УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО"МАКСИМУМ"
_____/Е.Н.ОСИНЕВСКАЯ/

"28" августа 2026 года

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МОУ "Образовательный комплекс "Знание"
ЯМО
_____/С.Е. Балкова/

"__"_____2026 г.

ООО ""МАКСИМУМ""

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 12-18 лет 1360 - 1632 ккал.

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв /сут	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГУЛЯШ	100	8,03	8,92	2,93	103,03	4,48	0,12	0,11	47,68	0,00	96,30	161,64	28,74	1,68	158,18	0,00	0,004	0,50	260	2017
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	36,71	250,78	0,00	0,08	0,15	133,25	1,25	115,03	14,99	12,58	1,10	1,55	0,00	0,000	0,00	202	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	0,25	0,01	14,79	61,83	12,00	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,000	0,40	ТТК 99	2024
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	50/2	4,38	4,63	29,53	177,16	0,00	0,06	0,04	0,01	1,00	10,32	38,10	6,35	0,45	56,47	0,01	0,001	0,10	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,01	0,005	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**552**	**20,71**	**19,95**	**94,24**	**645,80**	**16,48**	**0,29**	**0,32**	**180,94**	**2,25**	**240,75**	**240,54**	**60,65**	**4,43**	**279,61**	**0,02**	**0,010**	**1,00**		
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,24	5,00	15,00	119,81	17,97	0,12	0,19	0,02	1,00	88,89	70,02	26,26	1,21	170,61	0,01	0,003	0,40	158	2004
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	100	11,53	18,97	17,69	302,53	0,05	0,00	0,09	200,25	1,00	233,88	77,46	17,41	1,04	29,14	0,00	0,009	0,43	ТТК 82	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	283,68	0,00	0,22	0,15	70,03	1,09	26,57	220,09	40,99	3,29	138,88	0,00	0,000	0,20	171	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	11,25	44,62	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,001	0,00	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	0,40	81,06	0,02	0,003	0,20	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**800**	**28,92**	**32,20**	**115,39**	**883,02**	**21,02**	**0,45**	**0,48**	**270,30**	**3,09**	**360,14**	**419,77**	**96,06**	**5,94**	**419,69**	**0,03**	**0,016**	**1,23**		
Всего за день:		**49,63**	**52,15**	**209,63**	**1 528,82**	**37,50**	**0,74**	**0,80**	**451,24**	**5,34**	**600,89**	**660,31**	**156,71**	**10,37**	**699,30**	**0,05**	**0,026**	**2,23**		

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв /сут	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	15,87	18,02	51,40	393,45	2,65	0,29	0,28	172,58	2,08	241,68	222,91	49,49	2,40	211,53	0,01	0,003	0,83	173	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,01	0,005	0,00	ГОСТ	
ФРУКТ	130	0,78	0,19	7,28	36,86	0,00	0,00	0,09	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,003	0,00		2017
Итого за прием пищи:	**620**	**18,34**	**18,79**	**83,55**	**542,83**	**2,69**	**0,32**	**0,39**	**182,58**	**2,08**	**258,26**	**247,33**	**61,71**	**3,54**	**263,53**	**0,02**	**0,011**	**0,83**		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,81	5,39	19,23	148,96	6,80	0,19	0,17	120,32	1,09	141,24	80,09	33,53	0,99	254,96	0,01	0,003	0,40	102	2017
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100	14,12	19,02	26,58	295,76	2,40	0,00	0,13	153,02	1,11	145,85	131,17	18,52	0,42	54,18	0,00	0,009	0,30	287	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	1,09	53,80	102,96	36,37	1,47	37,04	0,01	0,000	0,50	128	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,65	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,09	3,96	4,43	0,79	74,68	0,00	0,000	0,00	ТТК 27	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	72,62	0,01	0,003	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**800**	**27,88**	**31,62**	**120,08**	**839,94**	**23,26**	**0,46**	**0,49**	**273,39**	**3,29**	**364,78**	**370,38**	**104,25**	**6,07**	**493,48**	**0,03**	**0,015**	**1,20**		
Всего за день:		**46,22**	**50,41**	**203,63**	**1 382,77**	**25,95**	**0,78**	**0,88**	**455,97**	**5,37**	**623,04**	**617,71**	**165,96**	**9,61**	**757,01**	**0,05**	**0,026**	**2,03**		

