

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Осет

/П.Е.ОСИНЕВСКАЯ



"20" мая 2025 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

_____/_____
" ____ " _____ 2025 года

ООО "МАКСИМУМ"

*Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ в период летних каникул.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 - 1410 ккал*

1 день

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	10,15	9,49	41,41	232,92	0,05	0,00	0,30	0,06	1,00	243,92	74,79	8,91	0,23	17,95	0,00	0,00	0,70	204	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,04	ГОСТ	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	1,50	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	0,02	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	512	18,10	15,43	108,67	587,50	0,09	0,10	0,35	0,07	2,50	274,96	149,58	26,73	1,86	141,62	0,02	0,01	0,75		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,35	5,95	16,61	132,30	6,73	0,08	0,06	0,21	1,00	134,81	68,39	25,75	1,04	192,15	0,00	0,00	0,03	96	2017
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	12,52	10,93	3,90	169,04	0,77	0,01	0,02	0,02	1,00	19,87	16,38	3,85	0,24	52,10	0,00	0,00	0,00	290	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,41	38,26	244,24	0,00	0,22	0,12	0,02	1,00	20,93	186,87	125,16	0,02	63,35	0,00	0,00	1,00	302	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	5,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,20	40,00	0,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	0,03	0,00	0,00	ГОСТ	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,25	6,95	13,30	124,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,50	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	795	28,79	30,74	105,75	821,57	16,50	0,39	0,45	0,28	3,50	297,81	316,94	172,46	3,90	446,40	0,03	0,00	1,03		
Всего за день:		46,89	46,17	214,42	1 409,07	16,59	0,49	0,80	0,35	6,00	572,77	466,52	199,19	5,76	588,02	0,05	0,01	1,78		

2 день

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 МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	4,94	7,41	32,66	217,83	0,52	0,04	0,12	0,04	2,00	111,00	115,29	25,98	0,39	78,23	0,00	0,00	0,70	182	2017	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,04	2,47	15,30	96,03	0,12	0,01	0,10	0,01	0,50	90,99	59,13	10,98	0,05	10,10	0,00	0,00	0,00	ТТК 99	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
СЛОЙКА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ВАРЕНЫМ	75	9,93	8,37	24,92	125,68	0,52	0,08	0,08	0,04	0,00	92,69	108,67	12,96	0,83	115,60	0,02	0,01	0,04	ТТК	2017	
ЯБЛОКО	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,03	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,96	50,20	0,00	0,00	0,01	338	2017	
Итого за прием пищи:	610	20,18	19,74	102,64	583,50	10,16	0,17	0,33	0,10	2,50	315,91	316,39	61,80	3,61	290,93	0,02	0,01	0,75			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,78	12,19	0,05	0,05	0,21	1,00	49,43	44,11	21,02	0,98	215,15	0,00	0,00	0,90	88	2017	
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	11,49	24,31	4,19	278,67	1,10	0,26	0,08	0,09	1,00	12,18	107,95	19,01	0,24	100,87	0,00	0,00	0,05	256	2017	
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	1,00	12,51	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	309	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,00	0,00	0,01	71	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ 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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,48	3,08	7,72	87,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	1,53	0,00	1,11	0,03	0,00	0,00	ГОСТ		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,20	0,00	0,50	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	785	21,55	38,29	88,43	816,77	16,29	0,37	0,34	0,32	3,50	293,67	193,25	54,31	2,79	402,63	0,03	0,00	0,96			
Всего за день:		41,73	58,03	191,07	1 399,27	26,45	0,54	0,67	0,42	6,00	609,58	509,64	116,11	6,40	693,56	0,05	0,01	1,71			

