

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

/П.Е.ОСИНЕВСКАЯ/

"27 декабря 2025 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

202 года

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся общеобразовательных школ.
Калорийность завтраков и обедов по норме для детей 12-18 лет 1360-1632 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	100	13,65	4,92	2,93	110,19	1,48	0,05	0,10	0,06	0,00	19,30	110,64	14,74	1,18	180,08	4,70	0,01	0,08	260	2017	
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,84	250,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,58	0,09	1,55	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	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,53	177,18	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,32	38,10	6,35	0,45	56,47	1,28	0,01	0,01	424	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,98	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:	567	28,27	15,94	99,17	650,65	1,52	0,14	0,17	0,10	0,17	61,23	176,15	34,89	2,86	290,10	8,68	0,02	0,09			
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	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,53	22,98	12,69	302,53	0,05	0,25	0,08	0,00	0,00	15,88	117,46	23,41	1,84	229,14	5,03	0,00	0,04	270	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,79	150,68	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	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	7,68	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2024	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	800	28,32	37,02	111,22	892,07	14,00	0,65	0,31	0,25	0,08	92,39	421,10	200,37	10,35	709,60	11,72	0,01	0,07			
Всего за день:		54,69	52,96	210,39	1 542,72	15,52	0,79	0,48	0,35	0,26	153,62	597,25	235,26	13,21	999,70	18,40	0,03	0,16			

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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,52	9,53	55,69	351,45	0,65	0,23	0,17	0,04	0,08	151,88	222,91	61,69	1,85	315,73	14,08	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	0,80	0,20	7,50	38,00	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	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:	627	13,07	10,32	88,26	604,28	1,81	0,26	0,19	0,04	0,08	170,78	248,72	74,67	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	
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	100	7,72	7,56	11,32	144,05	0,70	0,03	0,00	0,08	0,00	12,44	19,97	7,39	0,43	57,45	1,01	0,00	0,00	297	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,57	267,35	0,00	0,04	0,04	0,04	0,12	14,49	69,65	30,41	0,65	66,45	0,91	0,01	0,03	304	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	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:	800	22,78	21,00	127,96	792,75	5,50	0,38	0,16	0,32	0,12	90,03	250,21	89,23	5,47	703,86	9,90	0,01	0,07			
Всего за день:		35,85	31,32	216,22	1 297,03	7,31	0,64	0,35	0,36	0,20	260,81	498,93	163,90	8,52	1 083,00	24,68	0,01	0,09			

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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,89	11,05	14,45	208,41	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,97	45,73	14,65	1,06	55,43	0,61	0,00	0,00	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	22,97	2,48	3,75	0,07	2,25	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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,53	177,16	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,32	38,10	6,35	0,45	56,47	1,26	0,01	0,01	424	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	8,60	0,40	28,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	567	25,30	22,07	110,62	743,79	0,04	0,13	0,09	0,04	0,17	61,84	110,73	36,97	2,72	166,15	2,59	0,01	0,01		
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 С ПТИЦЕЙ	300	17,16	13,21	65,66	450,04	3,52	0,13	0,14	0,71	0,00	67,01	236,37	67,07	2,44	365,07	7,70	0,02	0,13	70	2010
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	30	1,99	0,28	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	21,23	19,25	101,82	668,54	15,75	0,25	0,23	0,92	0,00	134,03	314,00	99,41	5,36	747,17	13,72	0,02	0,16		
Всего за день:		46,53	41,32	1 412,33	1 412,33	15,79	0,38	0,32	0,96	0,17	195,87	424,73	136,38	8,08	913,32	16,31	0,03	0,17		

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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	11,30	28,88	95,69	687,68	0,22	0,11	0,20	0,05	0,33	124,76	154,33	24,62	1,09	252,99	9,03	0,01	0,05	ТТК 100	2024
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	1,18	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	0,00	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	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	5В 2	13,80	29,74	125,90	829,01	1,38	0,16	0,23	0,05	0,33	146,06	188,64	40,90	2,49	329,50	10,11	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	876,97	8,43	0,00	0,04	18	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	11,06	13,22	45,95	347,91	22,87	0,27	0,17	0,23	0,00	50,44	180,43	64,61	2,82	1 609,82	14,82	0,00	0,09	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	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	18,33	18,74	94,64	621,99	32,57	0,46	0,31	0,43	0,00	96,44	268,43	106,14	6,66	2 380,19	23,21	0,00	0,13		
Всего за день:		32,13	48,48	220,54	1 451,00	33,95	0,62	0,54	0,48	0,33	242,50	457,07	147,04	9,15	2 689,69	33,32	0,01	0,18		

