

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Е.Н.ОСИНЕВСКАЯ

"28" августа 2026 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОРА - *руководитель*



2026 г.

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, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																							
		100	8.53	6.62	2.59	103.03	4.48	0.12	0.11	47.68	0.00	86.30	161.64	28.74	1.68	159.16	0.00	0.004	0.59	280	2017		
СУПЫ		180	6.68	5.81	38.71	250.78	0.00	0.08	0.16	133.28	1.28	116.00	14.89	12.58	1.10	1.85	0.00	0.000	0.00	292	2017		
СПАГЕТТИ		200	0.28	0.01	14.79	61.83	12.00	0.00	0.01	0.00	0.00	14.70	8.81	5.28	0.80	37.21	0.00	0.000	0.40	ТТК 89	2024		
КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ		50/2	4.58	3.53	29.53	177.16	0.00	0.03	0.04	0.01	1.00	10.32	38.10	6.35	0.45	58.47	0.01	0.001	0.10	424	2017		
БУЛЧОК ДОМАШНИЙ С САХАРОМ		20	1.66	0.58	10.28	53.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.40	17.00	0.60	0.40	28.20	0.01	0.003	0.00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ		552	20.71	15.95	64.24	645.60	16.48	0.29	0.32	180.84	2.25	249.75	240.64	60.65	4.43	279.61	0.02	0.010	1.09				
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
		250/5/5	3.24	5.00	15.00	119.81	17.97	0.12	0.19	0.02	1.00	89.89	70.02	28.28	1.21	170.81	0.01	0.003	0.40	168	2004		
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ		100	11.53	18.97	17.09	302.53	0.05	0.00	0.09	200.29	1.00	213.88	77.48	17.41	1.04	29.14	0.00	0.009	0.43	ТТК 82	2024		
ТЕФТЕЛЯ СОБАЯ В СОУСЕ		180	10.19	7.70	48.30	283.55	0.90	0.22	0.15	70.03	1.00	28.57	230.09	40.99	3.28	138.88	0.00	0.000	0.20	171	2017		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОБЫЧТАЯ		200	0.00	0.00	11.25	44.62	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.001	0.00	369	2017		
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ		60	3.97	0.59	25.43	122.38	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	19.80	52.25	11.40	0.40	81.06	0.02	0.003	0.20	ГОСТ			
ХЛЕБ РЖАНОЙ		800	28.92	32.20	115.39	883.02	21.02	0.45	0.48	270.20	3.09	350.14	419.77	96.06	5.94	419.69	0.03	0.010	1.23				
Итого за прием пищи:																							
Всего за день:			49.63	52.15	209.63	1 528.62	37.50	0.74	0.80	451.24	5.34	600.89	860.31	156.71	10.37	699.30	0.05	0.026	2.23				

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, ретинол /мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		250/6	15.87	19.62	51.40	393.48	2.68	0.29	0.29	172.58	2.08	241.65	222.51	49.45	2.40	211.53	0.01	0.003	0.83	173	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ		20/15	0.19	0.00	14.55	55.52	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.16	7.42	5.62	0.74	25.80	0.00	0.000	0.00	376	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ		20	1.60	0.58	10.28	53.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.40	17.00	0.60	0.40	28.20	0.01	0.003	0.00	ГОСТ			
ФРУКТ		130	0.78	0.18	7.28	38.68	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.003	0.00		2017		
Итого за прием пищи:		620	18.34	19.79	63.65	542.63	2.69	0.32	0.39	192.58	2.08	258.29	247.23	61.71	3.54	263.53	0.02	0.011	0.83				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУШЕНЫМ		250	5.81	5.39	18.23	148.95	6.90	0.19	0.17	129.32	1.09	141.24	60.09	33.53	0.99	254.95	0.01	0.003	0.40	102	2017		
ГОЛУШЦЫ ПЕНИВНЕ С СОУСОМ		100	14.12	19.02	28.58	295.75	2.40	0.00	0.13	153.02	1.11	145.85	131.17	19.52	0.42	54.18	0.00	0.009	0.30	287	2017		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		180	3.82	5.52	25.69	177.16	12.46	0.15	0.15	8.05	1.05	63.80	102.96	39.37	1.47	37.04	0.01	0.000	0.60	128	2017		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0.16	0.16	23.15	95.65	1.80	0.01	0.01	0.00	0.00	3.96	4.43	0.79	74.88	0.00	0.000	0.09	ТТК 27	2024			
ХЛЕБ РЖАНОЙ		70	3.97	0.59	25.43	122.38	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	19.80	52.20	11.40	0.40	72.82	0.01	0.003	0.00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:		600	27.83	31.62	120.08	839.94	23.26	0.40	0.40	273.39	3.28	354.78	370.38	104.75	6.07	493.48	0.03	0.016	1.29				
Всего за день:			46.22	50.41	203.63	1 382.77	25.95	0.78	0.88	465.97	5.37	623.04	817.71	165.96	9.61	757.01	0.05	0.026	2.03				

