

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Васильев

П.Е. ОСИНЕВСКИЙ

"24" марта 2025 года



ООО "МАКСИМУМ"



Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ
Капторинской заправки и обеда по норме для детей 12-18 лет 1375 - 1628 ккал.

Первый день первая неделя

Прим. 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	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Si, мг	F, мг				
УПАИ	100	12,47	14,38	2,93	Завтрак	480,85	1,47	0,66	0,09	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,19	180,07	4,70	0,01	0,03	0,01	0,03	250	2017		
СТАВТИН	180	6,55	5,81	41,83		250,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,88	1,58	0,00	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	202	2017		
КОФЕЛЬНИ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,10	2,47	16,15		95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	80,99	59,13	10,88	0,05	110,10	2,10	0,00	0,00	0,01	0,01	ТТК 99	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБОВАННЫЙ	70	1,50	0,58	10,28		62,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за первую неделю:	550	22,82	23,22	71,19		868,31	1,59	0,13	0,23	0,11	0,16	139,42	223,85	39,24	1,86	369,58	0,03	0,02	0,10						
Обед																									
СОПЕКА ПО ДОМАШНЕМУ С УКСОМ СО СМЕТАНОЙ	280,65	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,88	70,01	26,25	1,20	550,98	5,72	0,00	0,03	0,00	0,00	158	2004			
КОШЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,68	337,90	0,06	0,28	0,07	0,00	0,00	15,35	113,85	19,82	1,46	221,57	4,73	0,00	0,04	0,00	0,00	270	2017			
КОША ГРЕЧЕВАЯ РАСОЛЧУТАТА	180	10,17	7,70	46,02	283,68	0,00	0,27	0,14	0,03	0,08	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	0,00	0,00	771	2017			
ПЕКАР ФРИТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,82	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	388	2017			
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	23	1,88	0,22	10,60	50,96	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,59	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБОВАННЫЙ	33	2,83	1,02	17,98	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за первую неделю:	860	28,74	41,31	113,54	943,38	8,02	0,72	0,32	0,05	0,06	89,03	453,25	208,34	9,30	1 164,73	14,19	0,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		55,74	64,16	214,27	1 710,04	9,61	0,86	0,55	0,16	0,27	228,45	677,10	242,58	11,26	1 521,31	22,25	0,02	0,19							

Второй день первая неделя

Группы пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральный состав										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витаминный состав										Минеральный состав														
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг												
Завтрак																														
КАЧКА БРЕЗКА МОЛОЧНАЯ ИЗ ПИЩЕВОЙ КРУПЫ СО СМЕШАНЫМ МАСЛОМ	250г	10,51	9,52	65,58	351,46	0,05	0,23	0,18	0,04	0,06	151,57	222,80	61,88	1,84	315,72	14,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	173	2017				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200г/157	0,26	0,01	15,19	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,89	6,37	0,89	37,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2017				
БУТЕРБРОД С АРШАННЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	6,02	3,03	21,07	135,80	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,55	5,59	0,43	39,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2008				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,26	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
Итого за первую пищу:	657	18,28	30,82	118,17	644,67	2,01	0,45	0,26	0,05	0,18	192,02	359,97	91,03	4,35	571,89	18,25	0,01							0,05						
Обед																														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	146,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2017				
ПШЕНИЛЬ	100	11,57	27,20	13,45	344,97	10,58	0,17	0,07	0,01	0,06	34,94	88,65	20,45	1,31	253,10	5,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,43	6,01	14,53	128,08	11,36	0,13	0,11	0,03	0,07	46,18	92,27	32,65	1,33	833,99	8,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	351	2017				
НАЧИНКА ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,35	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,46	0,00	1,90	0,00	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 27	2017				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,03	0,11	5,30	23,50	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,25	10,86	2,39	0,50	17,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБОВАННЫЙ	35	2,53	1,02	17,99	81,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ					
Итого за первую пищу:	800	24,26	38,73	89,85	816,82	29,36	0,57	0,29	0,25	0,16	151,21	315,54	101,40	5,74	1735,99	21,49	0,00							0,11						
Всего за день:		42,55	70,55	208,02	1461,28	31,37	1,02	0,55	0,50	0,35	343,23	675,51	192,43	10,09	2307,18	39,74	0,01	0,16												

