

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"  
 05 ноября 2024 года



И.Н. КОДИНЕВСКАЯ

ООО "МАКСИМУМ"

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

Первый день первой недели

Примерное меню	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	Ca, мг	С, мг	Cl, мг	Na, мг	К, мг	Мg, мг	Fe, мг	Ca, мг		
<b>Завтрак</b>																												
Гречка	100	12,47	14,36	2,83	190,89	1,47	0,05	0,09	0,00	0,00	19,20	110,62	14,73	1,19	180,07	4,70	0,01	0,06	280	2017								
Сладетт	180	8,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,89	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	202	2017									
Крепкий напиток с молоком студеньем	200	2,10	2,47	16,15	85,45	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	ТХ-В	2017								
Тещенье	52	4,38	4,63	28,54	177,16	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	36,12	6,35	0,44	38,47	1,29	0,01	0,01	424	2017								
Батон нарезной поджаренный	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	ГОСТ									
Итого за первый завтрак:	652	27,09	27,98	190,73	766,66	1,59	0,13	0,23	0,11	0,19	139,42	223,85	38,24	1,98	398,58	8,06	0,02	0,10										
<b>Обед</b>																												
Соленика поджаренная с мясом со сметаной	250/55	3,21	5,40	14,99	124,49	7,97	0,11	0,07	0,02	0,00	35,99	70,01	29,25	1,20	550,08	5,72	0,00	0,03	158	2004								
Котлета московская	100	11,07	26,87	12,88	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,98	19,92	1,40	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017								
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,17	7,76	46,02	283,98	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	28,57	224,78	150,87	5,29	318,88	2,74	0,00	0,02	171	2017								
Нектар фруктовый	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	389	2017								
Хлеб ржаной	25	1,98	0,22	10,80	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									
Батон нарезной поджаренный	35	2,83	1,02	17,99	81,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,85	22,79	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ									
Итого за первый обед:	600	28,74	41,31	113,84	643,28	8,02	0,72	0,32	0,05	0,09	80,03	453,25	208,34	8,30	1154,73	14,19	0,00	0,09										
Всего за день:		58,74	88,18	214,27	1710,04	9,61	0,85	0,55	0,16	0,27	228,45	677,10	242,58	11,29	1521,31	22,25	0,02	0,19										



Согласовано  
 Директор  
 02.11.2024 года







Четвертый день первая неделя

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м.г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Св, мг	Р, мг	Нв, мг	Рв, мг	К, мг	Л, мг			Са, мг	Ф, мг
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,36	8,88	41,76	275,67	0,65	0,12	0,15	0,04	0,08	142,54	184,86	40,71	0,93	251,48	12,56	0,00	0,01	180	2008
КАЧАО - НАПИТОК "ВИТШОЛ" НА СТИШЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,86	1,88	12,58	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	ТК 14	2018
БУТЕРБРОД С МАСЛЯНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	50	5,11	2,81	16,98	111,83	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,27	21,45	4,29	0,33	30,38	0,00	0,00	0,00	5	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОЖАРИННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,80	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,65	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	17,82	14,15	84,45	577,32	0,65	0,21	0,17	0,04	0,08	157,36	215,59	50,85	1,71	323,24	12,56	0,00	0,01		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ КОДЕЛЬНИЦЫ С ЯЙСОМ	250/5	3,08	5,90	15,30	128,74	0,71	0,03	0,02	0,20	0,00	28,32	27,47	10,31	0,60	68,22	1,15	0,00	0,01	111	2017
КАРЮБЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	13,21	15,47	45,78	373,75	22,72	0,26	0,17	0,23	0,00	50,28	189,48	64,24	2,86	159,58	14,72	0,00	0,08	256	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	80,48	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	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	8,30	30,45	8,85	1,40	42,80	1,88	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	808	18,80	21,68	80,85	652,34	23,47	0,35	0,23	0,43	0,00	95,08	224,82	89,82	5,54	1741,21	17,83	0,00	0,09		
Всего за день:		36,62	38,83	188,30	1216,26	24,12	0,58	0,40	0,47	0,08	252,44	440,38	137,67	7,25	2084,45	30,39	0,00	0,10		

