



ООО "МАКСИМУМ"



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

Первый день первой недели

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный										Минеральный состав										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
Гречка	50,50	12,5	14,4	2,9	180,9	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	18,30	110,02	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017							
Рис отварной	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,84	30,41	0,03	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017							
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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 поджаренный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017							
Печенье	15	4,4	4,6	28,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	50,47	1,28	0,01	0,01	424	2017							
Итого за прием пищи:	580	24,5	27,2	114,5	800,1	1,51	0,16	0,17	0,11	0,19	63,86	271,80	62,31	3,39	365,59	6,87	0,03	0,12									
Обед																											
Суп с мажорановыми изюминками с мясом	250/5	3,1	3,1	15,3	101,5	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	25,94	27,42	10,23	0,60	68,19	1,15	0,00	0,01	111	2017							
Котлета московская	100	11,1	27,0	12,7	337,9	0,06	0,26	0,07	0,00	0,00	15,35	113,98	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017							
Капуста тушеная с соусом	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,67	6,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017							
Хлеб ржаной	200	0,0	0,0	11,3	44,6	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							
Батон нарезной поджаренный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	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	2017							
Итого за прием пищи:	800	23,0	39,0	115,5	927,7	0,76	0,64	0,28	0,23	0,09	79,86	416,11	191,57	9,05	661,64	10,18	0,00	0,07									
Всего за день:		53,5	66,2	230,0	1728,5	2,27	0,82	0,45	0,34	0,28	143,74	687,91	253,86	12,44	1047,43	17,05	0,03	0,19									

Второй день первой недели

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминный										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
КАПУСТА, ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	8,1	9,2	46,2	304,8	0,66	0,19	0,15	0,04	0,00	149,27	186,56	52,30	1,49	288,50	13,53	0,00	0,01	173	2017						
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛАДЕННЫМ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	99,13	10,86	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	1789	2017						
КОРЮТЪ БСАЖ	100	2,4	1,2	14,4	80,0	0,06	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	2013						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ	35	2,6	1,0	16,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,35	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	580	16,2	13,9	94,8	571,9	0,77	0,24	0,26	0,05	0,10	246,91	278,44	67,13	1,89	431,80	15,63	0,00	0,02								
Обед																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ	250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,09	0,20	0,00	40,34	79,88	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017						
БАТОНЧЕК "ПЕПЕЛЬ" "	100	11,6	12,8	13,4	215,1	1,25	0,04	0,04	0,01	0,16	21,58	62,36	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	1710	2017						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,00	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,26	0,00	0,04	128	2017						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017						
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,16	5,79	1,20	40,80	1,08	0,00	0,00	ГОСТ							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,80	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	805	25,7	23,1	101,3	716,2	18,56	0,46	0,27	0,25	0,25	139,39	298,32	99,12	6,65	1599,67	18,76	0,00	0,08								
Всего за день:		41,9	37,0	196,1	1288,1	19,33	0,66	0,53	0,50	0,50	386,30	578,76	166,95	8,74	2031,47	34,39	0,00	0,10								

Третий день первая неделя

Примем пищу, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Углевод мл, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, 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																									
КОГТЕЛЫ РУБЛЕНЬЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	14.1	17.0	14.4	267.0	0.47	0.07	0.10	0.05	0.00	20.94	139.93	22.19	1.94	175.87	3.93	0.01	0.06	284	2017				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6.8	5.8	43.1	257.2	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	24.46	2.78	3.84	0.08	2.28	0.00	0.00	0.00	202	2017				
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ		30	0.6	0.1	3.3	16.9	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	306	2017				
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ		200	0.3	0.0	16.3	68.7	13.24	0.00	0.02	0.02	0.00	14.61	7.86	6.25	0.82	27.38	0.00	0.00	0.00	ТТК 11	2017				
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ		40	3.0	1.2	20.6	104.8	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:		650	24.8	24.1	57.7	714.8	13.71	0.11	0.13	0.10	0.09	67.61	176.59	37.49	3.14	242.32	3.93	0.01	0.06						
Обед																									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		250г	1.8	2.9	8.6	70.9	10.41	0.05	0.04	0.21	0.00	44.21	41.61	19.31	0.89	206.40	4.04	0.00	0.02	88	2017				
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ СМ		280	19.6	28.4	61.5	581.3	3.70	0.12	0.15	0.65	0.00	64.25	257.31	86.73	2.93	398.62	8.72	0.03	0.15	70	2010				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		200	0.0	0.0	19.4	77.4	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				
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ		30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.88	0.00	0.00	ГОСТ					
Итого за прием пищи:		35	2.6	1.0	18.0	91.7	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 день:		800	26.0	32.6	120.2	882.6	14.11	0.26	0.22	0.86	0.00	127.76	347.97	97.82	5.07	772.13	14.44	0.03	0.17						
Всего за день:		50.8	56.7	217.9	1 587.1	27.82	0.37	0.35	0.96	0.09	185.37	524.56	135.31	8.21	1 014.45	18.37	0.04	0.25							

