

ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

/Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ/

"28" августа 2026 года

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								№ рецеп-туры¹	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол экв. мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГРЕЧКА	90	5,97	6.14	2.70	90.26	3.00	0.08	0.09	22.05	0.00	69.56	72.00	22.22	0.30	61.17	0.00	0.001	0.10		
СЛАДКИЙ	150	6.46	4.84	24.94	165.05	0.00	0.07	0.13	122.38	1.08	121.22	87.02	8.65	0.90	63.96	0.01	0.301	0.10		
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2.04	2.47	16.30	95.03	0.31	0.02	0.00	20.00	0.00	92.78	59.99	11.52	0.87	57.60	0.01	0.300	0.10		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4.38	4.63	28.52	177.10	0.00	0.06	0.04	0.01	1.00	10.32	28.10	6.36	0.40	56.47	0.02	0.301	0.10		
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	6.60	0.40	26.20	0.01	0.265	0.05		
Итого за прием пищи:	512	19.25	18.66	83.75	587.5	3.31	0.26	0.36	164.42	2.08	258.29	278	55.34	2.12	265.94	0.03	0.908	0.4		
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/9/6	3.24	5.09	15.00	119.81	17.97	0.12	0.19	0.02	1.00	88.89	70.02	28.26	1.21	170.61	0.01	0.003	0.40		
ТЕФТЕЛЯ С СОУСОМ	100	5.81	9.40	10.17	149.43	2.66	0.00	0.04	66.08	2.08	98.00	40.26	11.25	0.88	87.56	0.01	0.003	0.10		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.49	5.41	38.36	244.74	0.00	0.23	0.13	50.02	0.09	22.15	187.34	25.74	1.41	164.08	0.00	0.003	0.20		
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	0.00	0.001	0.00		
ХЛЕБ РАИСОВЫЙ	25	1.66	0.22	10.60	50.98	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.80	21.75	4.75	1.80	34.00	0.01	0.000	0.00		
Итого за прием пищи:	735	19.2	21.02	85.38	609.58	20.63	0.4	0.38	118.12	3.16	219.34	319.37	68	4.3	485.26	0.026	0.010	0.7		
Всего за день:		38.46	39.69	169.13	1197.09	23.94	0.66	0.74	282.54	6.24	511.83	694.37	123.34	6.42	721.80	0.06	0.018	1.10		

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КАША вязкая молочная из пшениной крупы со сливочным маслом	250г	12,87	15,02	48,96	361,45	0,65	0,23	0,17	140,52	2,03	201,68	222,91	49,49	1,70	211,53	0,01	0,003	0,63	173	2017
ЧАЙ с САХАРОМ	200г/л	0,19	0,00	14,59	56,52	0,04	0,00	0,01	0,09	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,89	0,00	0,000	0,00	376	2017
ФРУКТ	130	0,78	0,19	7,28	35,86	0,00	0,00	0,09	10,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,003	0,00	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,60	0,55	10,29	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	
Итого за прием пищи:	620	16,34	15,79	81,05	509,83	0,69	0,26	0,28	150,62	2,08	216,26	247,33	61,71	2,84	263,63	0,02	0,006	0,63		
Обед																				
СУП картофельный с горохом лушеним	250	5,81	5,39	19,23	148,96	6,80	0,19	0,17	120,32	1,09	141,24	80,09	33,53	0,99	264,98	0,01	0,003	0,40	102	2017
ГОЛУБЦЫ ленивые с соусом	80	13,68	13,20	27,97	279,15	0,00	0,02	0,11	112,58	2,03	130,55	138,93	10,65	0,00	44,76	0,00	0,004	0,11	287	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,43	4,89	23,34	151,46	1,30	0,14	0,12	0,04	0,07	48,19	92,28	32,86	1,33	33,60	0,01	0,002	0,40	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	0,000	0,00	УИК 27	2024
ХЛЕБ ржаной	25	1,66	0,22	10,60	50,96	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	715	24,58	23,7	100,5	708	18,16	0,4	0,42	232,94	3,24	330,94	333,05	63,49	3,32	368,51	0,03	0,008	0,91		
Всего за день:		39,92	39,49	181,55	1208,83	18,84	0,66	0,7	383,46	5,32	549,2	580,38	145,2	6,16	632,04	0,05	0,015	1,54		