Пятый день первая неделя

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м.г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Св, мг	Р, мг	Нв, мг	Рв, мг	К, мг	Л, мг			Са, мг	Ф, мг
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	185	18,87	20,97	3,37	277,98	0,28	0,06	0,48	0,28	3,10	125,65	256,10	19,82	2,81	275,07	32,98	0,00	0,08	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,83	80,48	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	378	2017
ЯБЛОКО	130	8,38	8,77	55,08	332,36	0,00	0,10	0,08	0,01	0,13	19,32	72,44	12,12	0,84	107,80	2,34	0,02	0,02	415	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДПРОЖАРИННЫЙ	50	3,75	1,45	23,70	131,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	8,50	0,58	48,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	880	31,19	31,19	98,08	801,81	0,32	0,24	0,56	0,29	3,23	180,85	388,40	44,06	4,98	454,47	35,32	0,02	0,08		
<b>Обед</b>																				
КОРЖ С КАЛУГОМ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/5	1,83	5,74	11,97	108,88	7,78	0,04	0,05	0,21	0,00	40,18	40,43	22,88	1,13	325,95	5,70	0,00	0,02	82	2017
КОРА ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	100	17,28	29,18	8,22	358,23	0,53	0,06	0,18	0,10	0,59	27,82	158,71	18,02	1,71	181,83	9,83	0,02	0,10	ТК	2017
СЛАДКИЙ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	19,02	2,88	1,58	0,08	1,54	0,00	0,00	0,00	ТК	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200/15	0,28	0,04	16,33	88,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,81	7,88	8,28	0,82	27,38	0,00	0,00	0,00	ТК 11	2017
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,88	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	43,50	9,50	2,00	0,88	68,00	2,90	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	800	28,28	41,21	97,45	687,38	21,55	0,19	0,28	0,36	0,59	115,73	258,82	58,24	5,75	614,88	18,43	0,02	0,12		
Всего за день:		60,48	72,40	198,63	1088,17	21,87	0,43	0,67	0,65	3,81	282,38	627,98	100,30	10,74	1098,15	53,78	0,07	0,20		



Первый день второй недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, М, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Р, мг	С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг		
КАША ВЯЖКА МОЛОЧНАЯ ИЗ МЛКА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	8,41	52,48	315,71	0,65	0,07	0,15	0,04	0,08	143,88	166,70	39,99	0,67	238,94	12,02	0,01	0,02	174	2017									
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ПАСТОМОНЕСИМИ ПРОДУКТАМИ	60	5,80	2,90	22,10	138,05	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,17	27,95	5,59	0,43	38,56	0,00	0,00	0,00	5	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 ПОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,55	104,90	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											
Итого за прием пищи:	670	16,33	12,47	110,07	619,02	0,69	0,16	0,18	0,04	0,08	171,63	228,07	60,39	2,24	341,10	12,02	0,01	0,02											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,77	9,85	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	86	2017									
ГУДЫШ	100	12,47	14,36	2,93	190,89	1,47	0,05	0,09	0,06	0,00	19,30	110,62	14,73	1,18	180,07	4,70	0,01	0,08	260	2017									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,89	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,76	180,87	5,20	316,86	2,74	0,00	0,02	171	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	0,00	0,00	ТКР27	2017									
ХЛЕБ БУЛКА	50	3,31	0,44	21,20	101,96	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,60	0,00	0,00											
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,59	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,90	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00											
Итого за прием пищи:	805	29,34	28,65	108,64	814,33	13,66	0,48	0,34	0,30	0,09	116,59	436,01	200,52	9,65	800,08	14,58	0,00	0,00											
Всего за день:		46,67	41,32	218,71	1433,36	14,35	0,64	0,52	0,34	0,17	298,19	664,08	296,91	11,89	1241,15	26,60	0,02	0,14											