3 день

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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150/5	15,32	20,99	2,78	261,55	0,22	0,06	0,40	0,26	2,09	202,45	208,30	16,07	1,30	123,69	0,00	0,00	0,70	210	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	15,99	67,79	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 21	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,02	0,00	0,00	ГОСТ		
КОТЛЕТА В ТЕСТЕ С КУРКУТОМ	30/51	10,13	8,75	34,05	126,34	0,28	0,08	0,07	0,02	0,11	19,15	89,79	14,26	1,12	24,42	0,00	0,01	0,04	420	2017	
Итого за прием пищи:	501	29,49	31,23	78,52	586,68	13,74	0,20	0,51	0,29	2,20	245,71	338,47	43,09	3,74	221,47	0,02	0,01	0,74			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	1,00	141,82	80,08	33,52	0,97	84,86	0,00	0,00	0,03	102	2017	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	95	10,49	19,32	3,43	290,85	0,15	0,24	0,10	0,14	2,50	23,10	100,45	16,93	0,06	220,93	0,00	0,00	0,90	250	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	33,45	0,00	0,00	0,04	128	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	0,03	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	740	21,89	29,86	73,29	712,00	16,35	0,60	0,30	0,37	3,57	228,68	306,32	94,63	4,30	405,64	0,03	0,00	0,97			
Всего за день:		51,38	61,09	151,81	1 298,68	30,09	0,80	0,81	0,86	5,77	474,39	644,79	137,72	8,04	627,31	0,05	0,01	1,71			

4 день

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																				
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/20	11,08	11,97	71,27	390,64	0,08	0,14	0,18	0,02	2,00	180,39	121,83	20,98	1,02	197,58	0,00	0,00	0,70	401	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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 БЗМЖ	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	20	1,46	0,56	9,97	50,83	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,42	11,70	2,34	0,18	18,40	0,02	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	515	15,13	13,73	110,23	581,00	0,12	0,16	0,20	0,02	2,00	195,99	140,95	28,94	1,94	241,78	0,02	0,00	0,70		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,95	3,87	16,28	113,73	6,85	0,07	0,07	0,22	1,00	46,03	66,70	28,14	1,40	90,75	0,01	0,00	1,00	10	2018
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ С СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	200/50	23,61	25,88	24,79	457,87	0,86	0,04	0,03	0,02	1,00	222,72	49,73	13,22	0,51	89,09	0,01	0,01	0,02	ТТК 33	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	9,00	0,01	0,01	0,03	0,50	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,01	0,00	0,00	71	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	5,00	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	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	760	28,77	30,05	73,91	715,00	21,71	0,17	0,13	0,27	2,50	285,41	147,73	52,86	3,31	279,84	0,03	0,01	1,02		
Всего за день:		43,90	43,78	184,14	1 296,00	21,83	0,33	0,33	0,29	4,50	481,40	288,68	81,80	5,25	521,62	0,05	0,01	1,72		

5 день

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																				
ТЕФТЕЛЬКИ ОСОБЫЕ В СОУСЕ	110	11,76	15,68	12,78	139,80	1,78	0,16	0,08	0,06	1,50	222,17	110,11	18,39	1,32	37,95	0,00	0,00	0,70	278	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,90	26,57	224,78	150,87	1,30	116,35	0,00	0,00	0,02	302	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	14,79	61,84	11,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,02	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	547	24,82	24,41	91,58	587,02	12,94	0,47	0,25	0,09	2,40	270,09	366,44	180,18	3,77	223,71	0,02	0,00	0,72		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, РЫБОЙ	265	4,53	2,46	19,81	119,88	6,68	0,09	0,08	0,20	0,00	30,43	79,61	25,73	1,62	121,83	0,01	0,00	0,03	101	2017
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ЯЙЦЕ С СЫРОМ	90	18,68	11,17	2,62	188,23	0,62	0,05	0,15	0,09	0,15	198,02	173,89	17,38	0,42	182,67	0,01	0,01	1,00	ТТК 29	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	4,84	34,85	204,97	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	121,22	42,34	8,65	0,99	63,89	0,01	0,00	0,01	309	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,00	0,00	19,36	77,41	9,00	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	38	0,76	4,18	8,74	77,90	10,00	0,15	0,20	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	773	31,42	22,91	98,10	729,58	26,30	0,40	0,47	0,31	3,23	362,32	321,94	58,99	4,23	410,30	0,03	0,01	1,04		
Всего за день:		56,24	47,32	189,68	1 316,60	39,24	0,87	0,72	0,40	5,63	632,41	688,38	239,17	8,00	634,01	0,05	0,01	1,76		

