



ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтрака, обеда для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 - 1410 ккал

Первый день первая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг					
Завтрак																						
Пюре из картофеля с мясом	50/50	12,5	14,4	2,9	180,8	1,47	0,06	0,09	0,06	0,03	10,2	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,78	0,01	0,02	304	2017	
Рис отварной	180	3,7	5,9	36,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,35	0,53	55,38	0,78	0,01	0,02	304	2017		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,02	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017		
Батон нарезной поджаренный	40	3,0	1,2	20,8	104,8	0,00	0,04	0,04	0,01	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	700	2017		
Печенье	24	1,8	2,4	17,8	100,1	0,00	0,06	0,06	0,03	0,01	10,31	38,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	700	2017		
Итого за первую пищу:	529	21,2	23,9	98,1	679,3	1,51	0,17	0,16	0,10	0,17	61,58	256,89	57,25	3,29	354,82	8,72	0,03	0,03	6,11			
Обед																						
Суп с макаронными изделиями 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 говяжья	90	10,8	24,2	11,4	304,0	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,97	102,64	17,94	1,31	199,56	3,90	0,00	0,04	270	2017		
Картофель отварной	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,09	22,14	187,32	125,73	4,41	284,08	2,26	0,00	0,01	171	2017		
Пюре из картофеля с мясом	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	389	2017		
Печенье	25	1,7	0,2	10,8	51,0	0,00	0,06	0,06	0,02	0,00	4,50	21,73	4,75	1,00	24,00	1,40	0,00	0,00	700	2017		
Хлеб ржаной	720	23,3	33,9	87,0	745,8	0,75	0,52	0,23	0,22	0,08	66,56	339,13	158,65	7,32	565,86	8,72	0,00	0,00	0,00			
Итого за первую пищу:	1270	47,1	60,0	193,7	1502,2	2,26	0,99	0,39	0,32	0,25	128,13	596,02	215,90	10,61	920,37	15,45	0,03	0,03	0,17			

Второй день первая неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ОВЯСНАЯ ИЗ ПШЕНИНОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	9,1	9,2	46,2	304,8	0,65	0,19	0,15	0,04	0,00	149,27	106,56	52,30	1,48	289,50	13,53	0,00	0,01	173	2017		
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ С МОЛОКОМ СЛИВОЧНЫМ	200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,99	99,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	173	2017		
ПЕЧЕНЬЕ СЛАДОЕ	100	2,4	1,2	14,4	80,0	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	700	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,02	0,01	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	700	2017		
Итого за первую пищу:	575	15,1	13,5	87,1	632,6	0,77	0,22	0,26	0,05	0,10	244,06	205,69	63,88	1,74	418,00	15,63	0,00	0,02				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПШЕНИЧНЫМ	250	5,8	2,6	19,2	123,8	4,90	0,16	0,08	0,20	0,00	40,34	79,99	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,03	102	2017		
БИТОЧЕК ПЕЧЕНЬЕ	90	10,5	11,5	12,0	246,7	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	19,82	98,10	12,79	1,06	93,63	2,13	0,00	0,01	173	2017		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,00	44,86	66,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	128	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	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	700	2017		
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,02	0,02	0,01	0,00	3,80	13,00	2,80	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	700	2017		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ	745	22,5	20,3	86,3	679,7	16,39	0,40	0,24	0,24	0,22	124,00	259,72	88,42	5,99	1413,63	16,26	0,00	0,00	0,07			
Итого за первую пищу:		37,8	33,8	173,4	1203,3	17,12	0,62	0,50	0,29	0,32	368,66	529,41	154,30	7,73	1481,63	31,99	0,00	0,00	0,09			

