

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

И.Е. ОСИН

"30" октября 2025 года



2025 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 |        |        |        |        |        |        |       | № 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                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ГУЛЯШ                                | 90           | 6,45             | 9,00    | 15,75       | 163,92                        | 1,33     | 0,03   | 0,09   | 0,05  | 0,00   | 17,56                | 98,00  | 13,22  | 1,05   | 161,17 | 4,17   | 0,01   | 0,07  | 260         | 2017             |
| СПАГЕТТИ                             | 180          | 5,46             | 4,84    | 24,94       | 165,05                        | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,02  | 0,08   | 12,52                | 2,49   | 1,32   | 0,07   | 1,29   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 202         | 2017             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200          | 2,04             | 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  | ТТК 99      | 2024             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ          | 40           | 1,50             | 0,58    | 10,26       | 53,00                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 4,40                 | 17,00  | 6,60   | 0,40   | 26,20  | 0,72   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ        |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 510          | 15,45            | 16,89   | 67,27       | 478                           | 1,45     | 0,08   | 0,2    | 0,09  | 0,1    | 125,47               | 176,62 | 32,12  | 1,57   | 298,76 | 6,99   | 0,01   | 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             |
| КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ                   | 90           | 10,37            | 16,07   | 40,15       | 272,03                        | 0,04     | 0,23   | 0,08   | 0,00  | 0,00   | 14,44                | 105,75 | 21,09  | 1,48   | 206,30 | 4,52   | 0,00   | 0,03  | 270         | 2017             |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ            | 150          | 8,49             | 6,41    | 38,36       | 244,74                        | 0,00     | 0,23   | 0,13   | 0,02  | 0,08   | 22,15                | 187,34 | 125,74 | 4,41   | 264,09 | 2,28   | 0,00   | 0,02  | 171         | 2017             |
| НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ                     | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,25       | 44,62                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 389         | 2017             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 25           | 1,66             | 0,22    | 10,60       | 50,99                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 4,58                 | 21,75  | 4,75   | 1,00   | 34,00  | 1,40   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ        |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 720          | 23,53            | 28,56   | 115,67      | 738,48                        | 0,75     | 0,56   | 0,25   | 0,22  | 0,08   | 67,42                | 342,31 | 161,9  | 7,49   | 572,61 | 9,35   | 0,01   | 0,06  |             |                  |
| Всего за день:                       |              | 38,98            | 45,45   | 182,94      | 1 216,48                      | 2,20     | 0,63   | 0,45   | 0,31  | 0,18   | 192,89               | 518,93 | 194,02 | 9,06   | 871,37 | 16,34  | 0,02   | 0,14  |             |                  |

**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, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг   | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |              |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5        | 12,87            | 15,02   | 51,46       | 351,45                        | 0,65     | 0,23   | 0,17   | 0,04  | 0,08   | 151,68               | 222,91 | 61,69  | 1,85   | 315,73  | 14,00  | 0,00   | 0,02  | 173          | 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             |
| ФРУКТ                                                     | 100          | 0,78             | 0,19    | 7,28        | 36,86                         | 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  | 338          | 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         |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 597          | 15,4             | 15,8    | 83,8        | 503,14                        | 1,81     | 0,26   | 0,19   | 0,04  | 0,08   | 170,78               | 248,72 | 74,67  | 3,05   | 379,14  | 14,78  | 0      | 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                | 80,09  | 33,53  | 1,99   | 484,56  | 4,46   | 0,00   | 0,04  | 102          | 2017             |
| СРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ                                           | 90           | 12,20            | 17,08   | 27,97       | 280,15                        | 1,26     | 0,15   | 0,07   | 0,03  | 0,10   | 25,13                | 90,89  | 18,41  | 1,38   | 192,54  | 4,89   | 0,00   | 0,03  | 274          | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                         | 150          | 3,43             | 4,89    | 23,34       | 151,49                        | 11,35    | 0,14   | 0,12   | 0,04  | 0,07   | 46,19                | 92,28  | 32,86  | 1,33   | 833,60  | 9,18   | 0,00   | 0,04  | 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  | ТТК 27       | 2024             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 25           | 1,66             | 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   | 1,40   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 715          | 23,1             | 27,58   | 100,5       | 709                           | 17,41    | 0,53   | 0,28   | 0,27  | 0,17   | 125,52               | 285,01 | 91,35  | 5,68   | 1545,9  | 19,93  | 0      | 0,11  |              |                  |
| Всего за день:                                            |              | 38,5             | 43,38   | 184,3       | 1212,14                       | 19,22    | 0,79   | 0,47   | 0,31  | 0,25   | 296,3                | 533,73 | 166,02 | 8,73   | 1925,04 | 34,71  | 0      | 0,13  |              |                  |