Второй день второй недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, М, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Р, мг	С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг		
МАШИНЫ ОТВАРИТЬ С ОМРОМ	240	14,63	10,43	47,45	403,82	0,09	0,01	0,07	0,10	0,12	260,66	131,59	13,40	0,36	30,93	0,00	0,01	0,01	204	2017									
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОНА" НА СЛИВНОМ МОЛОКЕ	200	1,96	1,55	12,88	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	ТКР14	2018									
ЕЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	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											
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,55	104,90	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											
Итого за прием пищи:	660	22,03	26,39	96,49	718,92	0,09	0,05	0,08	0,10	0,12	276,26	157,59	18,60	0,76	67,73	0,00	0,01	0,01											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПШЕНИЦЫ	250	5,80	5,39	19,22	148,95	4,90	0,18	0,08	0,20	0,00	41,29	80,06	33,52	1,97	484,55	4,46	0,00	0,03	102	2017									
КОТЛЕТКА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,95	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,88	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	63,78	102,96	38,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017									
КОМПОТ НА 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	50	3,31	0,44	21,20	101,96	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,60	0,00	0,00											
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,59	10,28	52,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,90	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00											
Итого за прием пищи:	800	25,69	39,30	108,43	896,83	17,31	0,69	0,31	0,24	0,09	130,50	353,50	103,46	7,09	1710,89	21,84	0,00	0,00											
Всего за день:		47,53	66,29	204,92	1616,76	17,40	0,74	0,39	0,34	0,21	406,78	511,09	122,09	7,85	1778,42	21,94	0,01	0,12											



Третий день второй недели

Приним пища, 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг										
ШНИЦЕЛЬ	100	12,65	30,22	14,94	383,31	0,00	0,29	0,09	0,00	0,00	12,77	136,68	29,71	1,89	290,53	4,88	0,00	0,05	268	2017								
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,00	46,56	287,36	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,51	0,01	0,05	304	2017								
ЧАЙ С ШИПОНИКОМ	200/15	0,29	0,04	16,33	68,72	13,24	0,00	0,02	0,02	0,00	14,61	7,88	6,26	0,62	27,36	0,00	0,00	0,00	ТКР-11	2017								
ОГУРЕЦ ОВЕЖИИ	52	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	36,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017								
БАТОН НАРЕЗНОЙ КОДИРОВАННЫЙ	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	ГОСТ									
Итого за прием пищи:	607	23,48	42,50	117,67	948,94	13,24	0,40	0,18	0,07	0,19	55,98	288,32	71,33	3,98	428,21	7,05	0,02	0,09										
<b>Обед</b>																												
СМТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4,19	6,39	19,25	151,72	9,67	0,11	0,09	0,20	0,00	27,51	70,12	29,25	1,68	878,97	6,43	0,00	0,04	18	2017								
ТЕФЕЛЬНИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	110	8,70	9,21	12,76	168,94	0,75	0,03	0,01	0,99	0,00	13,49	20,67	6,26	0,35	58,87	0,71	0,00	0,01	ТКР-16	2017								
СОУПЕТТИ	180	6,55	6,91	41,63	256,77	0,00	0,00	0,01	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017								
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	15	0,12	0,02	0,36	2,10	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								
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	0,00	0,00	ТКР-27	2017								
ХЛЕБ РЖАНОИ	25	1,66	0,22	10,60	50,89	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 КОДИРОВАННЫЙ	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	ГОСТ									
Итого за прием пищи:	800	22,72	22,23	114,46	764,33	11,92	0,21	0,14	0,32	0,09	76,23	134,87	48,36	3,48	812,13	9,01	0,00	0,05										
Всего за день:		46,16	64,73	232,13	1703,27	25,16	0,61	0,32	0,39	0,28	132,21	423,14	119,69	7,46	1241,34	16,08	0,02	0,14										

