

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Л.Е. ОСИНЕВСКАЯ

"01" апреля 2026 года

МОУ СОШ "Образовательный комплекс "Открытие" Тулаевского

Директор

М.П.Новикова

2026

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1360 - 1632 ккал.

Первый день первая неделя

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур						
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
																			Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																			
ЛУПШ	100	8,03	8,92	103,03	4,48	0,12	0,11	47,66	0,00	96,30	161,64	28,74	1,68	156,18	0,00	0,004	0,50	260	
СЛАДКИ	180	6,55	5,91	36,71	250,78	0,00	0,08	0,15	133,25	1,25	115,03	14,98	1,10	1,55	0,00	0,000	0,00	202	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,25	0,01	14,79	61,83	12,00	0,00	0,01	0,00	14,70	8,81	6,38	0,30	37,21	0,00	0,000	0,40	377	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	26,53	177,18	0,00	0,08	0,04	0,01	1,00	10,32	35,10	6,95	56,47	0,01	0,001	0,10	424	
БЛЮТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,36	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	25,20	0,01	0,005	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	574	20,71	19,95	94,24	648,80	16,48	0,28	160,94	2,28	240,76	240,54	60,65	4,43	276,61	0,02	0,010	1,00		
Обед																			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/6	3,01	4,95	15,31	126,10	15,71	0,09	0,15	47,20	1,00	177,33	16,47	18,32	86,22	0,01	0,00	0,72	111	
КОШЕЛКА МОСКОВСКАЯ	100	14,12	19,02	20,59	293,76	2,40	0,00	0,13	153,02	1,11	145,85	131,17	20,52	64,18	0,00	0,006	0,30	270	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	203,68	0,00	0,22	0,15	70,03	1,08	26,57	220,09	40,99	3,28	138,88	0,00	0,000	0,20	171
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,62	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	389	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	1,00	72,52	0,02	0,003	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	805	31,26	32,20	124,59	882,54	21,11	0,42	470,25	3,20	390,55	419,93	91,23	6,29	393,90	0,03	0,015	1,22		
Всего за день:	5199	52,15	218,83	1528,83	1528,83	37,59	0,71	891,19	5,45	801,30	860,47	151,86	10,72	843,51	0,05	0,025	2,22		

Второй день первая неделя

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг		Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
КАША БЯСКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/6	15,87	16,02	51,40	393,45	2,65	0,29	172,58	2,08	241,69	222,91	48,49	2,40	211,53	0,01	0,003	0,83	173
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	13,24	0,00	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,82	27,35	0,00	0,000	0,00	ГОСТ
БЛЮТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,36	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	25,20	0,01	0,005	0,00	ГОСТ
ФРУКТ	130	0,78	0,19	7,28	35,85	0,00	0,00	0,09	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,003	0,00	338
Итого за прием пищи:	620	18,44	18,83	84,96	551,09	15,88	0,32	460,96	2,08	260,68	247,79	62,35	3,62	265,09	0,02	0,011	0,83	
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	146,96	6,80	0,19	123,32	1,08	141,24	80,08	35,53	0,99	254,96	0,01	0,003	0,40	102
БРИКАДЕЛЬКА КУРИЦЕ	100	14,12	16,02	26,59	293,76	1,20	0,00	143,02	2,11	145,69	133,27	18,52	0,42	24,18	0,00	0,006	0,52	287
РАИС ОТПАВНОН	180	3,70	9,70	21,50	193,00	14,27	0,12	156,28	0,00	74,30	90,58	35,07	2,56	66,24	0,01	0,005	0,30	304
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,65	1,60	0,01	0,00	0,00	13,09	3,96	4,43	0,79	0,00	0,000	0,000	0,00	342
ХЛЕБ РЖАНОН	70	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	10,80	52,20	11,40	1,00	72,62	0,01	0,003	0,00	ГОСТ
Итого за прием пищи:	800	27,76	31,80	115,90	885,75	23,87	0,43	461,62	3,20	385,28	360,10	102,95	5,76	420,00	0,03	0,017	1,22	
Всего за день:	4620	50,63	200,86	1466,84	1466,84	39,76	0,75	893,79	5,28	645,97	807,89	165,30	9,38	685,09	0,05	0,028	2,05	