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв /сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,21	7,87	8,26	189,98	13,47	0,28	0,23	158,98	1,00	121,40	143,00	26,26	2,01	182,50	0,01	0,010	0,80	294	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,00	0,00	0,01	30,05	0,09	133,97	51,48	3,75	0,07	2,25	0,00	0,000	0,00	202	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	119,25	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,95	0,02	0,000	0,00	ГОСТ	
СЛОЙКА "БАНТИК"	20	2,18	4,44	8,00	56,15	1,06	0,00	0,05	0,00	1,09	0,00	0,00	10,23	0,60	0,00	0,00	0,001	0,00	ТТК 86	2024
Итого за прием пищи:	**560**	**22,50**	**19,43**	**95,75**	**670,60**	**14,57**	**0,35**	**0,32**	**189,03**	**2,18**	**277,45**	**240,15**	**60,71**	**4,32**	**269,50**	**0,03**	**0,011**	**0,80**		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,06	21,00	1,00	59,44	44,11	21,02	0,98	204,25	0,00	0,000	0,30	88	2017
ПЛОВ	300	21,96	25,89	62,04	654,42	8,87	0,31	0,37	256,35	2,06	282,65	270,51	56,66	4,72	133,58	0,02	0,012	0,85	265	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	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	0,000	0,00	ТТК 12	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	0,40	81,06	0,02	0,003	0,20	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**815**	**27,82**	**32,20**	**115,68**	**952,00**	**21,06**	**0,49**	**0,48**	**277,35**	**3,06**	**360,14**	**366,82**	**90,63**	**6,10**	**420,00**	**0,04**	**0,015**	**1,35**		
Всего за день:		**50,32**	**51,63**	**211,43**	**1 622,60**	**35,63**	**0,84**	**0,80**	**466,38**	**5,24**	**637,59**	**606,97**	**151,34**	**10,42**	**689,50**	**0,06**	**0,026**	**2,15**		

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв /сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14,38	16,74	3,38	277,99	2,28	0,10	0,29	169,58	2,37	195,66	175,24	25,81	1,84	90,07	0,01	0,007	0,40	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	4,08	4,77	47,06	199,28	0,00	0,10	0,06	20,05	0,13	19,33	72,45	12,11	0,84	107,60	0,00	0,003	0,20	415	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	64,50	0,02	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**565**	**22,40**	**22,96**	**90,73**	**669,29**	**2,32**	**0,28**	**0,39**	**189,63**	**2,50**	**238,17**	**297,61**	**60,04**	**4,42**	**287,97**	**0,03**	**0,010**	**0,60**		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,01	5,86	15,31	126,10	0,71	0,04	0,15	28,98	1,80	71,33	34,47	14,32	1,30	88,22	0,01	0,009	0,10	80/31	2017/2010
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	23,02	21,91	73,26	567,60	20,75	0,32	0,30	241,28	1,50	274,27	295,49	67,41	2,84	224,68	0,00	0,002	0,90	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	0,02	0,004	0,20	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**805**	**28,54**	**28,08**	**118,00**	**824,61**	**21,50**	**0,42**	**0,49**	**270,26**	**3,30**	**364,08**	**367,83**	**94,00**	**6,28**	**386,30**	**0,03**	**0,015**	**1,20**		
Всего за день:		**50,94**	**51,04**	**208,73**	**1 493,90**	**23,82**	**0,70**	**0,88**	**459,89**	**5,80**	**602,25**	**665,44**	**154,04**	**10,70**	**674,27**	**0,06**	**0,025**	**1,80**		

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв /сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	12,15	13,79	21,45	270,32	13,42	0,18	0,10	150,58	1,00	100,29	120,20	28,20	2,00	120,70	0,00	0,006	0,60	ТТК 84	2026
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
ЙОГУРТ БЗМЖ	100	2,40	1,20	14,40	80,00	0,00	0,00	0,00	25,98	0,00	0,00	0,00	22,63	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	64,50	0,02	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**565**	**18,49**	**16,44**	**76,14**	**542,34**	**13,46**	**0,26**	**0,14**	**176,56**	**1,00**	**123,47**	**170,12**	**72,95**	**3,74**	**211,00**	**0,02**	**0,006**	**0,60**		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,98	109,18	7,78	0,06	0,08	122,02	1,02	149,19	46,47	22,88	1,14	125,96	0,01	0,005	0,30	82	2017
ГУЛЯШ	100	15,02	15,96	29,27	351,25	4,00	0,20	0,19	46,38	1,06	72,17	247,27	40,18	1,34	137,13	0,00	0,007	1,00	260	2017
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	36,71	250,78	0,00	0,08	0,15	102,56	1,25	115,03	14,99	12,58	1,10	1,55	0,00	0,000	0,00	202	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,00	68,00	0,02	0,003	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**800**	**26,90**	**27,97**	**113,75**	**871,73**	**11,82**	**0,43**	**0,47**	**270,96**	**3,33**	**357,57**	**359,65**	**90,76**	**5,32**	**358,44**	**0,03**	**0,015**	**1,30**		
Всего за день:		**45,39**	**44,41**	**189,89**	**1 414,07**	**25,28**	**0,69**	**0,61**	**447,52**	**4,33**	**481,04**	**529,77**	**163,71**	**9,06**	**569,44**	**0,05**	**0,021**	**1,90**		

