УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО"МАКСИМУМ"
_____/Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ/
"18" сентября 2026 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР
МОУ СОШ "Образовательный комплекс № 3"
_____/В.Г.Петров/
18 09 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,рет.экв/ уг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГУЛЯШ	90	7,87	8,14	15,70	156,25	3,68	0,08	0,09	22,95	0,07	69,06	72,00	22,22	0,36	81,17	0,00	0,001	0,18	265	2017
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	24,94	165,00	0,09	0,07	0,13	122,36	1,05	121,22	97,50	8,85	0,80	63,98	0,01	0,001	0,16	202	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,04	2,47	16,30	96,03	0,31	0,02	0,08	20,00	0,00	82,79	59,98	11,82	0,07	57,98	0,01	0,006	0,16	ТТК 99	2004
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	1,50	0,56	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	5,60	0,40	26,20	0,01	0,005	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**500**	**16,87**	**16,03**	**67,22**	**470,34**	**3,31**	**0,2**	**0,33**	**164,41**	**1,08**	**387,67**	**256,5**	**48,09**	**1,67**	**229,67**	**0,03**	**0,007**	**0,3**		
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,24	5,05	15,00	119,81	17,97	0,12	0,19	0,02	1,80	98,89	70,02	28,26	1,21	176,51	0,01	0,003	0,46	188	2004
ТЕФТЕЛИ ОСОБЫЕ В СОУСЕ	100	10,81	12,40	25,79	268,43	2,69	0,00	0,04	66,00	2,69	96,60	49,20	11,20	0,68	87,26	0,01	0,002	0,16	ТТК 82	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,49	5,41	36,36	244,74	0,00	0,33	0,13	50,02	0,08	33,15	197,34	25,74	1,41	164,04	0,00	0,003	0,00	171	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,50	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	339	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,20	10,00	50,25	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	
Итого за прием пищи:	**725**	**24,2**	**24,03**	**101**	**728,09**	**20,63**	**0,4**	**0,38**	**116,13**	**2,19**	**233,54**	**339,37**	**69**	**4,3**	**486,26**	**0,023**	**0,010**	**0,7**		
Всего за день:		**41,07**	**40,06**	**168,22**	**1 198,43**	**23,94**	**0,60**	**0,70**	**282,53**	**4,24**	**621,51**	**656,27**	**118,09**	**5,97**	**865,13**	**0,06**	**0,017**	**1,00**		