Четвертый день первая неделя

Прим пищи, наименование блюда		четвертый день первая неделя																							
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																									
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	50/50	7,4	13,6	10,1	193,4	1,82	0,09	0,06	0,09	0,00	18,69	74,73	14,16	0,95	180,23	3,53	0,01	0,04	ТТК 13	2017					
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОЛА" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	180	10,2	7,7	46,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,28	316,08	2,74	0,00	0,02	171	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	200	2,0	1,6	12,6	72,5	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	ТТК 14	2017					
Итого за прием пищи:	70	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	13,00	2,60	0,20	16,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2016					
	680	25,5	28,1	108,5	768,2	1,82	0,43	0,25	0,13	0,16	59,67	350,23	173,96	0,98	571,98	7,53	0,02	0,07	ГОСТ						
Обед																									
БЕЛЫЙ С КУРИЦЕЙ С ГРЕЧКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	250/520	4,0	1,7	20,3	112,4	0,62	0,04	0,02	0,20	0,00	32,33	34,09	11,87	0,59	73,82	0,81	0,00	0,01	8021	2017/2010					
ЖАРКОЕ ПО-ДРАЖИНСКИ	300	11,7	13,7	45,9	352,8	22,86	0,26	0,17	0,23	0,00	50,45	160,42	64,61	2,81	1 809,81	14,81	0,00	0,08	259	2017					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	349	2017					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	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	2017					
Итого за прием пищи:	800	17,4	16,6	96,2	693,8	23,46	0,35	0,21	0,43	0,00	95,74	216,26	83,03	4,40	1 718,83	17,02	0,00	0,09	ГОСТ						
Всего за день:		42,9	43,7	204,7	1 382,8	25,30	0,76	0,46	0,56	0,16	155,41	595,89	257,01	11,28	2 280,81	24,55	0,02	0,16							

Пятый день первая неделя

Примеры грибов, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг									
Заправка																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20.4	22.7	3.6	300.5	0.30	0.08	0.53	0.31	3.36	136.03	278.65	21.43	3.15	287.33	35.66	0.04	0.07	210	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.18	7.42	5.62	0.74	25.00	0.00	0.00	0.00	376	2017							
БЫТЕРРОД С СЫРОМ	95	8.8	9.3	59.1	354.3	0.00	0.06	0.01	0.15	20.62	75.23	12.70	0.89	112.93	2.51	0.02	0.02	0.02	424	2017							
БАЛОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОВАНИЙ	50	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.65	22.75	4.55	0.35	32.30	0.00	0.00	0.00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	550	32.0	33.0	95.6	897.0	0.34	0.23	0.61	0.32	3.51	175.48	383.25	44.30	5.13	493.26	36.17	0.06	0.09									
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРПОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1.8	2.9	12.0	64.3	7.78	0.04	0.05	0.21	0.00	47.84	48.36	22.58	1.12	325.72	5.70	0.00	0.02	82	2017							
ГУЛЯШ	50/50	9.4	22.7	2.8	253.5	1.06	0.23	0.07	0.01	0.08	12.91	93.48	16.11	1.08	234.32	4.87	0.00	0.04	260	2017							
САЛАТ	180	6.5	5.8	41.8	250.8	0.00	0.00	0.00	0.03	0.08	15.02	2.98	1.58	0.09	1.54	0.00	0.00	0.00	202	2017							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0.1	0.0	0.4	2.1	1.50	0.00	0.01	0.00	0.00	3.45	6.30	2.10	0.15	21.15	0.45	0.00	0.00	71	2017							
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.3	0.0	16.3	68.7	13.24	0.00	0.02	0.02	0.00	14.81	7.88	6.26	0.82	27.38	0.00	0.00	0.00	111	2017							
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.08	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	21.4	31.8	94.5	781.4	23.58	0.36	0.19	0.27	0.08	102.83	200.51	56.13	5.25	678.08	13.82	0.00	0.06									
Всего за день:		53.4	64.8	130.1	1 668.4	23.92	0.59	0.60	0.59	3.50	278.31	583.78	102.43	10.39	1 146.35	51.89	0.06	0.15									

