

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

П.Е.ОСИНЕВСКАЯ

"23" января 2026 года



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР



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 | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5 | 7,50 | 0,23 | 27,69 | 253,24 | 0,65 | 0,07 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 141,02 | 120,83 | 21,26 | 0,48 | 234,20 | 11,25 | 0,00 | 0,01 | 181 | 2017 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2,04 | 2,47 | 16,30 | 98,03 | 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 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 4,38 | 4,63 | 29,53 | 177,16 | 0,00 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,08 | 10,32 | 36,10 | 6,35 | 0,45 | 56,47 | 1,28 | 0,01 | 0,01 | 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 | 6,80 | 0,40 | 26,20 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 15,42 | 16,91 | 83,80 | 579,43 | 0,77 | 0,18 | 0,30 | 0,07 | 0,18 | 246,73 | 235,06 | 45,19 | 1,38 | 426,97 | 15,33 | 0,01 | 0,03 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5/5 | 3,24 | 3,97 | 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 |
| КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ | 90 | 13,37 | 17,08 | 26,39 | 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 | 38,38 | 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 | 4,50 | 21,75 | 4,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 725 | 28,76 | 27,68 | 101,60 | 732,19 | 8,01 | 0,63 | 0,30 | 0,04 | 0,08 | 77,07 | 384,86 | 177,84 | 8,10 | 1 054,48 | 13,92 | 0,00 | 0,09 | | |
| Всего за день: | | 42,18 | 43,59 | 185,40 | 1 311,62 | 8,78 | 0,81 | 0,60 | 0,11 | 0,26 | 323,80 | 619,92 | 223,03 | 9,48 | 1 481,45 | 29,25 | 0,01 | 0,12 | | |

Второй день первая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5 | 12,52 | 15,03 | 48,09 | 351,45 | 0,65 | 0,23 | 0,17 | 0,04 | 0,08 | 151,68 | 222,91 | 61,69 | 1,85 | 315,73 | 14,06 | 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 | 130 | 0,78 | 0,19 | 7,28 | 38,86 | 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 | 6,80 | 0,40 | 26,20 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | |
| Итого за прием пищи: | 627 | 15,05 | 15,81 | 80,44 | 503,14 | 1,81 | 0,26 | 0,19 | 0,04 | 0,08 | 170,78 | 248,72 | 74,87 | 3,05 | 379,14 | 14,78 | 0,00 | 0,02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ | 250 | 5,81 | 5,39 | 19,23 | 148,96 | 4,80 | 0,19 | 0,07 | 0,20 | 0,00 | 41,24 | 80,09 | 33,53 | 1,99 | 484,56 | 4,46 | 0,00 | 0,04 | 102 | 2017 |
| ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ | 90 | 14,55 | 16,95 | 28,07 | 280,15 | 1,26 | 0,15 | 0,08 | 0,03 | 0,10 | 24,88 | 91,01 | 17,54 | 1,48 | 192,88 | 5,03 | 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 | 25,45 | 27,45 | 100,60 | 709,00 | 17,41 | 0,53 | 0,29 | 0,27 | 0,17 | 125,27 | 285,13 | 90,48 | 5,80 | 1 546,24 | 20,07 | 0,00 | 0,11 | | |
| Всего за день: | | 40,50 | 43,26 | 181,04 | 1 212,14 | 19,22 | 0,79 | 0,48 | 0,31 | 0,25 | 296,05 | 533,85 | 165,15 | 8,85 | 1 925,38 | 34,85 | 0,00 | 0,13 | | |