1-й день первая неделя

Прем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг							
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ																										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		60	12,7	15,3	13,0	240,3	0,42	0,06	0,09	0,04	0,00	18,85	125,96	19,98	1,66	158,32	3,54	0,01	0,07	294	2017					
КУКУРУЗА ОТВАРАЯ		150	5,6	4,9	35,9	214,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,36	2,32	3,20	0,07	1,91	0,00	0,00	0,00	202	2017					
ЧИС С ШИПОВНИКОМ		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					
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ		200	0,3	0,0	16,3	99,7	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	ТТК 11	2017					
Итого за прием пищи:		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,03	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:		510	22,2	21,5	89,1	445,0	13,66	0,10	0,12	0,08	0,08	61,44	162,16	34,64	2,95	224,39	3,54	0,01	0,07	ГОСТ						
ШИШКА СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ																										
ПЛОД С ПТИЦЕЙ		2505	1,8	2,9	8,6	70,9	10,41	0,06	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,89	298,40	4,04	0,00	0,02	86	2017					
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОГО СМЕСИ СМ		200	14,0	20,3	43,9	415,2	2,64	0,09	0,11	0,47	0,00	45,89	183,79	47,66	1,89	285,45	6,23	0,02	0,11	70	2010					
ХЛЕБ РЖАНОМ		200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,28	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	1,89	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:		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	27,90	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:		715	20,1	24,4	100,0	703,8	13,05	0,22	0,16	0,66	0,00	108,45	271,20	78,10	4,27	653,36	11,95	0,02	0,13	ГОСТ						
Всего за день:			42,3	45,9	189,1	1346,3	26,71	0,32	0,30	0,76	0,08	166,89	433,36	112,74	7,22	877,75	15,49	0,03	0,20							

Четвертый день первая неделя

Прем пищи, наименование блюда		Четвертый день первая неделя																		
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг		
ТЕФЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ																				
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	6090	8,4	15,8	11,5	222,6	1,56	0,10	0,06	0,06	0,00	18,94	82,08	14,12	1,01	179,08	3,89	0,01	0,05	ТТК 13	2017
КАШО - ПИЛПТОК "ВИТОЛА" НА СТУПЕНЬНОМ МОЛОКЕ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	261,08	2,28	0,00	0,01	171	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	200	2,0	1,8	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	2018
Итого за прием пищи:	810	3,8	1,5	26,7	131,0	0,00	0,22	0,01	0,00	0,00	3,90	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	810	22,7	25,3	88,2	670,8	1,56	0,38	0,22	0,09	0,15	55,19	320,62	148,80	6,08	518,03	7,23	0,02	0,07	ГОСТ	
БЛЮДНО С КУРИЦЕЙ С ГРЕЧКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	2505/20	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	8031	2017/2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	11,0	12,8	38,1	429,2	18,93	0,21	0,14	0,20	0,00	41,97	132,92	53,54	2,33	1332,96	12,27	0,00	0,07	299	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	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	348	2017
Итого за прием пищи:	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	
Итого за прием пищи:	710	16,7	14,8	68,4	670,8	19,56	0,30	0,16	0,40	0,00	87,28	188,78	71,98	3,92	1441,98	14,48	0,00	0,08	ГОСТ	
Всего за день:		39,4	40,1	176,6	1346,8	21,11	0,69	0,40	0,49	0,15	142,45	509,28	220,76	9,98	1960,01	21,71	0,02	0,15		