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, рет. экв. /сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	F, мг								
Завтрак																											
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	10.21	7.87	8.29	189.09	13.47	0.28	0.23	158.38	1.00	121.40	143.09	26.26	2.01	162.50	0.01	0.010	0.80	234	2017							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.54	5.81	41.77	245.70	0.00	0.00	0.01	30.05	0.00	133.97	51.48	3.75	0.07	2.25	0.00	0.000	0.00	282	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	0.000	0.00	376	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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	0.80	59.65	0.02	0.000	0.00	ГОСТ								
СЛОЙКА "БАТИК"	20	2.18	4.44	8.00	69.15	1.08	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	10.23	0.80	0.00	0.00	0.001	0.00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	580	22.50	19.43	95.75	670.80	14.57	0.35	0.32	189.03	2.18	277.45	240.16	60.71	4.32	269.50	0.03	0.011	0.80	234	2017							
Обед																											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1.89	5.78	8.85	97.79	12.19	0.07	0.68	21.00	1.00	59.44	44.11	21.02	0.68	204.25	0.00	0.000	0.30	88	2017							
ПЛОВ	300	21.90	25.09	62.04	654.42	8.87	0.31	0.37	259.35	2.06	282.09	270.51	55.68	4.72	133.58	0.02	0.012	0.65	282	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	7.35	0.00	1.50	0.00	1.11	0.00	0.000	0.00	282	2017							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3.97	0.53	25.43	122.38	0.09	0.11	0.08	0.00	0.00	10.60	52.25	11.40	0.40	61.06	0.02	0.001	0.20	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	818	27.82	32.40	115.68	952.00	21.06	0.49	0.48	277.35	3.06	360.14	368.82	90.63	6.10	420.00	0.04	0.015	1.35	282	2017							
Всего за день:		50.32	51.83	211.43	1 622.80	35.63	0.84	0.80	468.38	5.24	637.59	608.97	151.34	10.42	689.50	0.08	0.026	2.15									

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, рет. экв./сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг														
Четвертый день первая неделя																																	
Завтрак																																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		200	14.98			277.69	2.28	0.10	0.20	109.59	2.37	195.05	176.24	25.61	1.84	90.07	0.01	0.007	0.40	210	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	0.000	0.00	376	2017												
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		100	4.08	4.77	47.05	195.28	0.00	0.10	0.05	20.05	0.13	19.30	72.45	12.11	0.84	107.60	0.00	0.009	0.20	415	2017												
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ		50	3.75	1.45	23.70	132.50	0.00	0.08	0.05	0.00	0.00	11.00	42.50	16.50	1.00	64.50	0.02	0.009	0.00	ГОСТ	2017												
Итого за прием пищи:		585	22.40	22.95	90.73	669.29	2.32	0.28	0.39	169.63	2.80	239.17	297.51	60.04	4.42	287.97	0.03	0.010	0.60														
Обед																																	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ		250/5	3.01	5.80	15.21	126.10	0.71	0.04	0.15	28.98	1.80	71.33	34.47	14.32	1.30	88.20	0.01	0.009	0.10	8031	2017/2019												
ЖАРИКО ПО ДОМАШНЕМУ		300	23.02	21.91	73.25	557.60	20.75	0.32	0.30	241.28	1.50	274.27	295.45	67.41	2.84	224.69	0.00	0.002	0.60	258	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	0.000	0.00	376	2017												
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2.32	0.31	14.84	71.30	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.90	30.45	6.65	1.40	47.80	0.02	0.004	0.20	ГОСТ													
Итого за прием пищи:		885	28.54	28.08	118.00	824.61	21.50	0.42	0.49	270.25	3.30	364.08	367.83	94.00	6.28	386.30	0.03	0.015	1.20														
Всего за день:			50.94	51.04	208.73	1 493.90	23.82	0.70	0.88	459.89	5.80	602.25	665.44	154.04	10.70	674.27	0.06	0.025	1.80														