Третий день первая неделя

Продукты пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральный состав										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,08	17,01	14,44	281,00	0,47	0,07	0,10	0,05	0,00	20,94	139,55	22,19	1,64	175,87	3,83	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	284	2017				
МАШИНОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАЖНЫЕ	180	6,54	9,81	41,75	250,44	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	22,97	2,46	3,75	0,07	2,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	202	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,03	80,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБОВАННЫЙ	45	3,39	1,31	23,13	117,80	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,65	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
СЛОИКА "БАКЛАЖ"	20	2,18	6,44	12,00	95,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 66	2017					
Итого за первую пищу:	550	26,37	34,57	105,26	786,99	0,51	0,12	0,12	0,08	0,09	64,64	179,08	37,41	3,10	245,32	3,93	0,01	0,08									
Обед																											
СУП ИЗ ОВЕНЕД НАЧИНКА С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250г	1,89	5,77	8,65	97,97	12,19	0,06	0,05	0,21	0,00	46,43	44,11	21,02	0,96	315,59	4,34	0,00	0,00	0,00	0,00	86	2017					
ТЕФТЕЛИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,75	250,59	1,25	0,29	0,10	0,24	0,00	27,06	190,38	44,44	1,81	332,80	8,74	0,01	0,07	0,07	0,07	285	2017					
РЫБ ОТВАЖНО	180	3,70	5,89	38,81	223,04	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,39	0,75	0,01	0,02	0,02	0,02	304	2017					
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ	200	0,00	0,00	19,35	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	0,00	0,00	ТТК 12	2017					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,06	0,22	10,50	50,99	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБОВАННЫЙ	30	1,30	0,58	10,26	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за первую пищу:	800	28,37	54,12	187,14	752,40	14,01	0,35	0,24	0,56	0,00	105,53	348,35	95,57	4,89	888,13	15,85	0,01	0,13									
Всего за день:		52,64	84,59	213,40	1463,39	14,57	0,88	0,36	0,64	0,09	171,27	528,43	132,80	7,99	1113,45	19,78	0,02	0,21									

Частотный анализ питания населения

Продукты, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральный состав							№ рецептур	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витаминный состав											Минеральный состав																
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг															
Завтрак																																	
ЗАПЕКАНКА ГИПОЛАЗИНА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	9,69	24,38	81,55	554,28	0,19	0,00	0,00	0,17	0,04	0,28	113,24	136,32	21,55	0,91	223,16	7,78	0,01	0,03	ТТК 95			2017										
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	376			2017										
МОУРТ	100	1,20	14,40	80,00	13,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,00	338			2017										
БАТОН НАВЕСНОЙ ПОДРОБАННЫЙ	45	3,58	1,31	23,13	117,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	29,25	5,65	0,46	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ													
Итого за прием пищи:	560	15,66	26,31	113,25	633,74	0,23	0,00	0,00	0,22	0,05	0,28	154,77	186,29	43,42	4,96	651,76	10,38	0,01	0,04														
Обед																																	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,08	5,90	15,30	126,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	26,32	27,47	10,31	0,60	60,22	1,15	0,00	0,00	0,00	111			2017										
ХУДОВОЕ ПО ДОМАШЕВУ	300	13,21	15,47	45,78	557,41	22,72	0,26	0,17	0,25	0,00	30,28	159,48	64,24	2,80	1 599,59	14,72	0,00	0,00	0,00	289			2017										
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,16	7,42	5,62	0,74	25,60	0,00	0,00	0,00	376			2017										
ХЛЕБ РУКАНОЙ	35	2,32	0,31	14,94	71,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	30,45	5,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ГОСТ													
Итого за прием пищи:	805	16,89	21,68	60,85	816,00	23,47	0,26	0,23	0,23	0,43	0,00	96,08	224,82	66,82	5,54	1 741,21	17,83	0,00	0,00														
Всего за день:		32,58	47,99	223,30	1 639,74	36,70	0,53	0,45	0,46	0,28	240,85	411,11	130,24	10,50	2 392,97	20,21	0,01	0,03															