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	185	18,87	20,98	3,38	277,99	0,28	0,08	0,49	0,29	3,10	125,66	256,10	19,81	2,91	275,07	32,99	0,03	0,06	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	55,09	332,37	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	415	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	18,50	1,00	85,50	1,80	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	31,18	31,20	98,76	802,38	0,32	0,26	0,59	0,31	3,23	168,17	378,47	54,04	5,49	473,97	37,13	0,05	0,06		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,15	3,04	16,30	103,13	6,85	0,08	0,08	0,22	0,00	45,48	58,73	27,30	1,29	476,85	6,96	0,00	0,04	83	2017
ГУЛЯШ	100	11,28	21,49	2,84	247,04	1,06	0,27	0,08	0,01	0,00	13,52	106,83	18,07	1,22	263,28	5,54	0,00	0,04	260	2017
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,84	250,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,58	0,09	1,55	0,00	0,00	0,00	202	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	18,00	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	600	23,58	30,82	98,18	770,71	21,15	0,44	0,23	0,28	0,09	97,64	219,93	62,71	5,42	836,84	15,30	0,00	0,08		
Всего за день:		54,76	62,02	196,94	1 573,09	21,47	0,70	0,82	0,59	3,32	265,81	598,40	116,75	10,91	1 310,81	52,43	0,05	0,16		

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		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	8,42	52,49	315,72	0,65	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			
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	110,63	2,10	0,00	0,01	ТТК 14	2024			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,53	177,16	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,32	38,10	6,35	0,45	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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:	552	16,99	15,91	117,73	684,63	0,77	0,21	0,31	0,07	0,18	255,60	302,18	72,25	2,07	465,00	17,00	0,02	0,05					
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			
ТЕФТЕЛЬКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	100	7,35	7,85	11,17	144,69	0,70	0,02	0,00	0,09	0,00	12,65	19,90	7,40	0,42	57,69	1,01	0,00	0,00	ТТК 16	2024			
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,79	150,88	5,29	316,88	2,74	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	805	24,23	22,35	108,77	735,76	12,89	0,48	0,26	0,33	0,09	102,06	349,30	195,40	9,09	784,27	11,61	0,00	0,05					
Всего за день:		41,22	38,26	226,50	1 420,39	13,66	0,69	0,57	0,40	0,27	357,66	651,48	287,65	11,16	1 249,27	28,61	0,02	0,10					

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	240	11,50	12,51	47,45	348,68	0,06	0,01	0,05	0,08	0,12	178,90	83,59	10,04	0,27	20,37	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			
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,12	2,61	16,96	112,84	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,26	28,05	10,89	0,66	43,23	1,19	0,00	0,00	5	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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:	550	20,19	16,43	102,13	640,29	0,10	0,13	0,10	0,08	0,12	208,24	157,31	41,40	2,57	148,35	2,81	0,00	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 РЫБНАЯ	100	11,56	5,99	14,94	161,48	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	12,24	45,49	14,96	1,07	56,75	0,65	0,00	0,00	234	2017			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	128	2017			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	9,90	47,85	10,45	2,20	74,80	3,08	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	800	25,02	18,38	97,75	659,33	17,30	0,48	0,27	0,25	0,09	129,36	284,81	100,93	7,47	1 558,95	18,45	0,00	0,09					
Всего за день:		45,21	34,81	199,88	1 299,62	17,40	0,61	0,37	0,33	0,21	337,60	442,12	142,33	10,04	1 707,30	21,26	0,00	0,10					