Третий день первая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	Аскорг. аск. /сут	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
																			Завтрак		
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	8,01	7,87	8,26	144,38	14,47	0,25	153,98	1,00	121,40	143,00	38,28	2,01	182,50	0,01	0,005	0,80	294	2017		
МАКAROHHЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	19,20	245,70	0,00	0,00	30,05	0,00	133,97	51,98	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	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	376	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,56	10,28	53,00	0,00	0,03	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,01	0,005	0,00	ГОСТ			
БУЛOЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,53	177,16	0,00	0,05	0,04	0,00	10,32	38,10	6,35	0,45	95,47	0,01	0,001	0,10	424	2017		
Итого за прием пищи:	967	20,62	18,88	81,66	679,76	14,51	0,34	189,04	2,08	282,27	257,00	80,59	3,67	283,22	0,03	0,012	0,90				
ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,65	97,79	12,19	0,07	0,06	21,00	59,44	44,11	21,02	0,98	204,25	0,00	0,00	0,30	88	2017		
ПЮФ	300	21,86	25,89	62,04	654,42	8,97	0,31	0,37	285,35	2,06	282,65	270,51	65,69	4,32	133,58	0,02	0,012	0,92	265	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	ТТК 12	2024		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	10,80	62,20	11,40	1,00	72,62	0,01	0,003	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	820	27,82	32,20	115,68	952,00	21,06	0,49	0,48	277,35	3,06	380,14	366,82	90,63	6,36	411,66	0,03	0,015	1,22			
Всего за день:	48,44	51,09	197,54	1 631,76	35,57	0,83	0,80	486,39	5,15	642,41	623,82	151,21	9,97	704,78	0,06	0,027	2,12				

Четвертый день первая неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	Аскорг. аск. /сут	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
																			Завтрак		
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО ОТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	15,38	17,74	39,38	441,59	2,28	0,24	0,25	170,23	2,37	219,06	222,24	55,81	2,44	164,07	0,01	0,007	0,40	ТТК 100	2024	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,63	12,00	0,00	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	0,40	377	2017	
ФРУКТ	130	0,78	0,19	7,28	36,89	0,00	0,00	0,09	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	6,60	9,90	0,60	0,40	39,30	0,01	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	582	18,66	18,81	76,87	620,18	14,28	0,29	0,37	180,23	2,37	240,96	240,96	62,79	3,64	240,58	0,02	0,010	0,80			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,76	5,21	19,26	143,17	9,66	0,13	0,10	0,20	1,50	126,15	70,13	25,26	2,70	176,97	0,01	0,007	0,22	180	2017	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	22,77	21,91	66,26	597,60	11,75	0,24	0,33	271,28	1,50	274,27	285,49	66,41	2,84	160,68	0,00	0,005	0,90	259	2017	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,38	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	0,00	1,90	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2024	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	10,80	52,20	11,40	1,00	61,06	0,02	0,003	0,20	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	820	31,50	27,65	133,31	910,56	21,41	0,48	0,48	271,48	3,00	419,68	417,62	104,97	5,94	419,91	0,03	0,015	1,32			
Всего за день:	50,16	46,46	210,18	1 530,74	35,69	0,77	0,85	451,71	5,37	660,64	658,77	167,66	9,86	660,49	0,05	0,025	2,12				