Применяемые материалы	Масса покрытия	Технические свойства		Эксплуатационная ценность, млн	Эксплуатационные свойства										№ рецеп- туры	Сборник рецептур					
		Средняя, г	Удельная, г/м²		Механические свойства																
					С _т , МПа	В _т , МПа	В _д , МПа	А, МПа	Д _д , МПа	С _д , МПа	Р, МПа	М _д , МПа	Е _д , МПа	К, МПа			Л, МПа	С _с , МПа	Е _с , МПа		
ОБЛАСТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	185	15,3	17,0	2,7	225,4	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,98	207,88	16,08	2,36	223,07	38,75	0,03	0,05	0,05	210	2017
ОБЛАСТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	200/15	0,2	0,0	14,9	80,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,82	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	376	2017	
ОБЛАСТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	50	3,8	3,5	10,3	88,8	0,00	0,11	0,08	0,01	0,15	20,62	12,70	0,89	112,93	2,51	0,02	0,02	0,00	3	2008	
ОБЛАСТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	50	3,7	1,4	25,7	131,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,86	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за проект:	500	26,9	27,3	84,7	665,7	0,26	0,21	0,48	0,24	2,67	141,43	314,06	38,95	4,34	394,00	29,26	0,06	0,07			
Область																					
ОБЛАСТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	250/6	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,66	0,21	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82	2017	
ОБЛАСТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	150	5,5	4,8	34,8	208,9	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	12,52	2,46	1,32	0,07	1,29	0,00	0,00	0,00	202	2017	
ОБЛАСТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	15	0,1	0,0	0,4	2,1	1,56	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	
ОБЛАСТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	200	0,3	0,0	16,3	88,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,86	6,26	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017	
ОБЛАСТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ	40	2,6	0,4	12,0	81,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,80	64,40	2,24	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за проект:	750	16,4	27,7	82,9	671,5	23,41	0,36	0,77	0,26	0,08	98,72	178,64	53,84	4,70	630,65	12,56	0,00	0,06			
Всего за проект:	46,3	55,0	177,6	1 177,3	23,67	0,51	0,66	0,50	2,75	240,15	492,72	92,88	8,04	1 024,55	41,84	0,06	0,13				

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур-тыры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Со, мг	F, мг									
Завтрак																											
БИТОЧЕК АЛТЕЙТИНЬИ	80	11,8	18,4	13,6	267,8	0,07	0,01	0,06	0,06	0,10	22,4	10	106,76	11,19	0,29	25,80	0,00	0,00	0,00	0,01	ТТК 15	2017					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	36,9	214,3	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	202	2017						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,8	3,5	10,3	98,8	0,00	0,11	0,06	0,01	0,15	20,62	76,23	12,70	0,69	112,83	2,51	0,02	0,02	3	2006							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/157	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,03	0,01	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,60	37,21	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2017						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПОРОВАННЫЙ	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 первый завтрак:	622	23,5	27,7	60,3	712,3	1,23	0,07	0,09	0,06	0,10	260,20	157,36	25,36	1,69	118,21	0,00	0,00	0,00	0,01								
Обед																											
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1,8	2,9	8,6	70,9	10,41	0,05	0,04	0,21	0,00	44,21	41,81	19,31	0,88	296,40	4,04	0,00	0,00	0,02	86	2017						
БИТОЧЕК ХРЕБТЫШ	90	10,5	11,5	12,0	245,7	1,13	0,04	0,04	0,01	0,14	19,82	56,10	12,78	1,05	83,63	2,13	0,00	0,00	0,01	ТТК 10	2017						
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	36,8	223,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	12,19	74,73	25,36	0,53	55,36	0,76	0,01	0,01	0,02	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	5,40	0,00	1,80	0,00	1,20	40,80	1,69	0,00	0,00	349	2017						
ХЛЕБ РУСЬСКИЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	26,10	5,70	1,20	1,20	40,80	1,69	0,00	0,00	0,00	ГОСТ							
Итого за первый обед:	726	18,0	20,6	91,5	678,2	11,54	0,17	0,12	0,25	0,24	90,06	156,74	64,94	3,68	489,41	8,61	0,01	0,01	0,06								
Всего за день:	41,8	48,3	101,8	1 350,5	12,77	0,24	0,21	0,33	0,34	340,26	356,32	90,30	5,37	607,62	8,61	0,01	0,06										