Первый день второй недели

Применяемые материалы	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, мг		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	So, мг	F, мг				
Завтрак																						
БЛЮЧЕК АЛЛЕПТИЧНИ	100	14,8	16,4	47,5	403,6	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	268,56	131,56	13,40	0,36	30,93	0,03	0,01	0,01	ТТК 15	2017		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	43,0	257,2	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	8,37	0,80	37,21	0,00	0,00	0,00	202	2017		
БЛЮЧЕК АЛЛЕПТИЧНИ	30	3,8	3,5	10,3	98,6	0,11	0,00	0,06	0,01	0,15	20,52	76,23	12,70	0,89	112,90	2,51	0,02	0,02	3	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/157	0,3	0,0	15,1	52,8	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	9,33	35,19	5,82	0,41	51,83	1,21	0,01	0,01	317	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,03	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	682	27,7	28,7	131,3	881,0	1,25	0,06	0,12	0,11	0,19	298,39	195,07	29,49	1,87	147,57	1,21	0,02	0,02				
Обед																						
ШИШ ОВЕНЕЖ КИШКАТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1,8	2,8	8,5	70,8	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	298,40	4,04	0,00	0,02	86	2017		
БАТОНЕК КРЕПШУ	100	11,6	12,8	13,4	216,1	1,28	0,04	0,04	0,04	0,16	21,58	82,38	14,22	1,18	104,07	2,37	0,00	0,01	ТТК 10	2017		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,94	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	349	2017		
ХЛЕБ РАЖОН	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,90	1,68	0,00	0,00	ГОСТ			
БАТОН НАРЕЗНОЙ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	35	2,8	1,0	16,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,66	22,75	4,56	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ			
Итого за прием пищи:	800	22,4	24,0	118,7	783,7	11,67	0,22	0,14	0,26	0,28	101,19	242,66	75,96	4,25	543,12	9,00	0,01	0,06				
Всего за день:		50,1	52,7	250,0	1 664,7	12,92	0,31	0,26	0,37	0,47	369,56	437,73	105,48	6,12	690,69	10,21	0,03	0,06				

Pope John Paul II, Missionary Bishop

Пример пищи, наименование блюда															Второй день второй недели									
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг							
КАША "ТРУХА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ																								
250г	7,4	8,7	41,8	275,7	0,65	0,12	0,15	0,04	0,08	142,54	104,98	40,71	0,93	251,48	12,56	0,00	0,01	190	2008					
300	2,0	1,6	12,6	72,5	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	ТРК 14	2016					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБАННЫЙ	70	2,0	23,0	103,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,9	78,6	0,05	0,03	0,01	0,05	0,00	5,70	19,50	3,90	0,39	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
	855	13,7	11,5	80,2	639,8	0,65	0,15	0,16	0,04	0,08	148,24	184,98	44,61	1,23	279,08	12,56	0,00	0,01	ГОСТ					
СВЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПШЕННЫЙ																								
КОШЕТА МОСКОВСКАЯ	250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,90	0,18	0,09	0,20	0,00	40,34	79,96	33,31	1,87	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ТЮРЕ	100	11,1	27,0	337,9	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	0,00	15,35	113,96	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	26,37	1,46	817,05	10,25	0,00	0,04	128	2017				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/15	0,2	0,0	80,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,24	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДРОБАННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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:	25	1,9	0,7	85,5	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						
	800	24,6	37,1	86,1	826,9	17,35	0,66	0,30	0,24	0,09	131,81	346,67	104,17	7,08	1712,57	20,72	0,00	0,11	ГОСТ					
Всего за день:		38,5	48,8	178,3	1365,7	16,00	0,81	0,46	0,26	0,17	280,05	531,05	148,78	8,31	1991,65	33,28	0,00	0,12						

Прием пищи, наименование блюда

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белков, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		300	11,2	12,6	44,2	335,2	22,07	0,26	0,22	0,36	0,00	54,97	212,09	70,15	3,50	1 663,74	14,52	0,00	0,08	259	2017		
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	59,13	10,96	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТК 9	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ		50	4,4	4,8	29,5	177,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	ГОСТ	2017		
Итого за прием пищи:		550	17,7	19,7	89,9	607,8	22,19	0,32	0,35	0,39	0,09	156,27	309,34	87,46	3,99	1 830,31	17,88	0,01	0,10				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		250	3,1	4,3	19,3	128,6	6,63	0,11	0,08	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,42	676,97	6,43	0,00	0,04	18	2017		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		50/50	7,4	7,8	11,2	144,8	0,70	0,02	0,01	0,09	0,00	12,38	18,28	5,78	0,31	54,19	0,66	0,00	0,01	ТК 16	2017		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		180	6,8	5,8	43,1	257,2	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	24,46	2,78	3,84	0,08	2,29	0,00	0,00	0,00	202	2017		
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ САМ		20	0,2	0,0	0,5	2,8	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	8,40	2,80	0,20	26,20	0,90	0,00	0,00	71	2017		
ХЛЕБ РАЖАН		200	0,0	0,0	18,4	77,4	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	ТК 12	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,8	51,0	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:		25	1,9	0,7	12,9	65,5	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 день:		800	21,1	18,8	117,0	777,3	12,33	0,22	0,13	0,32	0,09	80,66	137,56	51,47	3,26	819,85	8,11	0,00	0,06				
		35,8		36,6	206,9	1 336,1	34,52	0,54	0,48	0,70	0,18	242,93	446,80	139,95	7,25	2 650,16	28,99	0,01	0,15				