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование Блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецепту-ры
			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	Na, мг	Se, мг	F, мг													
Пятый день первая неделя																																
Завтрак																																
ЗАПЕКАНКА КАПОРИЯНАЯ СО СЛИЗНЫМ МОЛОКОМ		200	12.16	13.79	21.45	270.32	13.42	0.18	0.10	150.58	1.00	100.29	120.20	24.20	2.00	120.70	0.00	0.050	0.80	ТТК 84	2023											
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	0.000	0.00	376	2017											
ЙОГУРТ ВЗМОХ		130	2.40	1.20	14.40	80.00	0.00	0.00	0.00	25.06	0.00	0.00	0.00	22.83	0.00	0.00	0.00	0.000	0.00	ГОСТ												
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ		50	3.75	1.45	23.70	132.50	0.00	0.08	0.05	0.00	0.00	11.00	42.50	16.50	1.00	64.50	0.02	0.006	0.00	ГОСТ												
Итого за прием пищи:		568	18.49	16.44	75.14	542.34	13.46	0.26	0.14	175.64	1.00	123.47	170.12	72.95	3.74	211.00	0.02	0.006	0.80													
Обед																																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		250/5	1.82	5.70	11.98	109.18	7.76	0.06	0.68	122.02	1.00	149.19	45.47	22.88	1.14	125.98	0.01	0.005	0.30	82	2017											
ГУЛЯШ		180	15.02	15.96	29.27	351.28	4.00	0.20	0.19	45.39	1.00	72.17	247.27	40.18	1.34	137.13	0.00	0.007	1.00	290	2017											
ОМАЛЕТТИ		180	6.55	5.91	26.71	250.78	0.00	0.08	0.15	102.56	1.25	115.00	14.69	12.65	1.10	1.55	0.00	0.000	0.00	292	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	0.000	0.00	376	2017											
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3.31	0.44	21.20	101.00	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	43.60	9.50	1.00	68.00	0.02	0.002	0.00	ГОСТ													
Итого за прием пищи:		808	26.90	27.97	113.75	871.73	11.82	0.43	0.47	270.56	3.33	357.37	359.65	90.76	5.32	358.44	0.03	0.015	1.30													
Всего за день:			45.39	44.41	189.89	1 414.07	25.28	0.69	0.61	447.52	4.33	481.04	520.77	163.71	9.68	569.44	0.05	0.021	1.90													

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/6	7,29	12,03	23,89	309,14	1,00	0,16	0,23	107,54	1,08	143,68	186,70	29,80	0,97	153,00	0,01	0,008	0,10	174	2017		
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	7,67	5,90	22,10	139,34	4,00	0,07	0,07	82,54	1,04	75,46	36,95	14,10	1,46	58,33	0,01	0,002	0,00	5	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,55	59,52	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	12,18	7,42	5,60	0,74	26,80	0,00	0,000	0,00	378	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАЧНЫЙ	40	3,00	1,16	20,00	109,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,50	34,00	13,20	0,80	52,40	0,01	0,000	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	570	18,34	19,09	61,14	614,00	5,04	0,23	0,33	189,58	2,12	240,12	244,67	72,98	3,97	287,53	0,03	0,010	0,60				
Обед																						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/6	3,01	5,60	15,31	120,10	0,71	0,04	0,15	29,89	1,60	71,33	34,47	14,32	1,30	89,22	0,01	0,009	0,10	111	2017		
ТЕФТЕЛЬКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	100	12,12	13,13	23,55	222,83	7,7	0,02	0,22	209,21	1,09	267,55	41,90	9,40	0,09	27,69	0,01	0,010	0,73	ТК 19	2024		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	45,02	293,08	0,00	0,22	0,16	70,03	1,08	28,57	220,09	40,99	3,13	107,18	0,00	0,001	0,20	171	2017		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,10	23,18	95,55	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,99	3,90	4,43	0,73	74,63	0,00	0,000	0,00	ТК 27	2024		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,00	0,00	0,02	0,003	0,00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАЧНЫЙ	20	1,50	0,55	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,50	0,40	17,00	0,00	0,005	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	605	30,29	27,87	139,62	892,26	10,01	0,41	0,38	309,22	3,92	392,84	360,92	84,24	6,02	303,97	0,05	0,027	1,03				
Всего за день:		48,62	46,89	220,66	1 606,26	15,05	0,70	0,91	498,30	6,04	622,16	605,59	157,23	10,29	591,53	0,08	0,037	1,63				