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв /сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,28	12,03	23,89	309,14	1,00	0,16	0,23	102,54	1,08	143,68	166,70	39,98	0,67	153,00	0,01	0,008	0,10	174	2017
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	7,87	5,90	22,10	139,34	4,00	0,07	0,07	82,54	1,04	75,46	36,55	14,19	1,46	56,33	0,01	0,002	0,50	5	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	106,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**570**	**18,34**	**19,09**	**81,14**	**614,00**	**5,04**	**0,29**	**0,33**	**185,08**	**2,12**	**240,12**	**244,67**	**72,99**	**3,67**	**287,53**	**0,03**	**0,010**	**0,60**		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/5	3,01	5,86	15,31	126,10	0,71	0,04	0,15	28,98	1,80	71,33	34,47	14,32	1,30	88,22	0,01	0,009	0,10	111	2017
ТЕФТЕЛЬКИ НЕЖЕНКА В СОУСЕ	100	12,12	13,13	23,55	222,83	7,7	0,02	0,22	209,21	1,03	257,55	41,90	8,40	0,00	27,69	0,01	0,010	0,73	ТТК 16	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,22	0,15	70,03	1,09	26,57	220,09	40,99	3,13	107,18	0,00	0,000	0,20	171	2017
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,65	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,09	3,96	4,43	0,79	74,68	0,00	0,000	0,00	ТТК 27	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,00	0,00	0,02	0,003	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	6,20	0,01	0,005	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**805**	**30,28**	**27,87**	**139,52**	**892,26**	**10,01**	**0,41**	**0,58**	**308,22**	**3,92**	**382,04**	**360,92**	**84,24**	**6,62**	**303,97**	**0,05**	**0,027**	**1,03**		
Всего за день:		**48,62**	**46,96**	**220,66**	**1 506,26**	**15,05**	**0,70**	**0,91**	**493,30**	**6,04**	**622,16**	**605,59**	**157,23**	**10,29**	**591,50**	**0,08**	**0,037**	**1,63**		

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв /сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	11,95	15,65	22,00	240,82	14,65	0,20	0,27	155,78	2,12	266,66	196,59	22,40	2,17	130,93	0,00	0,010	0,80	204	2017
ЙОГУРТ БЗМЖ	100	2,40	1,20	14,40	80,00	0,00	0,00	0,00	25,98	0,00	0,00	0,00	22,63	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	ГОСТ	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,20	4,40	17,58	166,40	0,00	0,06	0,03	0,01	0,06	9,86	36,29	6,07	0,43	74,82	0,01	0,002	0,10	415	2017
Итого за прием пищи:	**605**	**18,74**	**21,25**	**68,57**	**546,74**	**14,69**	**0,26**	**0,31**	**181,77**	**2,18**	**288,70**	**240,30**	**56,72**	**3,34**	**231,55**	**0,01**	**0,012**	**0,90**		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,89	5,78	8,85	97,79	12,19	0,07	0,06	21,00	1,00	59,44	44,11	21,02	0,98	204,25	0,00	0,000	0,30	88	2017
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	14,12	19,02	26,58	295,76	2,40	0,00	0,13	153,02	1,11	145,85	131,17	20,52	1,62	64,18	0,00	0,009	0,30	64	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,05	1,09	53,80	102,96	36,37	1,47	37,04	0,00	0,000	0,50	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,00	0,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	6,20	0,01	0,005	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**815**	**24,83**	**32,34**	**107,18**	**784,26**	**27,09**	**0,34**	**0,38**	**174,07**	**3,20**	**284,67**	**346,16**	**99,63**	**6,21**	**337,47**	**0,02**	**0,014**	**1,10**		
Всего за день:		**43,57**	**53,59**	**175,75**	**1 331,00**	**41,78**	**0,60**	**0,69**	**355,84**	**5,38**	**573,37**	**586,46**	**156,35**	**9,55**	**569,02**	**0,03**	**0,026**	**2,00**		