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,рет.экв/ уг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	12,87	15,03	46,90	351,48	0,69	0,29	0,17	140,50	2,68	201,68	222,91	49,49	1,70	211,82	0,01	0,002	0,63	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,99	59,32	0,04	0,03	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,52	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
ФРУКТ	130	0,78	0,13	7,28	36,36	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,002	0,00	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	1,50	0,56	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	5,60	0,40	26,20	0,01	0,005	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**630**	**15,34**	**15,79**	**81,04**	**500,33**	**0,69**	**0,35**	**0,20**	**150,50**	**2,68**	**310,36**	**247,33**	**61,71**	**2,84**	**263,82**	**0,02**	**0,006**	**0,63**		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЯЧНЕВЫМ	250	5,81	9,39	19,23	149,95	6,80	0,19	0,17	126,30	1,68	141,24	90,05	33,53	0,99	264,95	0,01	0,003	0,40	102	2017
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	90	13,69	13,20	27,87	279,15	0,00	0,02	0,13	112,50	2,09	130,50	138,93	19,53	0,60	64,79	0,00	0,004	0,11	287	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,89	23,54	151,46	11,55	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,25	53,04	1,33	33,40	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	8,40	0,00	1,80	0,60	1,20	0,00	0,000	0,00	ТТК 27	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,20	10,00	50,25	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	
Итого за прием пищи:	**715**	**24,82**	**28,7**	**100,0**	**708**	**18,15**	**0,4**	**0,43**	**252,84**	**3,84**	**330,84**	**333,05**	**83,49**	**3,32**	**398,01**	**0,03**	**0,009**	**0,91**		
Всего за день:		**39,92**	**38,49**	**181,04**	**1208,33**	**18,84**	**0,85**	**0,7**	**383,40**	**5,33**	**640,2**	**580,38**	**145,2**	**6,16**	**632,84**	**0,05**	**0,015**	**1,54**		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв/ме	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,36	8,23	12,25	195,36	11,89	0,29	0,20	120,96	1,08	110,77	141,19	13,19	0,96	148,58	0,01	0,004	0,48	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,84	4,66	35,84	210,23	0,00	0,09	0,01	20,02	0,04	120,38	192,38	13,20	0,97	12,91	0,00	0,001	0,36	202	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,06	14,99	59,62	0,04	0,06	0,01	0,00	0,00	13,19	7,42	5,62	0,74	26,80	0,00	0,000	0,00	379	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,81	0,73	12,50	66,25	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	52,75	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
СЛИВКА "БАНТИК"	20	2,16	4,44	8,03	96,15	1,06	0,00	0,03	0,00	1,28	0,00	0,00	10,33	0,80	0,00	0,00	0,001	0,00	ТТК 86	2024
Итого за прием пищи:	500	18,35	18,35	83,63	567,5	12,99	0,34	0,26	140,98	2,17	249,83	272,19	50,49	2,97	221,34	0,02	0,006	0,8		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,76	8,85	97,75	12,19	0,07	0,06	21,00	1,09	99,46	44,11	21,02	0,85	204,35	0,00	0,000	0,30	88	2017
ПЛОВ	200	19,49	21,07	62,11	483,79	6,24	0,24	0,33	310,28	2,36	260,36	269,13	46,33	1,80	91,40	0,01	0,009	0,79	295	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,08	0,00	18,35	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,80	1,53	0,00	1,11	0,00	0,000	0,00	ТТК 13	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,22	10,50	50,88	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	70	1,96	0,56	15,26	53,06	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	27,65	111,2	712,88	18,43	0,39	0,42	331,28	3,36	335,96	351,99	80,23	4,01	346,96	0,03	0,009	1		
Всего за день:		41,76	63,9	194,83	1280,48	31,42	0,62	0,7	472,26	5,53	691,79	624,14	130,72	6,98	568,3	0,05	0,015	1,8		

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв/ме	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕФТЕЛЬКИ НЕЖНЯ В СОУСЕ	100	3,66	7,16	8,55	122,61	5,10	0,02	0,22	139,09	2,04	231,85	72,90	22,46	0,82	98,05	0,01	0,006	0,40	ТТК 16	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,49	6,41	28,36	213,12	0,00	0,23	0,13	50,02	0,08	23,18	187,34	35,74	1,41	164,09	0,00	0,003	0,29	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,06	14,99	59,62	0,04	0,06	0,01	0,00	0,00	13,19	7,42	5,62	0,74	26,80	0,00	0,000	0,00	379	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,28	4,77	13,26	99,28	0,00	0,10	0,05	29,00	0,13	19,33	72,45	12,11	0,84	107,60	0,01	0,003	0,30	415	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,50	92,75	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	46,45	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	540	19,25	19,76	83,76	587,5	5,14	0,41	0,44	209,16	2,25	295,21	369,86	77,42	3,71	396,42	0,03	0,012	0,8		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,01	5,88	15,31	136,10	6,71	0,04	0,14	28,95	1,60	67,33	27,47	10,32	0,90	68,22	0,01	0,006	0,10	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,24	17,62	60,06	478,39	18,41	0,27	0,29	199,75	1,50	256,36	284,11	59,62	2,06	252,13	0,01	0,009	0,80	256	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,06	14,99	59,62	0,04	0,06	0,01	0,00	0,00	13,19	7,42	5,62	0,74	26,80	0,00	0,000	0,00	379	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,22	10,50	50,88	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	
Итого за прием пищи:	745	24,1	23,7	100,86	715	25,16	0,36	0,46	227,76	3,3	340,31	340,75	80,31	4,34	381,15	0,03	0,015	0,9		
Всего за день:		43,35	43,46	184,31	1302,5	30,3	0,77	0,9	436,92	5,55	633,52	710,61	159,83	8,05	779,57	0,06	0,021	1,7		