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	11,95	15,65	22,00	240,82	14,85	0,20	0,27	155,78	2,12	268,68	186,59	22,40	2,17	130,03	0,00	0,010	0,90	204	2017		
МОГУРТ БЕЛЖ	100	2,40	1,20	14,40	80,00	0,00	0,00	0,00	25,98	0,00	0,00	0,00	22,63	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	ГОСТ			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,50	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,60	0,74	26,80	0,00	0,000	0,00	378	2017		
КРЕПЧЕЛЬ САХАРНЫЙ	35	4,30	4,40	17,59	135,40	0,00	0,03	0,03	0,01	0,00	0,80	36,25	6,07	0,43	73,02	0,01	0,002	0,10	475	2017		
Итого за прием пищи:	605	18,74	21,25	68,57	549,74	14,89	0,23	0,31	181,77	2,16	285,76	240,30	59,72	3,34	231,65	0,01	0,012	0,90				
Обед																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	87,70	12,19	0,07	0,06	21,00	1,00	59,44	44,11	21,02	0,98	204,25	0,00	0,000	0,90	88	2017		
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	14,12	19,02	28,52	285,76	2,40	0,00	0,13	153,02	1,11	145,85	131,17	20,62	1,62	84,18	0,00	0,009	0,30	64	2010		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,62	6,52	25,08	177,19	12,49	0,10	0,13	0,00	1,09	53,80	102,09	35,87	1,47	37,04	0,00	0,000	0,60	129	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,50	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,60	0,74	26,80	0,00	0,000	0,00	378	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,00	0,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,55	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,50	0,40	17,00	0,00	0,005	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	615	24,83	32,54	107,18	784,26	27,09	0,24	0,38	174,07	3,20	284,67	346,16	99,63	6,21	337,47	0,02	0,014	1,10				
Всего за день:		43,57	53,99	175,75	1 331,00	41,78	0,48	0,69	355,84	5,38	573,37	586,48	159,35	9,55	589,02	0,03	0,026	2,00				

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, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	120	6,23	9,40	10,17	149,43	4,85	0,04	0,05	88,88	1,10	111,00	24,28	5,44	0,22	60,53	0,01	0,010	0,33	ТТК 62	2017		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	45,02	293,88	0,00	0,22	0,15	70,03	1,09	28,57	220,09	40,99	3,13	107,18	0,00	0,002	0,20	171	2024		
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОЦИ" НА СЖИЖЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,65	1,55	12,58	72,50	10,12	0,01	0,00	22,25	0,02	81,70	13,13	11,07	0,05	10,83	0,00	0,000	0,82	ТТК 14			
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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	64,50	0,02	0,000	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	550	22,11	20,10	94,47	649,11	14,78	0,35	0,32	161,16	2,21	240,27	300,00	74,00	4,80	242,84	0,03	0,012	0,85				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	250	6,81	5,39	19,23	148,90	6,80	0,10	0,17	120,30	1,00	141,24	80,00	33,53	0,99	254,68	0,01	0,003	0,40	102	2017		
КУРИЦЫ МЕДАЛЬОН	100	17,79	15,25	51,27	343,16	0,41	0,11	0,27	121,03	2,03	150,93	156,32	25,42	0,57	122,53	0,01	0,010	0,80	ТК	2026		
СПАГЕТТИ	180	9,70	9,70	21,60	163,00	14,27	0,12	0,10	165,26	0,00	74,30	90,55	35,07	2,66	147,45	0,01	0,005	0,30	202	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	0,000	0,00	ТТК 12	2024		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	3,31	0,44	21,20	101,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,00	0,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	600	30,61	30,78	132,58	863,52	21,48	0,51	0,59	397,03	3,12	382,72	370,49	109,08	5,62	528,05	0,04	0,018	1,30				
Всего за день:		52,72	50,88	227,03	1 511,63	38,26	0,86	0,90	578,79	5,33	622,99	670,49	179,08	10,02	768,89	0,07	0,030	2,15				