Третий день первая 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 | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5 | 9,52 | 10,90 | 42,98 | 308,78 | 0,65 | 0,20 | 0,18 | 0,04 | 0,08 | 163,63 | 240,05 | 73,40 | 1,97 | 348,99 | 14,25 | 0,00 | 0,03 | 182 | 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 | 66,25 | 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 | 4,18 | 6,44 | 13,30 | 95,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК 86 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 516 | 15,77 | 18,07 | 83,72 | 629,74 | 0,69 | 0,24 | 0,20 | 0,04 | 0,08 | 181,31 | 268,72 | 87,27 | 3,21 | 407,54 | 15,15 | 0,00 | 0,03 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,89 | 5,78 | 8,85 | 97,79 | 12,19 | 0,07 | 0,06 | 0,21 | 0,00 | 49,44 | 44,11 | 21,02 | 0,98 | 315,50 | 4,34 | 0,00 | 0,03 | 88 | 2017 |
| ПЛОВ | 200 | 19,68 | 21,12 | 51,81 | 456,35 | 1,24 | 0,30 | 0,11 | 0,23 | 0,00 | 27,86 | 180,34 | 44,44 | 1,81 | 332,81 | 6,74 | 0,01 | 0,08 | 285 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,28 | 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 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 50,00 | 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 | 24,73 | 27,70 | 100,90 | 734,54 | 13,43 | 0,45 | 0,20 | 0,44 | 0,00 | 93,25 | 263,20 | 78,34 | 4,19 | 709,62 | 13,20 | 0,01 | 0,11 | | |
| Всего за день: | | 40,50 | 45,77 | 184,62 | 1 264,28 | 14,12 | 0,69 | 0,40 | 0,48 | 0,08 | 274,56 | 631,92 | 165,61 | 7,40 | 1 117,16 | 28,35 | 0,01 | 0,14 | | |

Четвертый день первая 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 | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,2 | 5,4 | 0 | 65,4 | 0,14 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 0 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 17,6 | 0 | 0 | 0,1 | 15 | 2017 |
| КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/5 | 12,58 | 13,63 | 41,79 | 317,73 | 0,65 | 0,12 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 142,54 | 164,88 | 40,72 | 0,94 | 251,48 | 12,57 | 0,00 | 0,02 | 190 | 2008 |
| КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 1,95 | 4,96 | 12,58 | 72,50 | 0,12 | 0,02 | 0,09 | 0,02 | 0,02 | 91,70 | 59,13 | 11,07 | 0,05 | 110,63 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | ТТК 14 | 2024 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 45 | 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: | 520 | 21,73 | 25,16 | 74,93 | 661,63 | 0,91 | 0,21 | 0,33 | 0,12 | 0,10 | 419,04 | 358,01 | 71,99 | 1,99 | 432,11 | 16,11 | 0,00 | 0,13 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ | 250/5 | 3,01 | 5,86 | 15,31 | 128,10 | 0,71 | 0,04 | 0,02 | 0,20 | 0,00 | 26,33 | 27,47 | 10,32 | 0,60 | 68,22 | 1,15 | 0,01 | 0,01 | 111 | 2017 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 20,43 | 17,62 | 60,30 | 473,39 | 19,41 | 0,23 | 0,15 | 0,20 | 0,00 | 42,52 | 138,05 | 54,79 | 2,38 | 1 366,93 | 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 | 5,62 | 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: | 745 | 25,29 | 23,70 | 100,80 | 710,00 | 20,16 | 0,32 | 0,20 | 0,40 | 0,00 | 85,63 | 192,69 | 75,48 | 4,72 | 1 494,95 | 15,11 | 0,01 | 0,08 | | |
| Всего за день: | | 47,02 | 48,85 | 175,73 | 1 271,63 | 21,07 | 0,53 | 0,53 | 0,52 | 0,10 | 504,57 | 550,70 | 147,47 | 6,71 | 1 927,06 | 31,22 | 0,01 | 0,21 | | |