**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, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                    | 90           | 8,36             | 6,22    | 12,40       | 195,36                        | 0,00     | 0,04   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 10,77                | 41,16  | 13,19  | 0,96   | 49,88  | 0,55   | 0,00   | 0,00  | 294          | 2017             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                   | 150          | 5,64             | 4,86    | 35,94       | 210,22                        | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,02  | 0,08   | 20,38                | 2,32   | 3,20   | 0,07   | 1,91   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 202          | 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                   | 25           | 1,88             | 0,73    | 12,85       | 68,25                         | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 5,50                 | 21,25  | 8,25   | 0,50   | 32,75  | 0,90   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| СЛОЙКА "БАНТИК"                               | 20           | 2,18             | 4,44    | 8,00        | 56,15                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | ТТК 86       | 2024             |
| Итого за прием пищи:                          | 500          | 18,25            | 16,25   | 83,78       | 587,5                         | 0,04     | 0,08   | 0,05   | 0,02  | 0,08   | 48,83                | 72,15  | 30,26  | 2,27   | 110,34 | 1,45   | 0      | 0     |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5        | 1,88             | 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           | 2017             |
| ПЛОВ                                          | 200          | 18,45            | 21,12   | 62,11       | 433,79                        | 1,24     | 0,24   | 0,10   | 0,23  | 0,00   | 27,30                | 169,13 | 46,33  | 1,63   | 281,40 | 5,43   | 0,01   | 0,07  | 265          | 2017             |
| КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СМ                  | 200          | 0,00             | 0,00    | 19,36       | 77,41                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,25                 | 0,03   | 1,53   | 0,00   | 1,11   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | ТТК 12       | 2024             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 25           | 1,66             | 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  | 1,40   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                   | 20           | 1,50             | 0,58    | 10,28       | 53,00                         | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 4,40                 | 17,00  | 6,60   | 0,40   | 26,20  | 0,72   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 700          | 23,5             | 27,7    | 111,2       | 712,98                        | 13,43    | 0,39   | 0,19   | 0,44  | 0      | 92,89                | 251,99 | 80,23  | 4,01   | 658,21 | 11,89  | 0,01   | 0,1   |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 41,75            | 43,95   | 194,98      | 1300,48                       | 13,47    | 0,47   | 0,24   | 0,46  | 0,08   | 141,72               | 324,14 | 110,49 | 6,28   | 768,55 | 13,34  | 0,01   | 0,1   |              |                  |

**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, 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                                  |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |        |              |                  |       |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 185          | 12,25            | 10,73   | 2,74                          | 222,49      | 0,22  | 0,06   | 0,39   | 0,23  | 2,52                 | 101,98 | 207,68 | 16,08  | 2,36   | 223,07   | 26,75  | 0,03   | 0,05         | 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   | 5,52   | 0,74   | 25,80    | 0,00   | 0,00   | 0,00         | 376              | 2017  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                        | 40           | 3,35             | 3,57    | 15,42                         | 112,20      | 0,07  | 0,05   | 0,05   | 0,03  | 0,00                 | 94,50  | 75,50  | 13,40  | 0,70   | 48,10    | 1,08   | 0,00   | 0,00         | 3                | 2017  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                  | 25           | 0,70             | 2,45    | 18,60                         | 100,54      | 0,07  | 0,05   | 0,05   | 0,03  | 0,00                 | 94,80  | 75,50  | 13,40  | 0,70   | 48,10    | 1,08   | 0,00   | 0,00         | ГОСТ             |       |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ              | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,99                         | 92,75       | 0,00  | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 7,70   | 29,75  | 11,55  | 0,70   | 45,85    | 1,26   | 0,00   | 0,00         | ГОСТ             |       |
| Итого за прием пищи:                     | 500          | 19,12            | 17,77   | 69,34                         | 587,5       | 0,4   | 0,22   | 0,52   | 0,29  | 2,52                 | 311,06 | 395,85 | 60,05  | 5,2    | 390,92   | 30,17  | 0,03   | 0,05         |                  |       |
| 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  | 26,26  | 1,21   | 550,09   | 5,72   | 0,00   | 0,04         | 158              | 2004  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                      | 250          | 18,24            | 17,52   | 60,00                         | 478,39      | 19,41 | 0,24   | 0,19   | 0,20  | 0,00                 | 46,30  | 184,11 | 59,92  | 3,03   | 1 452,13 | 12,56  | 0,00   | 0,07         | 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   | 5,52   | 0,74   | 25,80    | 0,00   | 0,00   | 0,00         | 376              | 2017  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 25           | 1,66             | 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    | 1,40   | 0,00   | 0,00         | ГОСТ             |       |
| Итого за прием пищи:                     | 790          | 23,33            | 22,84   | 100,19                        | 708,71      | 27,42 | 0,41   | 0,29   | 0,22  | 0                    | 98,96  | 283,3  | 96,55  | 5,98   | 2062,02  | 19,68  | 0      | 0,11         |                  |       |
| Всего за день:                           |              | 42,45            | 40,61   | 169,53                        | 1296,21     | 27,82 | 0,63   | 0,81   | 0,51  | 2,52                 | 410,02 | 679,15 | 156,6  | 11,18  | 2452,94  | 49,85  | 0,03   | 0,16         |                  |       |

