

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"



М.П. ОСИНЕВСКАЯ

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР



Мас

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 первой недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ 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	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,51	9,52	55,68	351,45	0,65	0,23	0,16	0,04	0,08	151,67	222,90	61,66	1,84	315,72	14,06	0,00	0,02	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	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
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,86	2,90	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,56	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2008
БАТОН НАРЯНОЙ ИДИРОВАННЫЙ	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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	557	18,13	13,01	103,19	604,67	1,81	0,30	0,19	0,04	0,08	178,34	272,65	76,24	3,27	410,89	14,06	0,00	0,02		
Обед																				
СУП С МАКАРОНИКАМИ 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	68,22	1,15	0,00	0,01	111	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,85	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,96	102,56	17,93	1,31	199,46	3,88	0,00	0,04	270	2017
РИС ОВАРНЫЙ	150	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	55,38	0,76	0,01	0,02	304	2017
НЕГАР 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	25	1,66	0,22	10,60	50,98	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	720	18,41	36,25	87,40	749,24	0,75	0,33	0,13	0,23	0,10	56,97	226,54	58,34	3,44	357,06	7,20	0,01	0,07		
Всего за день:		36,54	49,26	190,59	1353,91	2,56	0,63	0,32	0,27	0,18	235,31	499,19	134,58	6,71	767,95	21,26	0,01	0,09		

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Са, мг	F, мг									
Завтрак																											
ГРУШИ	90	11,08	12,50	2,75	167,65	1,33	0,04	0,08	0,05	0,00	17,56	97,99	13,20	1,05	161,16	4,17	0,01	0,07	200	2017							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	28,57	224,78	150,87	5,29	316,98	2,74	0,00	0,02	171	2017							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	11К 99	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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	500	25,60	23,54	80,34	635,98	1,45	0,35	0,34	0,09	0,11	140,82	401,40	178,95	6,89	615,74	9,01	0,01	0,10									
Обед																											
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,21	5,40	14,98	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,96	70,01	26,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	159	2004							
ГОЛУБЦЫ ДЕНЬВЫЕ	90	7,34	17,05	5,36	303,70	7,71	0,17	0,06	0,00	0,00	22,88	79,99	17,33	1,09	221,61	4,49	0,00	0,03	306	2008							
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	833,59	9,18	0,00	0,04	126	2017							
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СХООРГУКТОВ	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	2017							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	725	15,63	27,56	73,64	708,07	27,04	0,46	0,28	0,05	0,07	117,98	264,02	82,99	4,62	1640,68	20,79	0,00	0,10									
Всего за день:		41,23	51,10	153,98	1 343,65	28,49	0,81	0,60	0,14	0,18	258,80	665,42	261,94	11,31	2 256,42	29,80	0,01	0,20									

Третий день первая неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	So, мг	Н, мг									
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12,68	15,32	13,00	240,42	0,42	0,06	0,08	0,04	0,00	18,86	126,01	19,98	1,66	158,38	3,54	0,01	0,07	0,07	294	2017						
САЛЕТТИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	ГОСТ	2017						
СЛОЙКА "БАНТИК"	20	2,18	6,44	15,52	95,19	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	ГОСТ	2017					
Итого за прием пищи:	500	22,39	27,33	91,15	670,49	0,46	0,09	0,11	0,06	0,08	48,91	152,17	30,17	2,72	208,47	3,54	0,01	0,07									
Обед																											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	8,85	97,97	12,19	0,05	0,05	0,21	0,00	49,43	44,11	21,02	0,98	315,50	4,34	0,00	0,02	88	2017							
ПЮФ	200	14,15	31,67	38,70	497,00	1,25	0,29	0,10	0,24	0,00	27,66	190,33	44,44	1,81	332,80	6,74	0,01	0,07	285	2017							
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СМ	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	ГОСТ	2017						
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	25	1,86	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ	ГОСТ							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	700	19,20	38,24	87,79	775,77	13,44	0,41	0,18	0,45	0,00	92,64	259,19	74,34	3,99	701,81	12,48	0,01	0,09									
Всего за день:		41,59	65,57	178,94	1446,26	13,90	0,50	0,29	0,51	0,08	140,95	411,36	104,51	6,71	910,28	16,02	0,02	0,16									

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белик, г	Жиры, г	Углеводч, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИННАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	9,69	24,38	81,55	584,28	0,19	0,09	0,17	0,04	0,28	113,24	135,32	21,55	0,91	223,16	7,78	0,01	0,03	ТТК 96	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,83	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	376	2017					
РЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,80	0,00	0,01	338	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,56	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	535	12,18	25,16	114,26	735,14	0,23	0,11	0,19	0,04	0,28	129,22	155,74	29,77	1,85	267,96	7,78	0,01	0,03							
Обед																									
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,01	12,92	38,15	450,60	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,54	2,33	1 332,96	12,27	0,00	0,07	259	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017					
ХЛЕБ РЖАНОИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	740	18,66	18,53	82,90	711,00	23,77	0,44	0,23	0,40	0,00	99,88	242,17	97,43	6,04	1 877,31	18,13	0,00	0,10							
Всего за день:		30,84	43,69	197,16	1 446,14	24,00	0,55	0,42	0,44	0,28	229,10	397,91	127,20	7,89	2 144,87	25,91	0,01	0,13							