Пятый день первая неделя

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, ретинол /мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг			F, мг	
																					В12, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,38	14,04	3,38	251,99	14,28	0,10	0,22	666,58	2,30	176,58	124,23	25,81	1,84	18,02	0,01	0,007	0,50	2017	210	2017
КОФЕИНЕИ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУДЕННЫМ	200	2,04	2,47	16,30	66,03	0,31	0,02	0,09	20,00	0,02	92,79	59,98	11,52	0,07	57,60	0,00	0,000	0,10	2024	ТТК 99	2024
КРЕМДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	4,08	4,77	47,06	199,28	0,00	0,10	0,06	20,05	0,13	19,33	72,45	12,11	0,84	107,60	0,00	0,003	0,20	2017	415	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	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	64,50	0,02	0,000	0,00	ГОСТ	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	22,25	22,73	92,44	679,80	14,59	0,30	0,40	209,63	2,45	299,68	299,16	65,94	3,75	247,72	0,03	0,010	0,80			
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,98	105,18	7,78	0,06	0,08	122,02	1,02	149,19	46,47	22,88	1,14	125,96	0,01	0,005	0,30	2018	10	2018
ГУЛЯШ	100	15,02	16,96	29,27	351,25	4,00	0,20	0,19	46,38	1,06	72,17	247,27	40,18	1,34	137,13	0,00	0,007	1,00	260	260	2017
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	36,71	250,78	0,00	0,08	0,15	102,98	1,25	115,03	14,89	12,88	1,09	1,55	0,00	0,000	0,00	202	202	2017
ЧАЙ С ШИТОБНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	9,55	0,00	0,02	0,00	0,00	14,61	7,88	6,28	0,82	27,38	0,00	0,000	0,00	ТТК 11	ТТК 11	2024
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,31	0,44	21,20	107,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,00	68,00	0,02	0,003	0,00	ГОСТ	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	600	27,00	28,01	115,16	879,99	21,33	0,43	0,48	270,98	3,33	360,00	360,11	81,40	5,40	360,00	0,03	0,015	1,30			
Всего за день:	49,25	90,74	207,00	1 559,79	35,92	0,73	0,88	480,61	5,78	659,68	659,27	157,34	9,15	607,72	0,06	0,025	2,10				

Первый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А-ретинол, /оут	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг	F, мг	№ рецептуры
Завтрак																				
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,29	13,03	23,85	399,14	14,03	0,16	0,25	182,25	1,08	206,66	166,70	39,98	1,67	153,00	0,01	0,009	0,80	174	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	0,000	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОГУРТАННЫЙ	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	64,50	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
БАТОНКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,53	177,16	0,00	0,06	0,04	0,01	1,00	10,32	38,10	6,35	0,45	56,47	0,01	0,001	0,10	424	2017
Итого за прием пищи:	572	18,60	19,11	67,82	676,32	14,07	0,30	0,33	182,25	2,08	240,18	254,72	66,45	3,86	299,77	0,03	0,010	0,90		
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	21,00	1,00	59,44	44,11	21,02	0,98	204,25	0,00	0,000	0,30	88	2017
ТЕФТЕЛЛИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	100	12,12	13,13	23,55	222,83	7,7	0,02	0,22	209,21	1,03	257,65	41,90	8,40	0,00	27,69	0,01	0,010	0,13	ТК 16	2024
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСЩЕПЧАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,22	0,15	70,03	1,08	26,57	220,09	40,99	3,13	107,18	0,00	0,000	0,20	171	2017
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,65	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,09	3,95	4,43	0,79	74,69	0,00	0,000	0,00	342	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,00	0,00	0,01	0,003	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОГУРТАННЫЙ	20	1,90	0,98	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	6,20	0,01	0,005	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	805	29,16	27,79	133,06	883,96	21,49	0,44	0,49	380,24	3,12	370,15	370,56	90,94	6,30	420,00	0,03	0,016	1,23		
Всего за день:		47,76	46,90	226,77	1 542,27	35,56	0,74	0,82	482,50	5,20	610,33	625,28	159,39	10,16	719,77	0,06	0,028	2,13		

