,29 | 11,43 | 3086,36 | 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 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150/30 | 23,37 | 18,53 | 39,58 | 425,92 | 0,48 | 0,09 | 0,36 | 0,13 | 0,22 | 280,46 | 305,41 | 35,95 | 0,78 | 304,41 | 7,06 | 0,03 | 0,04 | 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 | 5,52 | 0,74 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2017 | |
| ЯБЛОКО | 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 | 338 | 2017 | |
| 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 | 38,10 | 6,35 | 0,45 | 58,47 | 1,26 | 0,01 | 0,01 | 424 | 2017 | |
| Итого за прием пищи: | 587 | 28,46 | 23,68 | 96,44 | 723,70 | 13,52 | 0,18 | 0,44 | 0,15 | 0,30 | 323,78 | 365,23 | 58,33 | 4,83 | 748,08 | 10,92 | 0,04 | 0,09 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,83 | 5,78 | 11,98 | 109,16 | 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 | 11,58 | 5,99 | 14,94 | 161,43 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 12,24 | 46,49 | 14,96 | 1,07 | 56,76 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 234 | 2017 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,62 | 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 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 | 0,00 | 0,00 | 377 | 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 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 807 | 20,77 | 18,72 | 86,69 | 611,65 | 21,40 | 0,34 | 0,26 | 0,27 | 0,09 | 138,93 | 248,23 | 90,09 | 6,48 | 1 404,96 | 18,42 | 0,00 | 0,08 | | | |
| Всего за день: | | 49,23 | 42,40 | 185,03 | 1 335,35 | 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 | | | |

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 | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Итого за весь период | 463,47 | 505,43 | 1 981,78 | 14 350,21 | 285,98 | 8,72 | 6,60 | 6,28 | 6,33 | 3 274,77 | 6 959,99 | 2 159,19 | 130,44 | 22 077,25 | 373,83 | 0,27 | 2,09 | | |
| Среднее значение за период | 46,65 | 60,55 | 198,18 | 1 438,02 | 23,83 | 0,73 | 0,55 | 0,62 | 0,53 | 272,90 | 579,25 | 179,93 | 10,87 | 1 839,77 | 31,15 | 0,02 | 0,17 | | |
| Содержание белка, 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 | 587 | 803 |

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижел-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептур 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"



П.Е. Осиневская