Второй день второй недели

Приним пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										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	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																											
КАША "ЗЕРНКА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		250/10	7,4	12,7	41,8	311,9	0,65	0,12	0,15	0,06	0,15	143,05	165,92	40,71	0,94	252,23	12,36	0,00	0,00	0,01	190	2008					
ЕЛИЧНИКИ С ЯБЛОКОМ		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	ТК 14	2018						
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ		70	2,8	0,3	23,0	103,0	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						
Итого за прием пищи:		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК 14	2018						
		570	14,4	15,8	98,0	692,2	0,65	0,16	0,16	0,06	0,15	150,85	191,54	45,81	1,34	289,03	12,56	0,00	0,00	ТК 14	2018						
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПУШЕНЫМ		250	5,8	2,6	19,2	123,6	4,80	0,18	0,06	0,20	0,00	40,34	79,98	33,31	1,97	484,35	4,46	0,00	0,00	0,03	102	2017					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ		90	10,0	24,2	11,4	304,0	0,04	0,22	0,07	0,00	0,00	13,97	102,64	17,94	1,31	199,58	3,90	0,00	0,00	0,04	270	2017					
ЧАЙ С САХАРОМ		150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,00	0,03	128	2017					
ХЛЕБ РЖАНОМ		200/15	0,2	0,0	14,9	80,5	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	378	2017						
Итого за прием пищи:		20	1,3	0,2	8,5	40,8	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	ТК 14	2017						
		726	20,6	32,4	76,4	676,6	15,26	0,56	0,26	0,23	0,08	114,95	293,26	90,98	6,04	1501,18	18,03	0,00	0,00	ТК 14	2017						
Всего за день:			34,9	48,2	173,4	1288,8	15,91	0,72	0,42	0,29	0,23	265,60	484,90	138,88	7,38	1790,21	30,59	0,00	0,00	0,11							

Третий день вторая неделя

Приним пищи, наименование блюда		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	Se, мг	F, мг							
Завтрак																										
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТИЛЕНЫМ		270	10,9	11,5	40,1	307,4	20,12	0,23	0,20	0,20	0,00	47,84	198,32	62,76	3,24	1518,27	13,01	0,00	0,07	258	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ		200	2,1	2,5	16,2	95,4	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	90,88	58,13	10,98	0,05	110,10	2,10	0,00	0,01	ТК 9	2017					
Итого за прием пищи:		40	3,0	1,2	20,6	104,8	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	424	2017					
		520	18,0	15,2	76,9	607,6	20,24	0,29	0,33	0,22	0,09	148,14	295,57	80,09	3,73	1685,84	16,37	0,01	0,09							
Обед																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		250	3,1	4,3	19,3	128,6	9,63	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					
ТЕФТЕЛКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ		60/50	8,7	6,2	12,8	168,9	0,75	0,03	0,01	0,09	0,00	13,49	20,67	6,28	0,35	58,87	0,73	0,00	0,01	ТК 15	2017					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,6	4,9	35,9	214,3	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	20,36	2,32	3,20	0,07	1,97	0,00	0,00	0,00	ТК 15	2017					
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СМ		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	ТК 12	2017					
ХЛЕБ РЖАНОМ		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	ТК 12	2017					
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8	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	ТК 12	2017					
Итого за прием пищи:		20	1,5	0,6	10,3	52,4	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	ТК 12	2017					
		765	20,3	19,2	106,6	684,6	11,88	0,20	0,13	0,31	0,09	78,48	128,81	48,78	2,89	805,61	9,73	0,00	0,00	ТК 12	2017					
Всего за день:			37,7	37,8	192,4	1284,8	32,12	0,49	0,46	0,53	0,17	228,62	425,38	128,65	6,72	2491,46	25,10	0,01	0,14							