Второй день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А-ретинол, /оут	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	Se, мг	F, мг	№ рецептуры
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	11,95	15,65	22,00	240,82	1,20	0,20	0,27	142,02	1,06	200,36	195,59	28,40	1,44	130,83	0,00	0,010	0,00	204	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	6,67	5,90	22,10	139,34	4,00	0,07	0,07	82,54	1,04	75,48	35,55	14,19	1,46	55,33	0,01	0,002	0,50	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	12,00	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,000	0,40	377	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОГУРТАННЫЙ	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	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	582	21,87	22,72	79,45	547,99	17,20	0,33	0,37	224,56	2,10	299,32	275,95	60,17	4,50	276,87	0,02	0,012	0,90		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,95	6,80	0,19	0,17	120,32	1,09	141,24	80,09	30,21	0,89	254,95	0,01	0,003	0,40	102	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,96	15,99	41,94	384,48	12,56	0,04	0,19	149,95	1,00	154,24	159,49	14,56	2,59	45,25	0,01	0,010	0,13	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	2,20	0,15	0,13	0,05	1,08	53,80	102,95	35,37	1,47	37,04	0,00	0,000	0,50	428	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	0,000	0,00	ТК 27	2024
ХЛЕБ РЖАНОМ	70	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,30	52,20	11,40	0,40	81,06	0,02	0,003	0,20	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	30,16	28,03	131,64	884,42	21,56	0,48	0,50	270,32	3,18	369,54	393,74	94,74	5,55	419,51	0,04	0,016	1,23		
Всего за день:		52,03	50,75	211,09	1 442,41	38,76	0,82	0,87	494,86	5,28	667,86	699,69	154,91	10,05	696,38	0,06	0,028	2,13		

Третий день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										Сборник рецептов					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
																				№ рецептур
Завтрак																				
ТЕПЛАЯ СОСИСА В СОУСЕ	100	14,37	11,56	28,53	272,60	0,75	0,14	0,23	25,45	2,08	187,23	180,90	30,62	1,80	123,12	0,01	0,005	0,70	ТТК 82	2024
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,70	9,70	21,50	193,00	6,10	0,12	0,10	156,28	0,00	74,30	90,58	35,07	0,56	147,45	0,01	0,005	0,30	304	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,00	67,78	9,55	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,32	27,36	0,00	0,000	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	12,10	18,15	1,10	1,00	1,98	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	22,49	22,90	94,30	679,13	16,40	0,35	0,38	181,75	2,08	285,24	297,51	73,05	4,18	293,91	0,02	0,010	1,00		
Обед																				
БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ И ГРЕЧКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/5/20	3,01	5,68	17,31	125,10	10,71	0,05	0,15	128,98	0,70	115,33	54,47	24,28	2,30	188,22	0,01	0,009	0,10	8031	2017/2010
ПУЛАН	100	15,02	15,98	28,27	351,20	7,56	0,20	0,19	46,38	1,06	118,67	247,27	50,18	1,34	177,13	0,00	0,007	1,12	260	2017
САЛЕТТИ	180	6,55	5,81	36,71	250,78	0,00	0,08	0,15	102,56	1,25	115,03	14,99	12,58	1,10	1,55	0,00	0,000	0,00	202	2017
НЕСТАД ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,62	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,00	43,50	9,50	1,00	0,00	0,02	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	805	27,89	28,07	115,74	873,75	21,27	0,42	0,53	277,92	3,01	362,03	360,23	96,54	5,74	366,90	0,03	0,017	1,22		
Всего за день:		50,38	50,97	210,04	1 562,88	37,67	0,77	0,91	469,67	5,10	650,27	657,74	169,59	9,92	666,91	0,05	0,027	2,22		