Четвертый день вторая неделя																								
Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг						
Завтрак																								
ХАЧКАПО-ДОМАШНЕМУ	300	16,37	17,81	47,78	407,00	4,75	0,27	0,31	220,45	2,09	219,27	200,49	53,02	2,80	222,60	0,01	0,010	0,00	208	2017				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	12,00	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	8,99	0,80	37,21	0,00	0,000	0,40	377	2017				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,00	25,00	9,90	0,60	33,50	0,01	0,000	0,00	ГОСТ					
Итого за прием пищи:	552	18,87	18,79	77,99	548,33	16,75	0,32	0,34	220,45	2,09	240,57	240,50	74,50	4,20	299,11	0,02	0,010	1,00						
Обед																								
РАССОПНИК БЕЛЫНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4,79	5,21	19,20	163,17	0,09	0,13	0,10	0,00	0,00	27,52	70,18	29,28	1,70	218,97	0,00	0,000	0,80	98	2017				
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	14,67	16,87	8,22	209,79	11,03	0,09	0,10	137,01	1,20	109,82	220,73	38,03	1,71	190,17	0,01	0,011	0,50	270	2017				
РИС ОТВАРНОЙ	180	6,50	5,81	35,71	250,78	0,00	0,08	0,15	133,25	1,25	115,03	14,59	12,59	1,10	155	0,00	0,000	0,00	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	25,60	0,00	0,000	0,00	379	2017				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,31	0,44	21,20	101,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,00	0,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ					
Итого за прием пищи:	600	29,38	39,33	69,88	823,25	21,23	0,39	0,49	270,48	3,05	369,65	356,77	92,59	6,28	437,46	0,02	0,011	1,50						
Всего за день:		48,25	49,12	177,87	1 372,15	37,98	0,71	0,83	490,91	5,14	601,22	697,57	167,69	10,48	756,60	0,04	0,021	2,50						

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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	F, мг			
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14,38	16,74	3,38	277,90	1,26	0,10	0,22	169,58	2,37	168,86	177,17	25,81	1,64	100,07	0,01	0,007	0,80	210	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	25,60	0,00	0,000	0,00	376	2017		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	104	4,00	4,77	47,00	199,20	0,00	0,10	0,00	20,02	0,13	16,33	72,45	12,11	0,84	197,09	0,00	0,000	0,00	424	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	64,50	0,02	0,000	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	509	22,40	22,66	90,73	669,20	1,32	0,29	0,23	189,63	2,50	239,17	299,54	69,94	4,42	297,97	0,03	0,010	0,80				
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,83	5,70	11,60	102,18	7,78	0,00	0,09	122,02	1,02	149,19	46,47	22,88	1,14	125,90	0,01	0,005	0,30	82	2017		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	18,90	15,50	41,84	308,49	0,00	0,12	0,22	148,95	1,00	134,24	155,46	14,56	1,07	160,76	0,01	0,010	0,00	234	2017		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,69	177,19	2,20	0,15	0,13	0,05	1,09	59,80	107,85	38,37	1,47	37,04	0,00	0,000	0,00	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	25,60	0,00	0,000	0,00	378	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,31	0,44	21,20	101,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,00	0,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	600	27,71	28,31	115,39	816,37	10,02	0,42	0,48	271,02	3,11	358,41	358,84	99,32	5,42	349,56	0,03	0,015	0,80				
Всего за день:		50,11	51,27	209,12	1 484,65	11,34	0,70	0,87	460,65	6,61	696,58	698,38	169,37	9,84	647,52	0,06	0,025	1,60				
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																						

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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	F, мг
Итого за весь период	485,77	501,40	2 039,84	14 647,90	290,59	7,33	8,17	4 669,49	57,69	5 991,13	6 188,69	1 601,69	100,31	6 703,03	0,54	0,269	19,76	
Среднее значение за период	48,58	50,15	203,98	1 464,79	29,06	0,73	0,82	466,95	5,76	599,11	619,87	160,17	10,03	670,31	0,05	0,026	1,98	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	571	894

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 "Хлебодаринформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лавиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-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 26.12.85 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".
- МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)".

Директор ООО "Максимум"

Е.Н. Осиповская