**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, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | К, мг   | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |              |                  |
|                                          | 100          | 9,15             | 13,79   | 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             |
| ЕЖИКИ МЯСНЫЕ                             | 150          | 3,43             | 4,89    | 23,34       | 151,49                        | 11,35    | 0,14   | 0,12   | 0,04  | 0,07   | 46,19                | 92,28  | 32,86  | 1,33   | 833,80  | 9,18   | 0,00   | 0,04  | 128          | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                        | 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             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,99       | 92,75                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 7,70                 | 29,75  | 11,55  | 0,70   | 45,85   | 1,26   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |              |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 500          | 15,4             | 19,7    | 67,37       | 504,08                        | 12,81    | 0,34   | 0,21   | 0,06  | 0,15   | 86,36                | 213,73 | 68,21  | 3,77   | 1094,67 | 14,62  | 0      | 0,08  |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |              |                  |
|                                          | 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             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 90           | 13,86            | 16,84   | 26,61       | 275,15                        | 3,73     | 0,22   | 0,09   | 0,38  | 0,00   | 22,27                | 94,54  | 24,73  | 1,35   | 341,56  | 6,05   | 0,00   | 0,04  | ТТК 121      | 2025             |
| ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ                          | 150          | 5,46             | 4,84    | 34,84       | 208,52                        | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,02  | 0,08   | 12,52                | 2,49   | 1,32   | 0,07   | 1,29    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 202          | 2017             |
| СПАГЕТТИ                                 | 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             |
| ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ                         | 25           | 1,66             | 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   | 1,40   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 735          | 23,1             | 27,7    | 106,23      | 712,02                        | 24,75    | 0,33   | 0,2    | 0,64  | 0,08   | 103,09               | 173,13 | 59,94  | 4,38   | 730,17  | 13,16  | 0      | 0,07  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 38,5             | 47,4    | 167,6       | 1216,1                        | 37,56    | 0,67   | 0,41   | 0,7   | 0,23   | 192,45               | 386,86 | 128,15 | 8,15   | 1824,84 | 27,78  | 0      | 0,15  |              |                  |