Пятый день первой недели

Продукт пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральный состав										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	Na, мг	F, мг									
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.97	20.97	3.37	277.99	0.28	0.06	0.49	0.24	3.10	125.65	256.10	19.82	2.91	275.07	32.89	0.03	0.06	0.06	210			2017				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.19	0.00	14.93	60.46	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.16	7.42	5.62	0.74	25.60	0.00	0.00	0.00	0.00	376			2017				
БЛИНЧИКИ С ЯГОДОМ	70	2.45	7.26	15.90	139.08	0.00	0.10	0.05	0.00	0.13	18.32	72.44	12.12	0.84	107.60	2.34	0.00	0.00	0.00	1			2017				
БАТОН НАВЕСНОЙ ПОДРОБНЫЙ	65	3.70	1.46	25.70	131.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.30	0.80	48.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	560	25.28	31.19	29.66	501.81	0.32	0.24	0.58	0.29	3.23	155.05	308.46	44.06	4.95	454.47	35.33	0.03	0.06	0.06								
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1.83	5.74	11.97	109.66	7.78	0.04	0.05	0.21	0.00	49.18	46.45	22.88	1.13	325.95	5.70	0.00	0.00	0.00	82			2017				
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯБЛКЕ	100	17.28	29.16	6.22	355.23	0.53	0.06	0.16	0.10	0.59	27.92	158.71	16.02	1.71	191.85	9.53	0.02	0.10	0.00	ТТК 48			2017				
САЛАТ	160	6.65	6.61	41.83	280.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.02	2.88	1.58	0.08	1.94	0.00	0.00	0.00	0.00	202			2017				
ЧАЙ С ЛИМОННЫМ	200/15	0.29	0.04	16.33	68.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.51	7.86	6.36	0.82	27.36	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК 11			2017				
ХЛЕБ РУКАНОЙ	50	3.31	0.44	21.20	101.98	0.00	0.06	0.04	0.00	0.00	8.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	800	29.26	41.21	97.89	687.36	21.55	0.19	0.28	0.36	0.60	115.73	259.52	59.24	5.75	614.66	18.43	0.02	0.12	0.00								

Таблица 4.2. Витаминный состав второго дня

Пример 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	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	6,41	52,48	315,71	0,66	0,07	0,15	0,04	0,06	143,66	188,70	39,96	0,67	236,94	12,02	0,01	0,02	0,02	174	2017
КАША - НАПИТОК ВЫГОША - НА СЛИВОЧНОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,50	72,50	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	ТК 14	2018
ВУТЕРБРОД С БУРРОМ	45	5,56	5,14	14,06	129,20	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОЛДРОВАННЫЙ	50	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	38,90	0,00	0,00	0,00	0,00	Пост	
Итого за первую пищу:	550	17,73	11,64	88,38	604,11	13,65	0,15	0,19	0,05	0,08	172,00	207,00	55,58	3,39	637,14	14,82	0,01	0,03	0,03		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАТОРЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,65	97,87	12,19	0,05	0,00	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	0,02	88	2017
ГУРШУ	100	12,47	14,36	2,33	277,32	1,47	0,06	0,06	0,06	0,06	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	0,08	296	2017
СТАВЕТТИ	150	5,46	4,84	34,55	208,82	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	12,52	2,48	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	202	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОНОВ СМЕС СМ	200	0,00	0,00	19,35	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	0,00	ТК 12	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,00	43,56	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	Пост	
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОЛДРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	Пост	
Итого за первую пищу:	805	24,53	25,59	97,47	616,00	13,66	0,48	0,34	0,30	0,09	116,56	436,01	200,52	9,65	800,05	14,88	0,01	0,12	0,12		
Всего за день:		42,42	37,63	185,83	1 370,11	27,31	0,63	0,50	0,35	0,17	298,54	643,01	256,10	13,86	1 537,19	29,20	0,02	0,16	0,16		

Второй день второй недели

Пример пищи, 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, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	К, мг					
Завтрак																							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	14,53	16,43	47,45	403,62	0,06	0,01	0,07	0,10	0,12	208,65	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	0,01	204	2017		
ЧУП С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/157	0,25	0,01	15,13	82,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,50	37,21	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2017		
БУТЕРБРОД С НАСЫЩЕННЫМИ ЖИРАМИ ГИДРОСТАМИ	50	5,88	2,90	22,10	138,08	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОЛДРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	38,90	0,00	0,00	0,00	0,00	Пост			
Итого за первую пищу:	552	23,76	20,50	105,24	709,24	1,25	0,10	0,10	0,10	0,12	289,13	184,34	30,56	1,89	144,50	0,00	0,01	0,01	0,01				
Обед																							
СУП КАТОРЕЛЬНЫЙ С ГОРХОМ ПУЛЕННЫМ	250	6,90	5,38	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,48	0,00	0,00	0,00	102	2017		
КОЛЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	28,97	12,50	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,95	19,82	1,48	221,57	4,33	0,00	0,04	0,04	270	2017		
РАУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,30	5,71	18,35	114,28	14,28	0,10	0,10	0,00	0,00	64,31	80,57	35,07	1,55	617,46	7,80	0,00	0,04	0,04	143	2017		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,35	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	0,00	342	2017		
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	Пост			
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОЛДРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	Пост			
Итого за первую пищу:	800	24,58	42,09	102,11	832,33	19,13	0,94	0,28	0,76	0,00	131,02	331,11	102,16	7,18	1 411,09	15,39	0,00	0,00	0,00	Пост			
Всего за день:		48,78	62,59	207,36	1 602,17	20,36	0,74	0,39	0,86	0,12	430,15	625,45	132,72	9,17	1 555,59	19,39	0,01	0,12	0,12				