Пятый день первая 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 | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 8,06 | 8,96 | 2,74 | 222,49 | 0,22 | 0,06 | 0,39 | 0,23 | 2,52 | 101,96 | 207,68 | 16,06 | 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 | 5,62 | 0,74 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2017 | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 100 | 8,37 | 8,77 | 48,48 | 212,74 | 0,00 | 0,10 | 0,06 | 0,02 | 0,13 | 19,33 | 72,45 | 12,11 | 0,84 | 107,60 | 2,34 | 0,02 | 0,02 | 416 | 2017 | |
| 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 | 19,25 | 18,75 | 83,80 | 587,50 | 0,26 | 0,22 | 0,48 | 0,25 | 2,65 | 141,19 | 317,30 | 45,36 | 4,64 | 492,32 | 30,35 | 0,05 | 0,07 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,83 | 5,76 | 11,98 | 109,18 | 7,78 | 0,06 | 0,06 | 0,22 | 0,00 | 49,19 | 46,47 | 22,98 | 1,14 | 325,96 | 5,71 | 0,00 | 0,03 | 82 | 2017 | |
| ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ | 40/60 | 13,86 | 16,84 | 27,18 | 268,13 | 3,73 | 0,22 | 0,09 | 0,38 | 0,00 | 22,27 | 94,54 | 24,73 | 1,35 | 341,58 | 6,05 | 0,00 | 0,04 | ТТК | 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 | |
| ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ | 200/15 | 0,29 | 0,04 | 16,00 | 67,78 | 13,24 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 14,61 | 7,88 | 6,26 | 0,82 | 27,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК 11 | 2024 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,56 | 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 | 23,10 | 27,70 | 100,60 | 705,00 | 24,75 | 0,33 | 0,20 | 0,64 | 0,08 | 103,09 | 173,13 | 59,94 | 4,38 | 730,17 | 13,16 | 0,00 | 0,07 | | | |
| Всего за день: | | 42,35 | 46,45 | 184,40 | 1 292,50 | 25,01 | 0,55 | 0,68 | 0,89 | 2,73 | 244,28 | 490,43 | 105,30 | 9,02 | 1 132,49 | 43,51 | 0,05 | 0,14 | | | |

Первый 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 | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5 | 7,28 | 12,03 | 32,48 | 315,72 | 0,65 | 0,06 | 0,16 | 0,04 | 0,08 | 143,68 | 166,70 | 39,96 | 0,67 | 236,95 | 12,02 | 0,01 | 0,03 | 174 | 2017 | |
| БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ | 50 | 5,12 | 2,61 | 18,17 | 106,26 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,26 | 28,06 | 10,89 | 0,66 | 43,23 | 1,19 | 0,00 | 0,00 | 5 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,19 | 0,00 | 14,59 | 59,52 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,18 | 7,42 | 5,62 | 0,74 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2017 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,58 | 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 | 16,80 | 83,80 | 587,50 | 0,69 | 0,17 | 0,21 | 0,04 | 0,08 | 171,92 | 236,17 | 69,69 | 2,87 | 390,38 | 14,65 | 0,01 | 0,03 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,89 | 5,78 | 8,85 | 97,79 | 12,19 | 0,07 | 0,06 | 0,21 | 0,00 | 49,44 | 44,11 | 21,02 | 0,98 | 315,60 | 4,34 | 0,00 | 0,03 | 86 | 2017 | |
| ГУЛЯШ | 40/60 | 12,12 | 11,33 | 25,55 | 244,27 | 1,33 | 0,03 | 0,09 | 0,05 | 0,00 | 17,56 | 98,00 | 13,22 | 1,05 | 151,17 | 4,17 | 0,01 | 0,07 | 250 | 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 | 284,09 | 2,28 | 0,00 | 0,02 | 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 | 0,00 | 0,00 | ТТК 27 | 2024 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 46,79 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 716 | 23,82 | 23,70 | 100,60 | 705,00 | 13,52 | 0,37 | 0,30 | 0,28 | 0,08 | 101,21 | 346,85 | 165,58 | 7,24 | 769,16 | 11,91 | 0,01 | 0,12 | | | |
| Всего за день: | | 39,41 | 39,50 | 184,40 | 1 292,50 | 14,21 | 0,54 | 0,51 | 0,32 | 0,16 | 273,13 | 583,02 | 236,27 | 10,11 | 1 129,54 | 26,56 | 0,02 | 0,15 | | | |