Пятый 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	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, мг								
Завтрак																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	18,87	20,97	3,37	277,98	0,28	0,08	0,49	0,28	3,10	125,65	256,10	19,82	2,91	275,07	32,99	0,03	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	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017						
БЛИНЧИКИ С ЯЕЛКОМ	70	2,45	7,25	15,90	139,00	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 МОДИРОВАННЫЙ	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	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	505	24,14	29,24	52,19	589,15	0,32	0,12	0,51	0,28	3,10	144,48	288,27	29,99	4,00	333,07	32,99	0,03	0,06								
Обед																										
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,74	11,97	109,68	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	49,18	46,45	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017						
КУРА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	90	15,55	26,29	5,59	320,86	0,48	0,06	0,16	0,09	0,53	25,14	142,86	14,42	1,54	172,86	8,94	0,02	0,09	ТТК 48	2017						
СЛАДКИ	150	5,46	4,84	34,85	208,92	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,49	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	ТТК 48	2017						
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,29	0,04	18,33	68,72	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	2017						
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	740	25,12	37,17	81,46	769,35	21,50	0,15	0,25	0,34	0,61	106,85	225,78	50,58	4,76	588,06	16,32	0,02	0,11								
Всего за день:	49,26	66,41	133,65	1 338,50	21,82	0,27	0,76	0,62	3,71	251,33	512,05	80,57	8,76	901,13	49,31	0,05	0,17									

Второй день второй недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминиз											№ рецеп-туры	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	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,53	9,92	41,41	302,88	0,05	0,00	0,04	0,06	0,08	159,82	74,79	8,31	0,23	17,95	0,00	0,00	0,01	204	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	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
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАРЦИОНМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	80	5,88	2,90	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	39,56	0,00	0,00	0,00	5	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	28,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	522	19,65	13,99	99,20	608,50	1,21	0,09	0,07	0,06	0,08	190,29	137,54	26,07	1,86	131,52	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	41,23	80,08	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	90	9,97	24,24	11,44	303,85	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,96	102,59	17,93	1,31	189,46	3,89	0,00	0,04	270	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,76	7,26	16,10	145,14	11,90	0,08	0,08	0,47	0,00	45,36	67,14	29,23	1,30	514,45	6,50	0,00	0,03	143	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	18,36	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	710	19,85	37,07	74,60	716,14	16,74	0,52	0,23	0,67	0,00	111,48	267,21	86,03	5,38	1226,78	15,97	0,00	0,10		
Всего за день:	39,50	51,06	173,80	1324,64	17,96	0,61	0,30	0,73	0,08	301,77	404,75	112,10	7,24	1358,30	15,97	0,00	0,11			

Третий день второй недели

Прием 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Fr, мг																					
Завтрак																																							
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	130	10,81	20,80	13,94	288,45	0,09	0,20	0,07	0,01	0,10	20,88	101,27	19,55	1,03	185,41	4,77	0,00	0,04	64	2010																			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017																			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,53	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	376	2017																			
БАТОН НАБЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ																				
Итого за прием пищи:	515	16,67	26,56	67,62	576,99	11,78	0,36	0,20	0,10	0,18	88,96	224,21	63,91	3,47	1 090,85	14,22	0,00	0,08																					
Обед																																							
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ																				250/5	2,35	5,95	16,61	132,30	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,81	68,39	25,75	1,04	492,15	4,85	0,00	0,03	96	2017
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ																				90	9,80	10,47	3,19	239,71	1,28	0,02	0,02	0,31	0,00	16,38	17,84	8,75	0,34	76,36	1,41	0,00	0,01	289	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ																				150	8,48	6,42	38,35	244,74	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	126,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171	2017
ЧАЙ С САХАРОМ																				200/15	0,19	0,00	14,53	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	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ																				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	
Итого за прием пищи:																				730	22,14	23,02	81,56	718,00	8,05	0,36	0,23	0,54	0,08	89,12	298,37	169,65	7,33	885,59	9,66	0,00	0,05		
Всего за день:																				38,81	49,58	149,18	1 294,99	19,83	0,72	0,43	0,64	0,26	178,08	522,58	233,56	10,80	1 976,44	23,88	0,00	0,13			

Пятый день второй недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ 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	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СФОЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	19,89	14,31	30,51	339,56	0,37	0,05	0,29	0,08	0,17	216,93	236,20	27,81	0,59	235,33	5,45	0,03	0,04	67	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	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	376	2017
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	81,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,98	381,40	2,60	0,00	0,01	338	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	510	22,48	15,56	71,03	526,62	13,41	0,12	0,34	0,08	0,17	254,66	274,17	47,08	4,44	645,53	8,05	0,03	0,05		
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	0,02	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,32	5,99	14,94	306,51	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,76	43,25	11,72	0,91	49,73	0,00	0,00	0,00	234	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	833,59	9,18	0,00	0,04	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,26	0,01	15,13	62,77	1,16	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,85	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,80	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	767	23,48	16,98	82,33	712,00	20,30	0,28	0,22	0,24	0,07	129,02	225,57	81,43	5,77	1 300,89	17,12	0,00	0,06		
Всего за день:		45,96	32,54	153,36	1 238,62	33,71	0,40	0,56	0,33	0,24	383,68	499,74	128,51	10,21	1 946,41	25,17	0,03	0,11		

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	І, мг	Se, мг	Е, мг	
Итого за весь период	404,47	507,79	1 677,89	13 448,04	190,15	5,46	4,38	4,38	5,35	2 440,39	4 855,91	1 485,76	84,74	14 229,02	242,79	0,16	1,32	
Среднее значение за период	40,45	50,78	167,77	1 344,80	19,02	0,55	0,44	0,44	0,54	244,10	485,59	148,38	8,47	1 422,90	24,28	0,02	0,13	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	35,1	52,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 ЛЕТ	511	730

Нормативная документация:

- СанПин 2.3./2.4.3590-20
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети 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 "Хлебродинфорум" 2008г. Год редакции Т.В.Лалшиной
- Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-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 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".
- 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