Четвертый день второй недели

Принятая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ШИШЕЛЬ	80	11,7	27,8	14,5	355,4	0,54	0,26	0,08	0,00	0,00	14,86	132,47	24,71	1,82	257,42	4,79	0,00	0,04	288							2017	
РАС ОТВАРОМ	150	3,7	5,9	38,8	223,0	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	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0,3	0,0	16,3	68,7	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,86	6,28	0,82	27,96	0,00	0,00	0,00	ТК 11							2017	
ПЕЧЕНЬЕ	15	0,9	1,2	8,9	50,0	0,00	0,04	0,02	0,01	0,00	0,06	3,35	30,74	5,11	0,36	45,49	1,02	0,01	0,01	ГОСТ							
БАТОН НАРЕЗНОМ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	18,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	600	20,0	38,2	101,6	815,0	13,78	0,36	0,16	0,06	0,18	54,76	282,07	64,68	3,76	408,85	6,57	0,02	0,07									
Обед																											
РАСОЛИ ИЛИ ПОМИДОРНЫЙ СУП С МЯСОМ	250/5	2,4	3,1	16,6	107,0	6,73	0,08	0,06	0,21	0,30	34,96	68,32	25,78	1,04	492,09	4,85	0,00	0,03	96							2017	
РАУ ИЗ ПИЦЦЫ	90	8,8	10,5	3,2	187,0	1,28	0,02	0,02	0,31	0,00	16,39	17,04	6,70	0,34	70,00	1,11	0,00	0,01	788							2017	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСОЛИЧАТАЯ	150	8,5	6,4	38,4	244,7	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,14	187,32	125,73	4,41	264,08	2,28	0,00	0,01	171							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	
ХЛЕБ РЖАНОМ	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	47,80	1,96	0,00	0,00	ГОСТ								
Итого за прием пищи:	745	23,2	20,3	87,9	670,6	8,05	0,36	0,24	0,54	0,08	91,97	311,36	172,53	7,93	905,93	10,50	0,00	0,05									
Всего за день:		44,3	58,6	194,0	1485,6	21,83	0,74	0,39	0,80	0,24	146,73	573,42	237,21	11,71	1314,58	17,07	0,02	0,12									

Пятый день второй недели

Принем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецепту-ры
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг								
Завтрак																									
ПИЦЦА ТВОРОЖНАЯ "ОСЕННИЙ С МОЛОКОМ СЛИВНЫМ"	110/20	15,2	11,3	30,0	295,7	0,27	0,05	0,23	0,05	0,14	165,73	188,97	24,32	0,98	195,27	3,85	0,02	0,03	ТК-18		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				
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	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338		2017				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАНИЙ	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	27,90	0,00	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	605	18,2	12,7	73,0	485,9	13,31	0,12	0,28	0,06	0,14	204,41	230,19	44,24	4,58	610,07	6,45	0,02	0,04							
Обед																									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	2,9	12,0	84,3	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	47,84	46,36	22,58	1,12	325,72	5,70	0,00	0,02	82		2017				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	10,4	5,4	13,4	285,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	10,59	38,92	10,55	0,82	44,76	0,00	0,00	0,00	234		2017				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	178,0	10,38	0,12	0,10	0,03	0,00	44,96	85,82	30,31	1,22	754,25	6,55	0,00	0,03	128		2017				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН	200/15/7	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	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,80	1,96	0,00	0,00	ГОСТ						
Итого за прием пищи:	747	17,7	14,0	74,6	671,3	19,32	0,24	0,19	0,24	0,06	123,39	206,00	75,51	5,16	1212,74	15,93	0,00	0,05							
Всего за день:		38,9	28,7	147,6	1157,2	32,63	0,36	0,47	0,30	0,22	327,80	436,19	119,75	9,74	1822,81	22,38	0,02	0,09							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Питательные вещества			Энергетическая ценность	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, мкг	Se, мг	Р, мг	
Итого за весь период	406,3	454,3	1 799,6	ккал	13 138,5	206,13	5,36	4,19	4,41	4 75	2 358,37	4 836,00	1 509,60	85,50	14 641,28	230,13	0,19	1,28
Среднее значение за период	40,6	45,4	180,0		1 313,9	20,61	0,54	0,42	0,44	0,46	236,83	483,60	150,90	8,55	1 464,13	23,01	0,02	0,13
Меню за период в % от нормативности	10,4	26,0	47,0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Запекан	Обед
7-11 лет	524	739

13

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3.12.4.3590-20

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" 2017г. Москва по редакции М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродлинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лашинной

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 "Дети плюс" 2011г. Москва по редакции 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.Осиповская