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв/ме	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	11,38	13,94	22,72	292,03	0,04	0,02	0,11	124,64	2,08	184,61	138,76	14,53	0,48	16,38	0,00	0,006	0,25	270	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,69	23,34	151,48	11,55	0,14	0,12	0,04	0,07	49,19	92,26	32,86	1,55	34,60	0,01	0,003	0,40	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,06	14,99	59,62	0,04	0,06	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	21,60	0,00	0,000	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,37	1,30	23,15	119,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,01	0,004	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	380	18,39	19,19	83,76	612,28	11,43	0,19	0,25	124,68	2,16	247,36	253,44	59,61	2,84	101,8	0,02	0,067	0,65		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,63	5,76	11,86	109,15	7,76	0,06	0,08	122,62	1,02	148,16	48,47	22,88	1,14	126,86	0,01	0,006	0,30	82	2017
ГУЛЯШ	80	13,86	10,75	28,61	260,15	0,00	0,25	0,28	116,50	1,65	158,77	251,54	44,73	1,05	194,06	0,01	0,005	0,60	269	2017
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,84	208,82	0,09	0,00	0,01	0,00	1,06	12,02	2,49	1,32	0,27	1,29	0,00	0,000	0,00	202	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,06	14,99	59,62	0,04	0,06	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	21,60	0,00	0,000	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,22	10,50	50,88	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	
Итого за прием пищи:	735	24	27,61	100,82	708,76	7,9	0,36	0,41	240,84	3,16	335,66	329,67	79,3	4	382,11	0,03	0,016	0,9		
Всего за день:		42,39	47,36	184,57	1321,04	19,33	0,55	0,66	365,52	5,31	581,04	583,12	138,91	6,86	484,01	0,05	0,017	1,65		