Четвертый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										Сборник рецептов					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
																				№ рецептур
Завтрак																				
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	120	9,21	13,38	14,46	200,32	2,42	0,10	0,08	165,78	1,08	85,28	82,18	10,00	1,12	133,18	0,00	0,01	0,12	64	2010
КАРТОВЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	17,19	177,19	2,20	0,15	0,13	0,05	1,09	53,80	102,95	36,37	1,47	37,04	0,00	0,000	0,50	128	2017
КАМО - НАПИТОК ВИТАМИН НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,58	72,50	10,12	0,01	0,09	22,25	0,02	91,70	13,13	11,07	0,05	10,63	0,00	0,000	0,00	ТТК 14	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	6,50	1,00	64,50	0,02	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	18,73	22,90	78,42	592,51	14,74	0,34	0,34	188,08	2,19	241,79	240,77	63,94	3,64	245,35	0,02	0,011	0,94		
Обед																				
РАССОЛЫНКА ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,41	5,70	16,61	152,98	6,73	0,12	0,07	0,21	1,08	90,24	77,68	28,12	2,16	92,27	0,00	0,001	0,52	96	2017
БИТОЧЕК КРЕПШЕН	100	14,57	18,87	18,22	288,79	13,53	0,12	0,21	137,01	1,30	166,00	220,73	35,03	2,00	190,17	0,01	0,011	0,50	ТТК 10	2024
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,58	5,81	36,71	250,78	0,00	0,08	0,15	193,26	1,25	115,03	14,99	12,58	1,10	1,55	0,00	0,000	0,00	143	2017
КОМОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,00	0,00	19,38	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	0,00	1,53	0,00	1,11	0,00	0,000	0,00	ТТК 12	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	0,40	81,05	0,02	0,003	0,20	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	805	28,50	30,91	116,33	872,22	20,26	0,43	0,48	270,47	3,61	419,32	385,56	90,66	5,96	366,16	0,03	0,015	1,22		
Всего за день:		47,23	53,81	194,75	1 464,73	35,00	0,77	0,82	458,55	5,80	661,11	606,35	154,60	9,30	611,91	0,05	0,026	2,16		

Пятый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										Сборник рецептов					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
																				№ рецептур
Завтрак																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	17,15	18,00	39,58	405,92	14,02	0,22	0,26	173,95	2,22	267,47	234,55	50,98	2,41	208,12	0,01	0,008	0,84	67	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,50	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,60	0,00	0,000	0,00	376	2017
ФРУКТ	50	0,78	0,19	7,28	36,96	0,00	0,00	0,09	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,003	0,00	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	130	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	6,50	1,00	64,50	0,02	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	595	21,87	19,64	87,15	634,20	14,06	0,30	0,39	193,95	2,22	290,65	294,48	73,08	4,15	288,42	0,03	0,011	0,84		
Обед																				
БОРИС КЛУСТОВОЙ И КАРТОВЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,88	109,18	0,08	0,06	0,08	122,02	1,02	149,19	46,47	22,88	1,14	125,96	0,01	0,005	0,30	82	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,64	12,79	47,36	357,66	1,26	0,15	0,25	0,01	2,16	113,38	170,67	16,28	0,60	108,73	0,00	0,01	0,22	ТТК 10	2024
РИС ОТВАРНОЙ	100	3,70	9,70	21,50	193,00	14,27	0,12	0,10	156,28	0,00	74,30	90,58	35,07	2,56	147,45	0,01	0,005	0,30	304	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	8,00	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,36	0,80	37,21	0,00	0,000	0,40	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,00	0,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	807	27,73	26,70	116,83	822,67	23,61	0,42	0,48	278,31	3,18	390,57	390,03	90,12	6,10	419,35	0,03	0,015	1,22		
Всего за день:		49,60	48,34	203,98	1 457,47	37,67	0,72	0,87	462,16	5,40	651,22	644,51	163,20	10,25	717,77	0,06	0,026	2,06		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества												
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Итого	483,04	501,94	2 061,64	15 107,23	369,21	7,61	9,50	4 701,88	53,81	6 450,78	6 413,78	1 565,08	98,48	6 713,93	0,54	0,285	21,31
Среднее значение за период	48,30	50,19	206,16	1 510,22	36,92	0,76	0,95	470,19	5,39	645,08	641,38	156,51	9,85	671,38	0,05	0,027	2,13

ООО "МАКСИМУМ"

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	571	807

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродолиформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лашпиной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г. Санкт-Петербург
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
6. Приказ № 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"

П.Е. Осиневская