6 день

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																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,20	5,40	0,00	65,40	0,14	0,01	0,06	0,06	2,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2017	
КАША "ДРУЖБА" СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,91	7,74	33,43	127,80	0,52	0,10	0,12	0,04	0,08	113,99	132,18	32,43	0,75	101,20	0,00	0,00	0,01	175	2017	
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,04	2,47	16,30	96,03	0,12	0,20	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	10,10	0,00	0,00	0,60	ТТК 99	2017	
СЛОЙКА С КОНФИТОРОМ	75	9,93	8,37	24,92	216,80	0,52	0,06	0,08	0,04	0,05	92,68	108,67	12,96	0,83	115,60	0,00	0,00	0,04	ТТК	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,02	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	520	23,58	24,56	84,93	558,43	1,30	0,39	0,37	0,15	2,15	477,46	412,98	65,97	2,03	262,90	0,02	0,00	0,66			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,81	5,75	11,97	109,18	7,78	0,04	0,05	0,21	0,40	49,18	46,45	22,88	0,13	125,95	0,01	0,00	0,02	82	2017	
ШНИЦЕЛЬ	90	12,02	13,13	13,45	308,15	0,00	0,26	0,10	0,00	1,00	15,80	126,59	23,40	0,73	100,60	0,01	0,00	0,04	288	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	13,10	74,94	25,39	0,54	55,41	0,01	0,01	0,02	304	2017	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	9,00	0,01	0,01	0,03	1,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,00	0,00	0,00	71	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	1,00	ТТК 27	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,48	3,08	7,72	38,07	10,00	0,00	0,20	0,00	1,00	220,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	765	20,22	28,19	104,79	822,20	26,78	0,39	0,40	0,27	3,50	314,74	279,28	83,17	2,80	381,96	0,03	0,01	1,08			
Всего за день:		43,80	52,75	189,72	1 380,63	28,08	0,78	0,77	0,42	5,65	792,20	692,26	149,14	4,83	644,86	0,05	0,01	1,74			

7 день

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																					
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	10,33	25,20	87,07	445,66	0,23	0,30	0,34	0,04	2,50	260,30	155,03	24,61	0,92	200,66	0,00	0,00	0,75	ТТК 112	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	14,79	61,84	11,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017	
ЙОГУРТ БЗМЖ	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	0,02	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	502	12,99	26,41	116,26	587,50	11,39	0,30	0,35	0,04	2,50	275,00	163,83	30,98	1,72	237,87	0,02	0,00	0,75			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	265	4,87	4,79	15,28	123,74	0,71	0,04	0,03	0,20	0,00	18,59	51,45	10,74	0,92	110,11	0,01	0,00	0,01	111	2017	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	90	15,13	5,35	3,29	314,06	0,58	0,07	0,31	0,05	3,16	221,90	202,48	37,73	0,78	145,66	0,01	0,01	0,70	ТТК 30	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,42	4,89	23,33	151,48	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,86	1,33	133,96	0,01	0,00	0,04	128	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	760	25,60	15,29	69,21	710,00	12,69	0,29	0,48	0,28	3,23	304,25	379,72	92,65	4,97	456,33	0,03	0,01	0,75			
Всего за день:		38,59	41,70	185,47	1 297,50	24,08	0,59	0,83	0,32	5,73	579,25	543,55	123,63	6,69	694,20	0,05	0,01	1,50			

8 день

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																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	22,23	17,32	35,54	380,02	0,44	0,07	0,34	0,10	2,10	257,32	285,32	33,22	0,73	75,85	0,00	0,00	0,70	67	2018
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	30	2,62	2,74	16,67	101,69	0,00	0,03	0,02	0,00	0,50	6,05	22,68	3,80	0,26	33,69	0,00	0,00	0,01	424	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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
ЯБЛОКО	90	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	0,03	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	0,98	150,20	0,02	0,00	0,01	338	2017
Итого за прием пищи:	505	25,40	20,42	75,62	583,54	9,48	0,13	0,39	0,11	2,60	289,95	325,32	49,84	2,71	285,54	0,02	0,00	0,72		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,78	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	15,50	0,01	0,01	1,00	88	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ БЕЗ КАРТОФЕЛЯ	100	10,88	10,65	3,53	262,43	1,41	0,02	0,02	0,35	2,42	18,20	19,79	9,70	0,38	84,46	0,01	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,41	38,26	244,24	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	20,93	186,87	125,16	4,39	200,63	0,01	0,00	0,01	302	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,62	10,00	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80		0,00	0,00	ГОСТ	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	751	23,22	23,09	74,61	710,26	23,60	0,42	0,41	0,58	2,50	293,96	276,87	161,58	6,95	341,39	0,03	0,01	1,02		
Всего за день:		48,62	43,51	150,23	1 293,80	33,08	0,55	0,80	0,69	5,10	583,91	602,19	211,42	9,66	626,93	0,05	0,01	1,74		