Третий день первая неделя

Третий день первая 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 экв. ут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,36	6,22	12,25	195,36	11,09	0,20	0,20	120,66	1,00	110,77	141,16	13,19	0,66	149,89	0,01	0,004	0,40	284	2017		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	4,86	35,94	210,22	0,00	0,00	0,01	20,02	0,00	120,38	102,92	13,20	0,07	12,91	0,00	0,001	0,20	202	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,62	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	25	1,86	0,73	12,85	63,25	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,01	0,000	0,00	ГОСТ			
СЛОЙКА "БАНТИК"	20	2,18	4,44	8,00	58,16	1,06	0,00	0,05	0,00	1,09	6,00	0,00	10,23	0,60	0,00	0,00	0,001	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	500	18,25	16,26	63,63	597,5	12,99	0,24	0,26	140,68	2,17	248,83	272,15	69,49	2,87	281,34	0,02	0,005	0,6				
Обед																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,76	8,80	97,79	12,19	0,07	0,06	21,00	1,00	59,44	44,11	21,02	0,69	204,25	0,00	0,000	0,30	88	2017		
ПЛОВ	200	16,45	21,07	62,11	433,79	6,24	0,24	0,33	210,25	2,36	289,36	269,13	45,33	1,63	81,40	0,01	0,009	0,70	206	2017		
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,00	0,00	10,36	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	25	1,06	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,59	21,75	4,75	1,00	34,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ			
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	6,60	0,40	26,20	0,01	0,000	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	700	23,5	27,66	111,2	712,88	18,43	0,39	0,42	231,25	3,36	325,95	351,99	89,23	4,01	346,85	0,03	0,009	1				
Всего за день:		41,75	43,9	174,83	1300,43	31,42	0,63	0,7	371,93	5,53	664,78	624,14	139,72	6,88	568,3	0,05	0,015	1,6				

Четвертый день первая 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					В1					В2			А, ретинол экв. ут					Д							Са, мг					Р, мг					Mg, мг					Fe, мг					K, мг					I, мг					Se, мг					F, мг				
							С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол экв. ут	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K			I	Se	F	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F																								
Завтрак																																																																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	12,25	10,73	2,70	222,49	0,22	0,08	0,25	123,05	2,35	178,98	163,00	21,18	0,36	83,07	0,01	0,003	0,10	210	2017																																																		
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		100	4,08	4,77	47,06	199,28	0,05	0,10	0,08	20,06	0,13	19,33	72,45	12,11	0,84	107,60	0,01	0,003	0,20	415	2017																																																		
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,19	0,00	14,59	59,50	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		35	2,63	1,02	17,95	92,75	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	46,80	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	2017																																																		
Итого за прием пищи:		500	19,15	16,52	62,34	574,04	0,26	0,24	0,34	143,1	2,48	218,19	272,62	59,46	2,64	252,32	0,02	0,005	0,3																																																				
Обед																																																																							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ		250/5	3,01	5,86	15,31	126,10	0,71	0,04	0,14	29,98	1,00	67,33	27,47	10,32	0,60	69,22	0,01	0,009	0,10	111	2017																																																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		250	19,24	17,62	60,06	478,39	19,41	0,27	0,29	198,76	1,69	256,30	284,11	59,90	2,00	252,13	0,01	0,006	0,80	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	0,000	0,00	376	2017																																																		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,06	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	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	2017																																																		
Итого за прием пищи:		745	24,1	23,7	100,56	715	20,16	0,38	0,46	227,78	3,3	340,31	340,75	86,81	4,34	350,15	0,03	0,009	0,8																																																				
Всего за день:			43,25	40,22	182,9	1289,04	20,42	0,6	0,8	370,88	5,78	559,5	613,37	131,07	6,98	642,47	0,05	0,015	1,2																																																				