**Первый день вторая 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, 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             | 12,03   | 23,89       | 309,14                        | 0,85     | 0,06   | 0,16   | 0,04  | 0,08   | 143,68               | 166,70 | 39,98  | 0,67   | 238,95  | 12,02  | 0,01   | 0,03  | 174          | 2017             |  |
| БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ | 50           | 5,12             | 2,61    | 16,90       | 112,84                        | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 7,28                 | 28,05  | 10,89  | 0,66   | 43,23   | 1,19   | 0,00   | 0,00  | 6            | 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                      | 40           | 3,00             | 1,16    | 20,56       | 106,00                        | 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:                             | 560          | 15,59            | 15,8    | 76          | 587,5                         | 0,89     | 0,17   | 0,21   | 0,04  | 0,08   | 171,52               | 236,17 | 69,69  | 2,87   | 360,38  | 14,65  | 0,01   | 0,03  |              |                  |  |
| 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   | 28,33                | 27,47  | 10,32  | 0,80   | 68,22   | 1,15   | 0,01   | 0,01  | 111          | 2017             |  |
| ГУЛЯШ                                            | 90           | 12,12            | 11,13   | 29,55       | 222,83                        | 1,33     | 0,03   | 0,09   | 0,05  | 0,00   | 17,56                | 98,00  | 13,22  | 1,05   | 161,17  | 4,17   | 0,01   | 0,07  | 260          | 2017             |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                       | 150          | 8,49             | 6,41    | 38,36       | 244,74                        | 0,00     | 0,23   | 0,13   | 0,02  | 0,08   | 22,15                | 187,34 | 125,74 | 4,41   | 264,08  | 2,28   | 0,00   | 0,02  | 171          | 2017             |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                          | 200          | 0,18             | 0,18    | 23,16       | 95,65                         | 1,60     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,09                | 3,96   | 4,43   | 0,79   | 112,32  | 0,80   | 0,00   | 0,00  | 342          | 2017             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 25           | 1,65             | 0,22    | 10,50       | 60,95                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 4,50                 | 21,75  | 4,75   | 1,00   | 34,00   | 1,40   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ         |                  |  |
| Итого за прием пищи:                             | 720          | 25,44            | 23,78   | 116,98      | 740,31                        | 3,64     | 0,36   | 0,27   | 0,27  | 0,08   | 83,63                | 338,52 | 158,46 | 7,85   | 639,8   | 9,8    | 0,02   | 0,1   |              |                  |  |
| Всего за день:                                   |              | 41,03            | 39,58   | 192,98      | 1327,81                       | 4,33     | 0,53   | 0,48   | 0,31  | 0,16   | 255,55               | 574,69 | 228,15 | 10,72  | 1000,18 | 24,45  | 0,03   | 0,13  |              |                  |  |

**Второй день вторая 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, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |              |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ          | 200          | 10,81            | 13,88   | 22,82       | 281,58                        | 0,05     | 0,01   | 0,05   | 0,06  | 0,08   | 159,82               | 74,79  | 8,91   | 0,23   | 17,95   | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 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   | 0,00   | 0,00  | 376          | 2017             |
| ЙОГУРТ 5%МЖ                        | 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         |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ        | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42       | 79,50                         | 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:               | 545          | 15,65            | 15,96   | 67,23       | 500,6                         | 0,09     | 0,07   | 0,08   | 0,06  | 0,08   | 186,8                | 116,21 | 27,73  | 1,77   | 96,15   | 1,44   | 0      | 0,01  |              |                  |
| 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                | 80,09  | 33,53  | 1,99   | 484,56  | 4,46   | 0,00   | 0,04  | 102          | 2017             |
| КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ                 | 90           | 12,37            | 16,67   | 29,79       | 282,03                        | 0,04     | 0,23   | 0,08   | 0,00  | 0,00   | 14,44                | 105,75 | 21,09  | 1,48   | 206,30  | 4,82   | 0,00   | 0,03  | 270          | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                  | 150          | 3,43             | 4,89    | 23,34       | 151,49                        | 11,35    | 0,14   | 0,12   | 0,04  | 0,07   | 48,19                | 92,28  | 32,86  | 1,33   | 833,60  | 9,18   | 0,00   | 0,04  | 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  | ГТК 27       | 2024             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 25           | 1,66             | 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   | 1,40   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:               | 715          | 23,27            | 27,17   | 102,32      | 710,88                        | 16,19    | 0,61   | 0,29   | 0,24  | 0,07   | 114,83               | 299,87 | 94,03  | 5,8    | 1559,66 | 19,56  | 0      | 0,11  |              |                  |
| Всего за день:                     |              | 38,92            | 43,13   | 169,55      | 1211,48                       | 16,28    | 0,68   | 0,37   | 0,3   | 0,15   | 295,63               | 416,08 | 121,76 | 7,57   | 1655,81 | 21     | 0      | 0,12  |              |                  |