9 день

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																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	9,73	10,44	38,69	335,11	19,41	0,26	0,28	0,20	2,50	146,29	184,10	29,00	3,03	150,25	0,00	0,00	0,75	259	2017
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	25	0,20	0,03	0,63	3,50	5,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,75	10,50	3,50	0,00	35,25	0,00	0,00	0,00	71	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	15,99	67,79	23,24	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 21	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,02	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	520	12,47	11,38	70,73	485,00	47,65	0,30	0,32	0,22	2,50	172,35	221,98	42,66	4,15	240,46	0,02	0,00	0,75		
Обед																				
СУП С ГОРОХОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ) С МЯСОМ	255	9,00	6,26	18,42	166,23	0,83	0,22	0,06	0,20	1,00	51,70	93,93	36,05	1,59	318,94	0,01	0,00	0,02	119	2017
ЕЖИКИ КУРИНЫЕ С СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	200/50	23,61	20,80	24,79	431,85	0,86	0,04	0,20	0,02	1,50	22,72	49,73	13,22	0,00	89,09	0,01	0,01	1,00	ТТК 33	2017
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,80	10,00	0,01	0,01	0,03	1,00	2,80	5,20	4,00	0,20	58,00	0,01	0,00	0,00	71	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,53	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80		0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	770	35,01	27,36	71,28	723,60	11,73	0,32	0,30	0,25	3,50	94,80	182,38	64,59	3,73	532,63	0,03	0,01	1,02		
Всего за день:		47,48	38,74	142,01	1 208,60	59,38	0,62	0,62	0,47	6,00	267,15	404,36	107,25	7,88	773,09	0,05	0,01	1,77		

10 день

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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,71	7,08	13,00	170,80	0,42	0,16	0,19	0,04	2,00	218,86	226,01	9,98	0,66	158,38	0,00	0,00	0,70	294	2017	
СПАГЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,10	0,02	0,43	12,51	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	309	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	14,79	61,84	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,00	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С КУКУРУМ	50	4,49	5,07	27,17	131,60	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	9,91	37,17	6,19	0,43	55,01	0,02	0,00	0,01	424	2017	
Итого за прием пищи:	612	23,92	17,00	89,81	572,96	1,58	0,21	0,33	0,07	2,50	255,98	274,47	23,86	1,16	251,89	0,02	0,00	0,71			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,80	4,34	19,49	134,93	9,61	0,12	0,11	0,23	1,00	35,52	87,84	30,48	1,44	98,40	0,01	0,00	1,00	14	2018	
ГУЛЯШ	90	9,14	10,64	2,83	214,53	1,06	0,21	0,27	0,01	0,00	12,65	187,24	15,00	1,02	221,56	0,01	0,00	0,04	280	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	1,00	0,03	0,02	0,03	0,10	13,10	74,94	25,00	0,54	55,41	0,01	0,01	0,02	304	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,17	2,98	0,01	0,01	0,00	0,00	6,85	12,52	4,17	0,30	42,02	0,00	0,00	0,01	71	2017	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	0,00	1,55	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	342	2017	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	38	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	2,40	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	793	18,87	21,20	93,96	716,63	24,65	0,42	0,43	0,27	3,50	280,85	388,64	81,90	4,50	457,31	0,03	0,01	1,07			
Всего за день:		42,79	38,20	183,77	1 288,59	26,23	0,63	0,76	0,34	6,00	536,83	663,11	105,76	5,66	709,20	0,05	0,01	1,78			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	461,42	471,29	1 782,32	13 188,74	305,05	6,20	7,11	4,36	56,38	5 529,89	5 503,48	1 471,19	68,17	6 512,80	0,50	0,10	17,21
Среднее значение за период	46,14	47,13	178,23	1 318,87	30,51	0,62	0,71	0,44	5,64	552,99	550,35	147,12	6,82	651,28	0,05	0,01	1,72

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 ЛЕТ	524	768

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.Тугельяна.
- Сборник рецептов 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 2023г. версия 1.2.9 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.Тугельяна.
- Приказ № 315 от 26.12.86 Министерства торговли СССР.
- МР 2.4.0179-20 "Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных учреждений".

Директор ООО "Максимум"



П.Е. Осиневская