Третий день вторая неделя

Группа блюд, наименование блюда	Масса порции	Технические величины			Запрет-численность, млн	Единицы измерения				Минеральные вещества										на расчет- ты	Сборник рецептов
		Блюда, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг			
БЛЮДА МЯСНЫЕ	130	10,81	20,40	13,94	Залиток	1,30	0,23	0,09	0,01	0,11	31,62	128,22	25,51	1,42	228,83	5,20	0,00	0,06	64	2010	
КОРОВАЧНОЕ ПОРЕ	180	3,02	6,52	25,08		17,719	0,15	0,13	0,04	0,09	83,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017	
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	14,93		60,46	0,04	0,00	0,00	0,00	12,15	7,42	5,82	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	376	2017	
БЛЮДА МЯСНЫЕ И ОВОЩНЫЕ	30	2,25	0,97	15,42		78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,09	5,70	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТЮСТ		
Итого за группу блюд:	555	17,07	24,19	69,97	602,70	14,09	0,41	0,24	0,11	0,21	107,33	261,55	73,39	3,99	1 247,59	16,72	0,00	0,09	ТЮСТ		
РАСХОДЫ НА ЖИВЫЕ ТОВАРЫ СО СМЕТАНОЙ	260/6	2,35	5,55	16,61	Обед	132,30	6,73	0,06	0,06	0,21	0,00	34,81	66,39	25,75	1,04	492,15	4,55	0,00	0,03	96	2017
РАУЛ И ПИЛЛ	180	10,89	11,64	3,53		215,97	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,20	19,75	8,70	0,38	84,49	1,56	0,00	0,01	209	2017
КАША ПЕРЧАКОВАЯ РАСХОДЫ НА РАУЛ	100	10,17	7,70	46,02		203,88	0,00	0,27	0,16	0,03	0,00	26,57	224,76	150,87	6,20	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
Чай с сахаром	200/15	0,19	0,00	14,93		60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,15	7,42	5,82	0,74	25,90	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ ПИКАРИ	30	1,90	0,25	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	1,20	1,20	40,90	1,68	0,00	0,00	ТЮСТ		
БЛЮДА МЯСНЫЕ И ОВОЩНЫЕ	20	1,50	0,56	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,40	0,20	18,40	0,60	0,00	0,00	ТЮСТ		
Итого за группу блюд:	800	27,09	24,13	104,09	816,09	8,18	0,44	0,27	0,20	0,09	100,38	350,45	200,74	9,85	978,49	10,53	0,00	0,06	ТЮСТ		
Всего за день:	44,16	64,32	174,06	1 416,70	22,27	0,85	0,51	0,70	0,50	208,33	621,33	273,02	12,94	2 228,02	27,55	0,09	0,16				