## Третий день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |         |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | К, мг   | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |             |                  |
| ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ                       | 100          | 7,23             | 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 РАССЫПНАЯ ТАЯ                 | 150          | 3,70             | 5,88    | 38,81       | 223,05                        | 0,00     | 0,03   | 0,03   | 0,03  | 0,10   | 12,20                | 74,73  | 25,34  | 0,53   | 55,39   | 0,76   | 0,01   | 0,03  | 171         | 2017             |
| КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200          | 1,95             | 1,55    | 12,58       | 72,50                         | 0,12     | 0,02   | 0,09   | 0,02  | 0,02   | 91,70                | 59,13  | 11,07  | 0,05   | 110,53  | 2,10   | 0,00   | 0,01  | ТТК 14      | 2024             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                  | 50           | 3,00             | 1,16    | 29,56       | 106,00                        | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 6,80                 | 34,00  | 13,20  | 0,80   | 52,40   | 1,44   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ        |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 500          | 15,88            | 17,99   | 82,12       | 550,98                        | 1,78     | 0,19   | 0,16   | 0,13  | 0,12   | 128,7                | 208,12 | 60,86  | 2,06   | 349,98  | 6,55   | 0,01   | 0,05  |             |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ        | 250          | 4,76             | 5,21    | 19,26       | 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                      | 90           | 14,71            | 17,01   | 23,44       | 242,17                        | 0,48     | 0,06   | 0,17   | 0,10  | 0,53   | 25,15                | 142,88 | 14,42  | 1,53   | 172,66  | 8,94   | 0,02   | 0,09  | ТТК 44      | 2024             |
| СПАГЕТТИ                                     | 150          | 5,46             | 4,84    | 34,84       | 208,92                        | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,02  | 0,08   | 12,52                | 2,49   | 1,32   | 0,07   | 1,29    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 202         | 2017             |
| КОМПОТ ИЗ КОМПТОЙНОЙ 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   | 0,00   | 1,11    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | ТТК 12      | 2024             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 25           | 1,66             | 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   | 1,40   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ        |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 715          | 26,59            | 27,28   | 107,5       | 722,66                        | 10,14    | 0,24   | 0,3    | 0,32  | 0,61   | 76,94                | 237,25 | 51,28  | 4,3    | 886,03  | 16,77  | 0,02   | 0,13  |             |                  |
| Всего за день:                               |              | 42,47            | 45,27   | 189,62      | 1273,64                       | 11,92    | 0,43   | 0,46   | 0,45  | 0,73   | 205,64               | 445,37 | 112,14 | 6,36   | 1236,01 | 23,32  | 0,03   | 0,18  |             |                  |

## 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, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                  | 250          | 15,24            | 17,62   | 50,23       | 445,39                        | 19,41    | 0,23   | 0,15   | 0,20  | 0,00   | 42,52                | 136,05 | 54,79  | 2,38   | 1 366,93 | 12,56  | 0,00   | 0,07  | 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 ЙОДИРОВАННЫЙ          | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42       | 79,50                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 6,60                 | 25,50  | 9,90   | 0,60   | 39,30    | 1,08   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 502          | 17,74            | 18,5    | 80,44       | 586,72                        | 20,57    | 0,28   | 0,18   | 0,2   | 0      | 63,82                | 170,36 | 71,07  | 3,78   | 1443,44  | 13,64  | 0      | 0,07  |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/5        | 2,38             | 5,97    | 16,61       | 132,32                        | 6,73     | 0,09   | 0,06   | 0,21  | 0,00   | 34,82                | 68,40  | 25,77  | 1,06   | 492,15   | 4,85   | 0,00   | 0,03  | 96           | 2017             |
| ВИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ                   | 90           | 16,40            | 14,22   | 13,59       | 290,92                        | 0,07     | 0,09   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,10                | 61,30  | 16,22  | 1,18   | 93,86    | 1,55   | 0,00   | 0,01  | ТТК 83       | 2024             |
| РИСОТВАРНОЙ                          | 150          | 2,74             | 7,27    | 46,09       | 184,56                        | 11,89    | 0,08   | 0,08   | 0,47  | 0,00   | 45,37                | 67,15  | 29,23  | 1,31   | 514,45   | 6,51   | 0,00   | 0,03  | 304          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200/15       | 0,19             | 0,00    | 14,59       | 59,52                         | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,18                | 7,42   | 5,62   | 0,74   | 25,80    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376          | 2017             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 25           | 1,66             | 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    | 1,40   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ         |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 735          | 23,37            | 27,68   | 101,48      | 718,31                        | 18,73    | 0,31   | 0,2    | 0,68  | 0      | 108,97               | 226,02 | 81,59  | 5,29   | 1180,26  | 14,31  | 0      | 0,07  |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 41,11            | 46,18   | 181,92      | 1305,03                       | 39,3     | 0,59   | 0,38   | 0,88  | 0      | 172,79               | 396,38 | 152,66 | 9,07   | 2603,7   | 27,95  | 0      | 0,14  |              |                  |