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																							
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	100	6,23	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			
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,57	267,35	0,00	0,04	0,04	0,04	0,12	14,49	89,65	30,41	0,65	66,45	0,91	0,01	0,03	304	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 ИОДИРОВАННЫЙ	55	4,13	1,60	28,27	145,75	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	12,10	46,75	18,15	1,10	72,05	1,98	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	550	15,09	18,07	101,01	630,31	14,90	0,21	0,11	0,14	0,12	57,20	184,54	66,07	3,25	297,42	5,14	0,01	0,04					
Обед																							
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	4,05	3,71	20,25	131,83	0,62	0,07	0,03	0,20	0,00	33,34	40,89	18,64	0,93	88,50	2,17	0,00	0,01	80/31	2017/2010			
ГУЛЯШ	100	11,28	21,49	2,84	247,04	1,06	0,27	0,08	0,01	0,00	13,52	106,83	18,07	1,22	263,28	5,54	0,00	0,04	260	2017			
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,84	250,78	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,03	2,99	1,58	0,09	1,55	0,00	0,00	0,00	202	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	40,79	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				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	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				
Итого за прием пищи:	800	25,08	31,92	105,62	814,10	1,68	0,42	0,15	0,24	0,09	79,45	189,36	52,14	3,54	414,48	9,73	0,00	0,05					
Всего за день:		40,17	49,99	206,63	1 444,41	16,58	0,63	0,26	0,38	0,21	136,65	373,90	118,21	6,79	711,90	14,87	0,01	0,09					

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	7,21	14,12	11,45	200,32	1,42	0,14	0,06	0,02	0,09	23,29	84,28	18,18	1,00	189,42	4,18	0,00	0,04	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	55	4,13	1,60	28,27	145,75	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	12,10	46,75	18,15	1,10	72,05	1,98	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	15,35	22,24	79,99	582,78	13,92	0,38	0,23	0,07	0,17	101,37	241,41	78,32	4,31	1 204,31	16,42	0,00	0,09		
Обед																				
РАССОПЛИК 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	69,40	25,77	1,06	492,15	4,85	0,00	0,03	95	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,04	11,13	4,03	156,54	1,56	0,02	0,02	0,50	0,00	21,84	23,51	12,27	0,46	99,46	1,95	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,79	150,88	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	26,10	22,45	102,45	744,04	8,33	0,47	0,28	0,74	0,09	104,21	367,62	204,04	9,55	1 002,29	12,34	0,00	0,06		
Всего за день:		41,45	47,48	182,44	1 326,82	22,25	0,85	0,51	0,81	0,26	205,58	609,03	282,36	13,86	2 206,60	28,76	0,00	0,15		

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, 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	155	19,10	15,55	38,76	377,34	0,43	0,08	0,34	0,09	0,18	258,37	265,77	32,41	0,62	290,08	6,50	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	25,80	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 ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	23,04	17,80	79,05	569,36	0,47	0,16	0,38	0,09	0,18	281,55	315,69	54,53	2,26	381,38	8,30	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	22,98	1,14	325,96	5,71	0,00	0,03	82	2017
БИТОЧЕК "КРЕПЬШ"	100	11,64	12,79	13,36	215,66	1,26	0,07	0,05	0,01	0,16	22,36	64,66	16,29	1,28	108,73	2,81	0,00	0,01	ТТК 10	2024
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	22,97	2,46	3,75	0,07	2,25	0,00	0,00	0,00	202	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	807	23,57	24,81	105,10	734,35	10,20	0,22	0,17	0,26	0,25	118,24	165,92	58,80	5,30	542,15	11,32	0,00	0,04		
Всего за день:		46,61	41,81	182,15	1 303,71	10,67	0,38	0,55	0,35	0,43	399,79	481,61	113,33	7,66	923,53	19,62	0,02	0,07		

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	458,52	458,45	2 054,13	14 071,12	174,60	6,29	4,77	5,01	5,66	2 955,89	5 134,52	1 723,21	98,38	13 795,12	258,26	0,18	1,27
Среднее значение за период	45,85	45,85	205,41	1 407,11	17,46	0,63	0,48	0,50	0,57	295,59	513,45	172,32	9,84	1 379,51	25,83	0,02	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	28,7	58,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	558	801

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

Директор ООО "Максимум"  П.Е. Осинева