Четвертый день второй недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Единицы																					
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	А2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	F, мг								
Завтрак																											
УПАКЕТ	100	13,0	30,8	16,1	384,3	0,80	0,29	0,09	0,00	0,00	16,51	147,13	27,45	2,02	265,88	5,31	0,00	0,05	0,05	267		2017					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,0	46,6	267,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,46	0,91	0,01	0,03	0,03	304		2017					
ЧАЙ С ЦИТРОНИКОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	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	0,00	ТХТ 11		2017					
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,8	2,4	18,0	100,0	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	0,01	ГОСТ							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	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	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	554	21,8	41,1	112,4	999,0	13,84	0,41	0,18	0,07	0,19	61,02	302,27	74,37	4,21	483,77	7,48	0,02	0,08	0,08								
Обед																											
РАСХОДНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	2505	2,4	3,1	16,6	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,00	34,86	68,32	25,78	1,04	482,08	4,85	0,00	0,03	0,03	96		2017					
РАУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,9	11,6	3,5	162,9	1,41	0,02	0,02	0,36	0,00	18,20	19,78	8,70	0,38	84,48	1,58	0,00	0,01	0,01	289		2017					
КАЛА ГРЕЧЕВАЯ РАСЫПАТАЯ	180	10,2	7,7	48,0	293,7	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	28,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	0,02	171		2017					
ЧАЙ С САХАРОМ	20015	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	23,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		2017					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,95	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	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	0,00	ГОСТ							
Итого за прием пищи:	815	28,3	23,6	111,2	774,1	8,18	0,46	0,28	0,56	0,09	103,91	370,28	202,52	9,15	984,43	11,11	0,00	0,06	0,06								
Всего за день:		60,1	64,7	223,6	1 883,1	22,02	0,87	0,46	0,66	0,28	165,53	672,53	276,88	13,36	1 458,20	18,59	0,02	0,15	0,15								

Пятый день второй недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		Единицы																					
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	F, мг								
Завтрак																											
ПЛАВИТ ТВОРОЖНЫЙ -ОСЕННИЙ С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	11045	16,9	13,3	43,4	385,3	0,37	0,06	0,31	0,06	0,15	234,80	238,25	31,97	0,72	286,52	5,60	0,02	0,04	ТХТ 18	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ	20015	0,2	0,0	14,9	60,5	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							
БЕЛКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,66	361,40	2,60	0,00	0,01	338	2017							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	550	21,4	15,3	96,7	617,9	13,41	0,16	0,37	0,07	0,15	277,28	282,47	54,49	4,82	719,72	8,20	0,02	0,06									
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАПТОБЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	2505	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	40,36	22,58	1,12	325,72	5,79	0,00	0,02	92	2017							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	11,5	6,0	14,9	160,3	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							
КАПТОБЕЛНОЕ ПРОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,26	0,00	0,04	128	2017							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200157	0,3	0,0	15,1	62,8	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	25	1,7	0,2	10,6	51,0	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								
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,90	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	802	20,6	16,2	88,6	688,0	21,40	0,30	0,24	0,25	0,09	136,39	236,12	84,38	5,49	1 382,11	17,35	0,00	0,06									
Всего за день:		42,0	31,5	185,3	1 206,9	34,81	0,46	0,61	0,32	0,24	413,67	528,58	136,86	10,31	2 101,83	25,55	0,02	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	С2, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	456,3	500,0	2 074,5	14 687,0	220,91	6,24	4,86	5,08	5,82	2 660,89	5 556,06	1 724,56	96,41	16 423,04	260,97	0,23	1,56	
Среднее значение за период	45,6	50,0	207,45	1 468,7	22,09	0,62	0,48	0,51	0,58	266,01	555,70	172,50	9,60	1 642,30	26,09	0,02	0,15	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,3	25,3	47,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	560	802

1. СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Нормативная документация:

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лапши
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-Софт": Питание детей в школе 2023г. версия 1.2.9 г.Санкт-Петербург
5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети 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".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осиневская