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A,рет.экв/ут	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,29	12,03	23,69	308,14	0,20	0,16	0,23	162,04	1,05	143,05	168,70	36,96	0,67	142,16	0,01	0,005	0,35	174	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,12	2,81	16,86	112,84	2,50	0,05	0,02	39,50	1,02	58,26	28,05	1,89	0,68	42,79	0,01	0,005	0,35	6	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,99	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,10	7,40	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	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	0,01	0,000	0,60	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	15,89	15,80	76	584,5	2,82	0,27	0,28	141,12	2,1	229,92	236,07	60,69	2,87	263	0,03	0,010	0,95		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,01	5,86	16,31	126,10	0,71	0,04	0,14	28,96	1,80	67,33	27,47	10,32	0,80	68,22	0,01	0,000	0,10	111	2017
ТЕФТЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	100	12,13	11,13	39,59	322,89	5,10	0,02	0,23	138,09	2,04	251,20	72,99	23,40	0,03	99,09	0,01	0,006	0,40	ТТК 19	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,49	5,41	38,36	244,74	0,00	0,33	0,13	50,02	0,08	22,13	187,34	29,74	1,41	164,09	0,09	0,003	0,30	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	8,40	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,000	0,00	ТТК 27	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,22	10,60	50,88	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	4,00	21,75	4,75	1,00	34,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	730	25,00	22,82	113,18	730,07	5,81	0,34	0,51	219,09	3,92	351,06	309,55	69,01	3,89	322,59	0,03	0,010	0,7		
Всего за день:		40,87	38,62	189,18	1306,57	8,63	0,61	0,79	359,21	5,82	580,21	545,63	129,7	6,9	585,59	0,06	0,020	1,35		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A,рет.экв/ут	Д, мкг	Ca, мг	P, 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	0,31	0,25	114,58	1,09	199,82	176,79	18,91	0,23	119,93	0,09	0,004	0,56	264	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,99	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,10	7,40	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
ЙОГУРТ БЛИЖ	100	3,40	1,20	14,40	86,00	0,60	0,05	0,06	25,00	0,00	0,00	0,60	22,53	0,00	0,06	0,00	0,000	0,00	ГОСТ	
ВРЕНЬЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	6,20	4,40	27,60	166,40	0,00	0,00	0,03	0,01	1,00	0,00	26,20	6,07	1,43	74,82	0,01	0,002	0,10	415	2017
Итого за прием пищи:	355	19,86	15,89	73,40	594,24	12,76	0,37	0,35	140,57	2,09	221,92	220,91	53,23	2,4	225,07	0,01	0,006	0,66		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,88	5,76	8,80	97,79	12,19	0,07	0,06	21,00	1,00	58,44	44,11	21,02	0,88	83,25	0,01	0,004	0,30	88	2017
ЕЖИКИ 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	0,46	18,30	0,09	0,005	0,25	84	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,43	4,89	23,34	151,48	11,35	0,14	0,12	0,04	0,07	46,19	92,28	32,86	1,33	33,80	0,01	0,003	0,45	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,99	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,10	7,40	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,22	10,60	50,88	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	4,00	21,75	4,75	1,00	34,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	725	19,84	26,91	97,87	641,83	23,62	0,26	0,32	145,88	3,16	306,53	302,31	78,76	4,53	184,35	0,03	0,007	0,99		
Всего за день:		39,45	42,8	171,27	1175,56	35,78	0,56	0,61	285,35	5,23	528,78	522,81	157,91	6,93	361,52	0,04	0,013	1,61		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A,рет.экв/ут	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	100	5,81	5,40	10,17	145,43	2,66	0,02	0,04	58,06	2,08	98,09	40,26	11,26	0,86	87,96	0,01	0,003	0,10	ТТК 82	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,49	5,41	38,36	244,74	0,00	0,33	0,13	50,02	0,08	22,13	187,34	29,74	1,41	164,09	0,09	0,003	0,30	171	2017
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,96	1,55	12,86	72,99	10,13	0,01	0,09	22,35	0,02	91,70	13,13	11,07	0,05	10,63	0,00	0,000	0,33	ТТК 14	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	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	13,40	0,02	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	500	19,31	13,52	81,97	571,17	12,79	0,2	0,28	130,35	2,19	220,69	274,73	61,26	3,84	274,68	0,022	0,006	0,83		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,90	6,80	0,10	0,17	100,32	1,09	161,34	80,09	33,53	0,98	254,96	0,01	0,003	0,48	102	2017
КУРИНЫЙ МЕДАЛЬОН	90	15,60	14,22	20,09	295,53	12,97	0,10	0,14	58,50	2,09	232,18	149,30	19,22	1,10	93,60	0,01	0,006	0,63	ТТК	2024
СЛАДОСТИ	150	0,45	4,84	24,34	165,00	0,00	0,07	0,13	122,36	1,09	121,20	87,90	8,85	0,90	63,90	0,01	0,005	0,10	302	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СИ	200	0,09	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,00	1,93	0,00	1,11	0,00	0,000	0,00	ТТК 12	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,22	10,60	50,88	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	4,00	21,75	4,75	1,00	34,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	715	23,83	24,67	93,72	737,73	19,87	0,3	0,46	301,24	4,26	526,51	338,96	67,68	3,09	447,63	0,04	0,014	0,9		
Всего за день:		43,09	43,19	162,99	1308	31,66	0,5	0,74	441,59	6,44	696,96	613,79	128,94	6,93	722,31	0,066	0,014	1,63		