Второй день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 10,16 | 10,20 | 27,23 | 281,58 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 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 БЭМЖ | 100 | 2,40 | 1,20 | 14,40 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 4,20 | 4,40 | 27,58 | 195,40 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,01 | 0,05 | 9,86 | 35,29 | 6,07 | 0,43 | 53,82 | 1,17 | 0,01 | 0,01 | 415 | 2017 | |
| Итого за прием пищи: | 665 | 16,95 | 15,80 | 83,80 | 587,50 | 0,09 | 0,07 | 0,09 | 0,07 | 0,14 | 181,86 | 118,50 | 20,60 | 1,40 | 97,57 | 1,17 | 0,01 | 0,02 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЦЕННЫМ | 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 | 13,37 | 17,08 | 25,39 | 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 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,43 | 4,89 | 23,34 | 191,49 | 11,35 | 0,14 | 0,12 | 0,04 | 0,07 | 46,19 | 92,28 | 32,96 | 1,33 | 833,60 | 9,18 | 0,00 | 0,04 | 128 | 2017 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,16 | 95,65 | 1,60 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 13,09 | 3,98 | 4,43 | 0,79 | 112,32 | 0,80 | 0,00 | 0,06 | 342 | 2017 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,40 | 3,30 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 710 | 24,09 | 27,70 | 100,60 | 708,92 | 17,79 | 0,61 | 0,30 | 0,24 | 0,07 | 118,56 | 299,48 | 95,71 | 6,39 | 1663,68 | 20,08 | 0,00 | 0,11 | | | |
| Всего за день: | | 41,04 | 43,50 | 184,40 | 1 296,42 | 17,88 | 0,68 | 0,39 | 0,31 | 0,21 | 300,42 | 417,98 | 116,31 | 7,79 | 1761,56 | 21,25 | 0,01 | 0,13 | | | |

Третий день вторая неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0 | 0 | 0,01 | 0,07 | 0,15 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 14 | 2017 | |
| КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5 | 10,52 | 9,53 | 48,00 | 320,95 | 0,65 | 0,23 | 0,17 | 0,04 | 0,08 | 151,68 | 222,91 | 61,69 | 1,86 | 315,73 | 14,06 | 0,00 | 0,02 | 173 | 2017 | |
| КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 1,85 | 4,95 | 12,58 | 72,50 | 0,12 | 0,02 | 0,09 | 0,02 | 0,02 | 91,70 | 59,13 | 11,07 | 0,05 | 110,83 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | ТТК 14 | 2024 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 119,25 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 38,25 | 14,85 | 0,90 | 58,95 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 16,90 | 24,05 | 83,79 | 587,50 | 0,77 | 0,32 | 0,28 | 0,06 | 0,10 | 253,28 | 320,29 | 87,61 | 2,80 | 485,31 | 17,78 | 0,00 | 0,03 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 4,76 | 5,21 | 29,26 | 143,17 | 9,66 | 0,13 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 27,52 | 70,13 | 29,28 | 1,70 | 676,97 | 6,43 | 0,00 | 0,04 | 18 | 2017 | |
| КУРА ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ | 90 | 14,71 | 13,12 | 8,66 | 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 | 2017 | |
| 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 КОМПОТНОЙ 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 | 2017 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 710 | 26,25 | 23,35 | 100,60 | 712,46 | 10,14 | 0,23 | 0,30 | 0,32 | 0,61 | 76,04 | 232,90 | 50,33 | 4,10 | 879,23 | 16,46 | 0,02 | 0,13 | | | |
| Всего за день: | | 42,15 | 47,40 | 184,39 | 1 295,96 | 10,91 | 0,55 | 0,58 | 0,38 | 0,71 | 329,32 | 653,19 | 137,64 | 6,89 | 1 354,54 | 34,27 | 0,02 | 0,16 | | | |