Пятый день вторая неделя

| Пятый день вторая неделя                 |                 |                  |         |                |                                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |      |      | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|----------------|------------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|------|------|------------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |         |        |        |       |      |      |                  |                     |
|                                          |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводи-<br>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                                  |                 |                  |         |                |                                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |      |      |                  |                     |
|                                          |                 |                  |         |                |                                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |      |      |                  |                     |
|                                          |                 |                  |         |                |                                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |      |      |                  |                     |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ      | 120/30          | 14,28            | 14,28   | 30,61          | 398,99                                   | 0,37     | 0,07   | 0,30   | 0,08  | 0,17   | 216,92               | 236,20 | 27,32  | 0,80   | 235,33  | 5,45   | 0,02   | 0,03  | 67   | 2018 |                  |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200/15          | 0,19             | 0,00    | 14,59          | 69,52                                    | 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 |                  |                     |
| ФРУКТ                                    | 100             | 0,40             | 0,40    | 8,80           | 22,00                                    | 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  | 338  | 2017 |                  |                     |
| БАТСН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ              | 40              | 3,00             | 1,16    | 20,56          | 106,00                                   | 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:                     | 517             | 17,87            | 15,84   | 74,56          | 596,51                                   | 0,41     | 0,13   | 0,33   | 0,08  | 0,17   | 237,9                | 277,62 | 46,64  | 2,14   | 313,53  | 6,89   | 0,02   | 0,03  |      |      |                  |                     |
| Обед                                     |                 |                  |         |                |                                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |      |      |                  |                     |
|                                          |                 |                  |         |                |                                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |      |      |                  |                     |
|                                          |                 |                  |         |                |                                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |         |        |        |       |      |      |                  |                     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5           | 1,83             | 5,76    | 11,98          | 109,18                                   | 7,78     | 0,09   | 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                           | 90              | 16,76            | 12,99   | 41,94          | 332,48                                   | 0,00     | 0,04   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 12,24                | 46,49  | 14,86  | 1,07   | 56,75   | 0,65   | 0,00   | 0,00  | 234  | 2017 |                  |                     |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                        | 150             | 3,43             | 4,89    | 23,34          | 151,49                                   | 11,35    | 0,14   | 0,12   | 0,04  | 0,07   | 46,19                | 92,28  | 32,86  | 1,33   | 833,60  | 9,16   | 0,00   | 0,04  | 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                              | 25              | 1,88             | 0,22    | 10,80          | 50,99                                    | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 4,50                 | 21,75  | 4,75   | 1,00   | 34,00   | 1,40   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ |      |                  |                     |
| Итого за прием пищи:                     | 742             | 23,93            | 23,87   | 102,66         | 705,97                                   | 20,29    | 0,29   | 0,23   | 0,26  | 0,07   | 126,82               | 215,8  | 81,83  | 5,34   | 1287,52 | 16,94  | 0      | 0,07  |      |      |                  |                     |
| Всего за день:                           |                 | 41,8             | 39,71   | 177,21         | 1292,48                                  | 20,7     | 0,42   | 0,56   | 0,34  | 0,24   | 364,72               | 493,42 | 128,47 | 7,48   | 1601,05 | 23,83  | 0,02   | 0,1   |      |      |                  |                     |

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 | K, мг     | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период       | 405,51           | 434,66  | 1 810,63    | 12 651,85                     | 192,80   | 5,64   | 4,63   | 4,57  | 4,54   | 2 527,71             | 4 768,75 | 1 498,46 | 84,80  | 15 939,49 | 292,57 | 0,14   | 1,35  |
| Среднее значение за период | 40,55            | 43,47   | 181,06      | 1 265,19                      | 19,28    | 0,56   | 0,46   | 0,46  | 0,45   | 252,77               | 476,88   | 149,85   | 8,46   | 1 593,95  | 29,26  | 0,01   | 0,14  |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет      | 523     | 723  |

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативная документация:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Влашиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт": Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г.Санкт-Петербург
- Сборник рецептов 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".
- 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"

*Осина*  
П.Е. Осина