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв мкг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,34	17,60	40,25	446,39	1,41	0,23	0,35	143,38	2,06	189,62	196,06	41,79	1,38	468,88	0,01	0,007	0,60	302	2017
ЧАЙ-С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/50	0,35	0,01	14,70	61,40	13,60	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,01	8,38	0,60	37,21	0,000	0,000	0,000	377	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,00	1,16	30,94	139,52	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,60	34,50	13,20	0,60	82,40	0,01	12,000	0,00	ГОСТ	
Итого за время приём	**962**	**55,49**	**19,78**	**78,36**	**812,32**	**15,41**	**0,29**	**0,38**	**143,38**	**2,06**	**223,92**	**238,56**	**61,37**	**2,98**	**588,48**	**0,02**	**0,007**	**0,6**		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,36	9,67	16,61	152,32	5,72	0,06	0,10	121,41	1,02	134,62	86,46	26,77	1,04	162,16	0,004	0,000	0,30	96	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	12,37	14,60	40,15	362,62	0,04	0,02	0,11	134,64	2,00	184,61	139,76	14,50	0,46	16,56	0,001	0,005	0,70	370	2017
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,96	36,91	209,55	0,00	0,03	0,10	35,06	0,10	12,30	74,70	35,34	0,68	69,30	0,01	0,010	0,30	304	2017
ЧАЙ-С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,99	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,16	7,40	5,62	0,74	29,80	0,000	0,000	0,00	379	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,33	10,80	50,85	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	4,50	31,20	4,79	1,08	34,20	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за время приём	**730**	**20,2**	**30,56**	**129,36**	**747,84**	**5,81**	**0,19**	**0,4**	**276,33**	**3,21**	**348,31**	**339,05**	**79,01**	**3,81**	**281,04**	**0,02**	**0,015**	**0,83**		
Всего за день:		**75,75**	**49,84**	**199,04**	**1561,16**	**20,23**	**0,48**	**0,83**	**420,81**	**5,27**	**571,23**	**577,61**	**137,38**	**6,79**	**869,18**	**0,04**	**0,022**	**1,43**		

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГУЛЯШ	90	9,90	13,81	14,72	221,460	9,63	0,25	0,29	118,50	1,35	155,27	251,54	44,73	1,35	199,00	0,01	0,009	0,90	290	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	4,65	36,04	210,23	0,00	0,00	0,01	30,00	0,00	0,00	130,39	183,33	13,20	0,27	13,91	0,00	0,001	0,20	309	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,99	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,16	7,40	5,62	0,74	29,80	0,00	0,000	0,00	379	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,70	1,01	19,32	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,00	12,00	0,60	12,40	0,00	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за время приём	**540**	**18,38**	**14,75**	**85,72**	**587**	**9,64**	**0,21**	**0,32**	**138,50**	**1,13**	**298,51**	**368,94**	**76,74**	**2,68**	**247,15**	**0,01**	**0,009**	**0,9**		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,86	109,18	7,75	0,05	0,08	133,02	1,62	148,19	46,47	22,66	1,14	139,96	0,01	0,004	0,30	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	10,76	13,89	41,54	343,46	0,03	0,11	0,10	49,59	2,01	118,34	161,46	14,86	0,63	89,70	0,00	0,0007	0,20	384	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,45	4,84	20,34	151,42	9,60	0,14	0,12	0,04	0,07	45,19	82,20	32,60	1,20	33,40	0,01	0,0008	0,40	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,99	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	13,16	7,40	5,62	0,74	29,80	0,00	0,000	0,00	379	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,33	10,80	50,85	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	4,50	31,20	4,79	1,08	34,20	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за время приём	**730**	**22,87**	**25,84**	**103,45**	**713,85**	**7,8**	**0,39**	**0,43**	**210,65**	**3,7**	**329,3**	**329,41**	**81,57**	**4,25**	**315,15**	**0,04**	**0,005**	**0,9**		
Всего за день:		**41,25**	**40,61**	**189,2**	**1300,85**	**7,64**	**0,67**	**0,74**	**349,17**	**4,83**	**626,89**	**724,66**	**157,83**	**6,97**	**594,26**	**0,05**	**0,014**	**1,8**		

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,рет.экв мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	418,37	430,16	1 841,10	12 760,23	222,85	6,82	7,25	3 599,79	53,12	5 620,86	6 019,35	1 371,70	67,42	5 841,13	0,22	0,175	16,03
Среднее значение за период	41,84	43,02	184,11	1 276,02	22,29	0,68	0,73	360,00	5,31	562,09	601,94	137,17	6,74	584,11	0,05	0,017	1,60

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	539	729

примечание:

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3./2.4.3590-20
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дом плюс" 2013г. Москва по редакцией М.П.Могильного и Б.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Комплексный" 2009г. Под редакцией Т.Б.Лапшиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе г.Санкт- Петербург
5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дом плюс" 2013г. Москва по редакцией М.П.Могильного и Б.А.Тутельяна.
6. Приказ 69 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
7. МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".
8. МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"

Директор ООО "Максимум" Е.Н. Осиневская