Четвертый 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 | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5 | 9,52 | 10,80 | 42,98 | 308,78 | 0,65 | 0,20 | 0,18 | 0,04 | 0,08 | 163,63 | 240,05 | 73,40 | 1,97 | 348,99 | 14,25 | 0,00 | 0,03 | 182 | 2017 | |
| ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ | 200/15 | 0,29 | 0,04 | 16,00 | 67,78 | 13,24 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 14,61 | 7,88 | 6,26 | 0,82 | 27,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК 11 | 2024 | |
| 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 | | |
| СЛОЙКА «БАНТИК» | 20 | 4,18 | 6,44 | 13,30 | 95,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК 86 | 2017 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 15,49 | 17,96 | 82,56 | 524,75 | 1,81 | 0,29 | 0,24 | 0,05 | 0,16 | 193,05 | 303,96 | 92,73 | 3,62 | 468,87 | 16,23 | 0,01 | 0,04 | | | |
| 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 | 482,15 | 4,85 | 0,00 | 0,03 | 96 | 2017 | |
| БИТОЧКА ПЕТИТНЫЙ | 90 | 21,40 | 15,22 | 19,99 | 245,92 | 0,07 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,10 | 61,30 | 16,22 | 1,19 | 93,96 | 1,55 | 0,00 | 0,01 | ТТК 83 | 2024 | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,70 | 5,88 | 38,81 | 223,06 | 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 | 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 | 0,00 | 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 | 29,33 | 27,29 | 100,60 | 711,80 | 6,84 | 0,26 | 0,15 | 0,24 | 0,10 | 75,60 | 233,60 | 77,70 | 4,51 | 701,20 | 8,56 | 0,01 | 0,07 | | | |
| Всего за день: | | 44,82 | 45,25 | 183,16 | 1 236,55 | 8,65 | 0,56 | 0,39 | 0,29 | 0,26 | 268,65 | 537,56 | 170,43 | 8,13 | 1 170,07 | 24,79 | 0,02 | 0,11 | | | |

Пятый 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 | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 120/20 | 12,68 | 14,49 | 30,61 | 328,09 | 0,37 | 0,07 | 0,30 | 0,08 | 0,17 | 216,92 | 236,20 | 27,82 | 0,80 | 235,33 | 5,45 | 0,02 | 0,03 | 67 | 2018 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,19 | 0,00 | 14,59 | 59,52 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,18 | 7,42 | 5,62 | 0,74 | 25,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2017 | |
| ФРУКТ | 130 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 338 | 2017 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 119,25 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 38,25 | 14,85 | 0,90 | 58,95 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | ГОСТ | | |
| Итого за прием пищи: | 530 | 16,25 | 15,80 | 68,33 | 506,86 | 0,41 | 0,14 | 0,33 | 0,08 | 0,17 | 239,00 | 261,87 | 48,29 | 2,24 | 320,08 | 7,07 | 0,02 | 0,03 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,83 | 5,76 | 11,98 | 109,18 | 7,78 | 0,06 | 0,06 | 0,22 | 0,00 | 49,19 | 46,47 | 22,68 | 1,14 | 325,96 | 5,71 | 0,00 | 0,03 | 82 | 2017 | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 90 | 15,93 | 12,82 | 39,79 | 334,51 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 12,24 | 46,49 | 14,96 | 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 | 32,96 | 1,33 | 833,60 | 9,18 | 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 | 1,66 | 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: | 742 | 23,10 | 23,70 | 100,50 | 708,00 | 20,29 | 0,29 | 0,23 | 0,26 | 0,07 | 126,82 | 215,80 | 81,83 | 5,34 | 1 267,52 | 16,94 | 0,00 | 0,07 | | | |
| Всего за день: | | 39,35 | 39,50 | 168,83 | 1 214,86 | 20,70 | 0,43 | 0,56 | 0,34 | 0,24 | 365,82 | 467,67 | 130,12 | 7,58 | 1 607,60 | 24,01 | 0,02 | 0,10 | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 415,12 | 437,67 | 1 816,37 | 12 627,06 | 160,33 | 6,09 | 4,98 | 3,87 | 4,98 | 2 924,18 | 5 160,28 | 1 582,53 | 82,36 | 14 507,86 | 295,78 | 0,17 | 1,28 |
| Среднее значение за период | 41,51 | 43,77 | 181,64 | 1 262,71 | 16,03 | 0,61 | 0,50 | 0,39 | 0,50 | 292,42 | 516,03 | 158,25 | 8,24 | 1 450,79 | 29,58 | 0,02 | 0,13 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,1 | 30,6 | 57,3 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет | 528 | 724 |

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативная документация:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г.Санкт- Петербург
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".
- 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"



П.Е. Осиневская