Пятый день первая неделя

Пятый день первая 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 экв. ут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	10,15	10,79	21,45	230,32	11,42	0,16	0,15	120,56	1,00	82,29	120,28	25,20	1,24	143,00	0,01	0,003	0,30	ТТК 84	2026
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,62	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		
ЙОГУРТ БЛАЖ	100	2,40	1,20	14,40	80,00	0,00	0,00	0,00	25,88	0,00	0,00	0,00	22,63	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	3,37	1,30	23,10	119,25	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	
Итого за прием пищи:	510	16,11	13,29	73,54	489,09	11,46	0,19	0,17	145,66	1	98,87	144,7	60,05	2,38	195	0,02	0,003	0,3		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,08	109,18	7,76	0,08	0,08	122,02	1,02	149,19	46,47	22,88	1,14	125,96	0,01	0,005	0,30	82	2017
ГУЛЯШ	90	13,86	15,79	28,81	274,15	0,00	0,25	0,29	118,59	1,05	155,27	251,54	44,73	1,05	196,06	0,01	0,005	0,60	260	2017
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,84	208,92	0,00	0,00	0,01	0,02	1,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,000	0,00	202	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,62	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	25	1,06	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,59	21,75	4,75	1,00	34,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	2017
Итого за прием пищи:	735	23	27,61	100,82	703,76	7,8	0,38	0,41	240,54	3,16	335,66	328,67	79,3	4	383,11	0,03	0,010	0,9		
Всего за день:		39,11	40,9	174,36	1192,85	19,26	0,58	0,58	387,1	4,16	432,53	474,37	139,35	6,38	578,11	0,06	0,013	1,2		

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, рет. экв. ед.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, 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	305,14	0,20	0,16	0,23	102,54	1,08	143,68	168,76	39,98	0,67	142,10	0,01	0,008	0,30	174	2017
БУТЕРБРОД с мясными гастрономическими продуктами	50	5,12	2,81	18,98	112,84	2,58	0,05	0,02	98,58	1,02	50,20	28,05	1,69	0,60	42,70	0,01	0,000	0,35	6	2017
ЧАЙ с САХАРОМ	200/16	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	25,60	0,00	0,000	0,00	378	2017
БАТОН нарезной йодированный	40	3,00	1,16	20,50	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	580	15,59	15,80	76	584,5	2,82	0,27	0,28	141,12	2,1	220,92	236,17	60,59	2,87	263	0,03	0,008	0,65		
Обед																				
СУП с МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ с МЯСОМ	250/5	3,01	5,86	15,31	120,10	0,71	0,04	0,14	28,58	1,80	67,33	27,47	10,32	0,80	68,22	0,01	0,009	0,10	111	2017
ТЕФТЕЛКИ НЕЖЕНКА в СОУСЕ	100	12,12	11,13	29,55	222,83	5,10	0,02	0,22	139,09	2,04	231,05	72,99	22,40	0,02	95,09	0,01	0,006	0,40	ТТК 18	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	9,41	38,39	244,74	0,00	0,23	0,13	50,02	0,08	22,15	187,34	25,74	1,41	164,05	0,00	0,003	0,20	171	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	0,000	0,00	ТТК 27	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	730	25,28	23,62	113,18	722,07	5,81	0,24	0,31	218,09	3,92	334,09	309,46	58,01	0,03	323,59	0,03	0,018	0,7		
Всего за день:		40,87	39,42	189,18	1306,57	8,63	0,51	0,79	359,21	6,02	555,01	545,63	125,7	6,9	586,68	0,06	0,026	1,35		