Четвертый день вторая неделя

Пример пилю, наименование бренда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рец-та	Сборник рец-та	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Св, мг	Р, мкг	Мг, мг	Ев, мг	К, мкг	1, мкг	Вв, мг			Е, мг
ТУРАШ	100	10,33	26,59	2,93	294,31	1,06	0,28	0,08	0,01	0,00	13,54	107,32	18,13	1,22	264,33	5,57	0,05	250	2017	
РЫС ОТВАРОЧ	180	4,44	7,03	48,58	287,38	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,46	0,91	0,01	304	2017	
ШАН С ШИЛОВИЧКОМ	200/16	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,86	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	ТТК 11	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	55	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за пример пилю:	580	17,81	39,19	102,70	14,30	0,37	0,17	0,08	0,19	58,05	262,46	65,05	3,41	442,21	7,74	0,02	0,39			
Обсн.																				
СЛКАПТОРЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	19,25	151,72	9,97	0,11	0,06	0,20	0,00	27,31	70,12	29,25	1,66	678,97	6,43	0,00	0,04	18	2017
БАТОНЧИК ИЗ ПИЛЫ	100	11,87	27,20	13,43	344,97	0,00	0,26	0,08	0,00	0,00	19,90	128,89	23,40	1,73	234,90	4,40	0,00	0,04	269	2017
МАКРОННЫЕ ИДЕНТИФИКАТОРЫ	180	6,48	4,84	34,56	200,92	0,00	0,00	0,02	0,06	0,02	2,49	1,32	0,07	1,28	0,00	0,00	0,00	202	2017	
ШАН С САХАРОМ	200/15	0,19	0,03	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,19	7,42	6,52	0,74	26,80	0,00	0,00	378	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,76	16,25	3,35	0,25	23,00	0,00	0,00	ГОСТ		
ХЛЕБ ПИКАТОР	45	2,88	0,40	13,00	91,78	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	4,10	38,15	6,56	1,80	61,20	2,92	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за пример пилю:	815	25,27	39,56	114,41	923,36	9,97	0,51	0,23	0,23	0,06	76,61	256,19	70,14	6,72	1 024,44	13,63	0,00	0,08		
Всего за день:		44,08	76,72	225,11	1 400,49	23,97	0,86	0,40	0,31	0,28	136,26	530,94	159,19	8,13	1 469,93	21,57	0,02	0,19		

Пятый день в городе недела:

Пример пищи, минимальное блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта-рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Сл, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг									
ОСНОВНОЕ ПИЩЕВОЕ С НАПОЛНИТЕЛЕМ	160,00	25,71	18,51	39,46	430,12	0,48	0,07	0,37	0,11	0,22	280,47	30,42	36,95	0,77	304,40	7,05	0,03	0,05	0,7	2018							
ЧАЙ С САХАРОМ	200,75	0,18	0,00	14,89	60,46	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	3,78	2017							
ПЕЧЕНОК	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,90	14,30	10,40	2,88	381,48	2,60	0,00	0,01	3,88	2017							
БАЛОН НАЧЕТОМ КОЖУРОВАНЫМ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	585	30,17	20,79	138,20	676,46	0,53	0,24	0,40	0,13	0,27	337,65	420,57	61,33	2,81	480,77	9,56	0,05	0,07									
ОСНОВ																											
БОЛОН С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	280,06	1,83	5,74	11,97	109,86	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	48,18	46,46	22,88	1,13	325,96	5,70	0,00	0,02	82	2017							
КОТЛЕТКА РЫБНАЯ	100	15,32	5,68	14,94	394,40	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,78	43,26	11,72	0,41	40,79	0,00	0,00	0,00	204	2017							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ТВОРЕ	180	3,82	6,52	25,88	177,19	12,40	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,86	38,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНС	200,57	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	0,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	317	2017							
КОФЕ РАВНОС	80	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	607	24,54	18,79	88,32	416,00	21,40	0,22	0,25	0,25	0,09	138,43	244,85	86,84	6,30	1 397,24	18,76	0,00	0,06									
Всего за день:		63,40	48,48	204,20	1 192,46	21,03	0,68	0,71	0,38	0,48	478,09	674,50	148,17	9,21	1 888,71	28,31	0,05	0,13									

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	Вит. мг	Рв, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	С, мг					
Итого за весь период	489,79	628,24	2 082,07	18 246,56	297,29	8,46	6,42	6,47	6,68	3 820,41	7 031,12	2 040,80	123,69	21 811,57	348,45	0,27	2,08					
Среднее значение за период	48,88	62,82	208,21	1 824,66	29,73	0,85	0,64	0,65	0,67	382,04	703,11	204,08	12,37	2 181,16	34,86	0,03	0,21					
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	35,6	62,4																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Воспитатели	Защитники	Общая
12-18 лет	599	803

Нормативная документация:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Морозова и В.А.Туркина.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлеб-продукт" 2008г. Под редакцией Т.В.Давыдовой
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Виконт-Софт": Питание детей в школе 2024г. версия 1.2.10 г. Санкт-Петербург
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2011г. Москва по редакции М.П.Морозова и В.А.Туркина.
- 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 "Обеспечение организации питания детей, страдающих ожирением, детей с избыточным весом, детей с ожирением в питании (в образовательных и образовательных организациях)".

Директор ООО "Максимум"

П.Е. Сонинская