Четвертый день второй недели

Приним пища, 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг										
КАША ЖУЛИКА МОЛОЧНАЯ ИЗ КЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	9,51	10,89	42,97	308,78	0,65	0,20	0,18	0,04	0,08	163,62	240,05	73,39	1,97	348,98	14,25	0,00	0,02	182	2017								
КОГУРТ БИЖИ	100	2,40	1,20	14,40	60,00	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									
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,80	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 НА РЕЗНО И КОДИРОВАННЫЙ	30	4,38	4,63	29,54	177,15	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,31	36,12	6,35	0,44	56,47	1,26	0,01	0,01	424	2017								
Итого за прием пищи:	600	16,48	16,72	101,64	628,39	0,69	0,25	0,22	0,05	0,15	186,11	285,59	85,36	3,19	431,25	15,51	0,01	0,03										
<b>Обед</b>																												
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОМ	250/6/5	3,33	6,23	16,61	156,75	6,73	0,11	0,07	0,21	0,00	35,23	71,66	27,11	1,14	512,27	5,32	0,00	0,03	96	2017								
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,89	11,64	3,53	162,80	1,41	0,02	0,02	0,35	0,00	18,20	19,78	9,70	0,36	64,46	1,86	0,00	0,01	289	2017								
КАША ГРЕНАДЕРА РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	236,68	0,00	0,27	0,15	0,01	0,09	26,57	224,78	130,87	5,28	316,98	2,74	0,00	0,02	171	2017								
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,18	0,00	14,80	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	45	2,98	0,40	19,06	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	36,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	ГОСТ									
Итого за прием пищи:	600	27,66	27,97	100,17	766,57	8,18	0,48	0,28	0,56	0,09	100,28	368,80	201,85	9,35	1000,61	12,14	0,00	0,04										
Всего за день:		44,04	44,69	202,81	1391,96	8,87	0,73	0,51	0,94	0,24	286,38	654,39	287,21	12,50	1431,96	27,66	0,01	0,09										



Пример меню, наименование блюда

Пятый день второй недели

Наименование блюда	Масса порции	Жиры			Углеводы			Белки			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		г	г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		
Пудинг творожный соевый с молочно-сливочным соусом	11045	16,80	13,34	43,42	365,31	0,37	0,08	0,31	0,06	0,16	234,82	238,31	31,97	0,73	296,56	5,61	0,02	0,04	ТТК 16	2017			
САТОН НАРЯЖЕННЫЙ КОФЕИНОВЫМ	200715	0,19	0,06	14,50	60,40	0,04	0,00	0,01	0,00	12,19	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 16	2017			
Итого за преем пищи:	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,01	0,00	20,90	14,20	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	376	2017			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	588	21,36	18,31	96,79	617,87	13,41	0,16	0,37	0,07	0,16	277,30	282,03	54,49	4,83	719,70	8,21	0,02	0,05	ТССТ	2017			
КОТЛЕТКА ПЯЧЬЯ	2505	1,83	5,74	11,87	109,86	7,76	0,04	0,06	0,21	0,00	48,16	46,46	22,88	1,13	325,65	5,78	0,00	0,02	82	2017			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	11,50	5,99	14,94	160,33	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	11,78	43,25	11,72	0,61	49,23	0,00	0,00	0,00	234	2017			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН	200157	0,26	0,01	25,68	177,19	12,46	0,15	0,11	0,04	0,09	63,79	102,96	36,37	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	128	2017			
Итого за преем пищи:	50	3,31	0,44	21,20	101,96	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	14,70	8,80	6,37	0,83	37,21	0,00	0,00	0,00	377	2017			
Всего за день:	807	20,72	16,70	88,92	611,93	21,40	0,32	0,25	0,08	0,08	138,43	244,96	86,84	6,30	1307,94	18,75	0,00	0,00	ТССТ	2017			
		42,06	34,01	185,71	1229,80	34,01	0,48	0,62	0,32	0,25	415,73	837,49	141,33	11,13	2117,72	26,96	0,02	0,11					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												
	Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Sa, мг	F, мг
Итого за весь период	504,21	714,09	2482,83	18 679,02	263,70	7,94	6,19	6,89	6,16	3 298,71	6 790,65	2 015,84	116,09	20 158,27	340,55	0,23	1,82
Среднее значение за период	47,02	59,56	206,90	1 566,34	21,98	0,66	0,51	0,49	0,51	274,09	565,72	168,00	9,72	1 679,86	28,38	0,02	0,18
Содержание белка, жиров, углеводов в меню за период в % от энергетичности	12,1	24,4	63,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	504	808

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3.7.4.3590-20
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 "Хлебпродинформ" 2008г. Под редакцией Т.В.Лашинной
4. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижн-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.Осиницкая