Второй 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, рет. эквив. ут	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	16,41	228,32	12,12	0,21	0,25	114,58	1,00	199,82	176,79	18,91	0,23	119,95	0,00	0,004	0,58	204	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
ЙОГУРТ ВЗМОК	100	2,40	1,20	14,40	80,00	0,00	0,00	0,00	25,98	0,00	0,00	0,00	22,93	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	ГОСТ	
КРЕМ-ДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,20	1,40	27,58	165,40	0,00	0,00	0,03	0,01	1,06	9,86	36,29	6,07	1,43	74,82	0,01	0,002	0,10	419	2017
Итого за прием пищи:	555	16,95	15,69	72,99	534,24	12,16	0,27	0,29	140,57	2,06	221,66	220,5	53,23	2,4	220,67	0,01	0,006	0,66		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,75	12,19	0,07	0,08	21,00	1,00	69,44	44,11	21,02	0,98	65,25	0,01	0,000	0,30	88	2017
БЖИКИ МЯСНЫЕ	90	12,37	16,02	40,15	282,03	0,04	0,02	0,11	124,84	2,09	184,81	136,75	14,53	0,48	16,30	0,00	0,005	0,25	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,89	23,24	151,49	11,35	0,14	0,12	0,94	0,07	46,19	92,29	32,80	1,33	33,60	0,01	0,002	0,40	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	0,000	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,00	50,99	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	735	19,54	25,91	97,53	641,02	23,62	0,28	0,32	145,59	3,16	306,82	302,31	78,78	4,53	164,95	0,03	0,007	0,95		
Всего за день:		36,49	42,8	170,51	1176,05	35,78	0,55	0,61	286,25	5,22	528,78	522,81	132,01	6,93	385,62	0,04	0,013	1,61		

Третий 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, рет. экв. ут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕФТЕЛЯ ОСОВАЯ в СОУСЕ	100	5,81	9,40	10,17	149,43	2,56	0,00	0,04	68,09	2,08	98,00	40,26	11,25	0,68	87,56	0,01	0,003	0,10	ТТК 82	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	9,41	38,36	244,74	0,00	0,23	0,13	50,02	0,08	22,15	187,34	25,74	1,41	164,09	0,00	0,003	0,20	171	2017
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" на СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,85	1,55	12,58	72,50	10,12	0,01	0,09	22,25	0,02	91,70	13,13	11,07	0,05	10,83	0,00	0,000	0,32	ТТК 14	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,00	1,16	20,59	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	12,40	0,02	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	19,25	19,82	61,67	572,67	12,78	0,3	0,28	140,35	2,18	220,65	274,73	61,26	2,84	274,68	0,025	0,006	0,62		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	149,56	6,80	0,19	0,17	120,32	1,09	141,24	60,09	33,53	0,99	254,96	0,01	0,003	0,40	102	2017
КУРИНЫЙ МЕДАЛЬОН	90	15,40	14,22	25,59	299,52	12,07	0,19	0,14	58,56	2,09	202,10	148,30	19,22	1,10	93,86	0,01	0,000	0,40	ТТК	2026
СПАГЕТТИ	150	5,45	4,84	24,94	165,05	0,00	0,07	0,13	122,36	1,03	121,22	87,92	8,65	0,90	63,90	0,01	0,005	0,10	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	25	1,66	0,22	10,00	50,99	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	715	29,33	24,67	100,72	733,33	18,87	0,5	0,46	301,24	4,26	476,31	338,95	67,68	3,99	447,83	0,04	0,003	0,3		
Всего за день:		48,58	43,19	162,39	1306	31,65	0,8	0,74	441,59	6,44	686,96	612,79	128,94	6,93	722,51	0,065	0,014	1,92		

Четвертый день вторая неделя

Прим пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			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	I, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																						
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ		250	15,24	17,62	43,23	445,36	1,41	0,23	0,25	143,28	2,06	199,62	166,05	41,79	1,39	169,99	0,01	0,007	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	6,81	5,36	0,80	37,21	0,00	0,000	0,00	377	2017	
БАТОН НАРЕЗАН И КОДИРОВАННЫЙ		30	3,00	1,15	20,56	103,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,60	34,00	12,20	0,80	52,40	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	2017	
Итого за прием пищи:		582	18,49	18,79	78,58	613,22	13,41	0,23	0,28	143,28	2,06	223,92	229,86	61,37	2,89	263,64	0,02	0,007	0,00			
Обед																						
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ		250/5	2,30	9,97	16,61	132,20	0,72	0,09	0,16	121,41	1,02	134,82	88,40	25,77	1,06	162,15	0,00	0,000	0,00	83	2017	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ		90	12,37	19,02	43,16	283,03	0,04	0,02	0,11	124,84	2,09	184,61	136,70	14,83	0,48	16,30	0,00	0,000	0,00	293	2017	
РИС ОТВАРНОЙ		160	3,70	5,88	38,81	223,05	0,20	0,03	0,10	33,28	0,10	12,20	74,73	28,34	0,59	55,39	0,01	0,010	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	12,19	7,42	5,62	0,74	23,83	0,00	0,000	0,00	296	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,06	0,22	10,60	50,93	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	2017	
Итого за прием пищи:		735	20,31	28,09	126,76	747,91	8,81	0,19	0,44	279,33	3,21	345,31	329,65	79,81	3,81	283,64	0,02	0,015	0,00			
Всего за день:			38,78	48,88	199,34	1361,13	22,22	0,40	0,68	422,61	5,27	571,23	557,91	137,36	6,79	550,12	0,04	0,022	0,00	143		

Пятый день вторая неделя

Пятый день вторая неделя																									
Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	Cl, мг	S, мг	F, мкг						
Завтрак																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,25	10,73	2,70	222,49	0,22	0,08	0,09	123,06	2,36	178,99	193,00	21,18	0,36	63,07	0,01	0,003	0,00	210	2017					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	104	4,08	4,77	47,66	195,29	0,06	0,10	0,06	20,00	0,13	19,33	72,45	12,11	0,84	107,60	0,01	0,003	0,00	434	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017					
БАТОН НАРЕЗАН И КОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,96	92,75	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,76	11,59	0,70	49,83	0,01	0,000	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	564	19,15	16,42	32,34	574,04	0,38	0,24	0,34	143,11	2,48	216,19	272,63	59,46	2,64	162,12	0,02	0,005	0,00							
Обед																									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	9,76	11,93	100,10	7,76	0,08	0,08	122,02	1,02	149,19	48,47	22,88	1,14	129,06	0,01	0,005	0,00	82	2017					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	16,70	12,66	41,94	332,40	0,00	0,11	0,22	89,56	2,01	119,24	161,40	14,96	0,50	99,75	0,00	0,000	0,00	294	2017					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,89	23,34	151,40	0,00	0,14	0,12	0,04	0,07	48,10	92,20	32,69	7,33	33,60	0,01	0,002	0,00	126	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,06	0,22	10,60	50,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	735	23,87	23,66	102,46	703,66	7,8	0,34	0,45	210,63	3,1	328,2	329,41	81,37	4,21	319,11	0,03	0,009	0,00							
Всего за день:		43,03	40,38	184,79	1277,7	8,08	0,6	0,78	353,75	5,68	546,49	602,03	131,53	8,89	551,43	0,06	0,015	0,00	143						

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, ретинол, УТ	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	
Итого за весь период	410,23	416,87	1 628,98	12 615,75	218,22	0,14	7,13	3 659,26	54,55	9 638,41	5 727,80	1 325,24	60,22	5 968,75	0,53	0,105	13,77
Средние значения за период	41,02	41,69	162,90	1 261,58	21,82	0,01	0,71	365,92	5,46	959,54	572,78	132,52	6,02	596,88	0,05	0,017	1,38

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛОК ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	527	726

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3.72.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией Н.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебодаринформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лазаревой
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижент-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.10 г.Санкт-Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакцией Н.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 "Обеспечение организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)".

Директор ООО "Максимум"  Е.Н. Осиповская