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв /сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	120	6,23	9,40	10,17	149,43	4,66	0,04	0,05	88,88	1,10	111,00	24,28	5,44	0,32	60,53	0,01	0,010	0,33	ТТК 82	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	7,70	46,02	293,68	0,00	0,22	0,15	70,03	1,09	26,57	220,09	40,99	3,13	107,18	0,00	0,002	0,20	171	2024
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	12,58	72,50	10,12	0,01	0,09	22,25	0,02	91,70	13,13	11,07	0,05	10,63	0,00	0,000	0,32	ТТК 14	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	64,50	0,02	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**550**	**22,11**	**20,10**	**94,47**	**648,11**	**14,78**	**0,35**	**0,32**	**181,16**	**2,21**	**240,27**	**300,00**	**74,00**	**4,50**	**242,84**	**0,03**	**0,012**	**0,85**		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ	250	5,61	5,39	19,23	148,96	6,80	0,19	0,17	120,32	1,09	141,24	80,09	33,53	0,99	254,96	0,01	0,003	0,40	102	2017
КУРИНЫЙ МЕДАЛЬОН	100	17,79	15,25	51,27	343,15	0,41	0,11	0,27	121,03	2,03	150,93	156,32	25,42	0,97	122,53	0,01	0,010	0,60	ТТК	2026
СПАГЕТТИ	180	3,70	9,70	21,50	193,00	14,27	0,12	0,10	156,28	0,00	74,30	90,58	35,07	2,56	147,45	0,01	0,005	0,30	202	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	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	0,000	0,00	ТТК 12	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	3,31	0,44	21,20	101,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,00	0,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**800**	**30,61**	**30,78**	**132,56**	**863,52**	**21,48**	**0,51**	**0,58**	**397,63**	**3,12**	**382,72**	**370,49**	**105,05**	**5,52**	**526,05**	**0,04**	**0,018**	**1,30**		
Всего за день:		**52,72**	**50,88**	**227,03**	**1 511,63**	**36,26**	**0,86**	**0,90**	**578,79**	**5,33**	**622,99**	**670,49**	**179,05**	**10,02**	**768,89**	**0,07**	**0,030**	**2,15**		

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв /сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	16,37	17,91	47,78	407,60	4,75	0,27	0,31	220,45	2,09	219,27	206,49	58,62	2,80	222,60	0,01	0,010	0,60	259	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,79	61,83	12,00	0,00	0,01	0,00	0,00	14,70	8,81	6,38	0,80	37,21	0,00	0,000	0,40	377	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**552**	**18,87**	**18,79**	**77,99**	**548,93**	**16,75**	**0,32**	**0,34**	**220,45**	**2,09**	**240,57**	**240,80**	**74,90**	**4,20**	**299,11**	**0,02**	**0,010**	**1,00**		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	4,76	5,21	19,26	143,17	9,66	0,13	0,10	0,20	0,50	27,52	70,13	29,26	1,70	219,97	0,00	0,000	0,80	96	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	14,57	16,87	8,22	268,79	11,53	0,09	0,19	137,01	1,30	196,92	220,73	36,03	1,71	190,17	0,01	0,011	0,50	270	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	6,55	5,81	36,71	250,78	0,00	0,08	0,15	133,25	1,25	115,03	14,99	12,58	1,10	1,55	0,00	0,000	0,00	304	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,00	0,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**800**	**29,38**	**30,33**	**99,98**	**823,26**	**21,23**	**0,39**	**0,49**	**270,46**	**3,05**	**360,65**	**356,77**	**92,99**	**6,25**	**437,49**	**0,02**	**0,011**	**1,30**		
Всего за день:		**48,25**	**49,12**	**177,97**	**1 372,19**	**37,98**	**0,71**	**0,83**	**490,91**	**5,14**	**601,22**	**597,57**	**167,89**	**10,45**	**736,60**	**0,04**	**0,021**	**2,30**		

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А,рет.экв /сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14,38	16,74	3,38	277,99	1,28	0,10	0,29	169,58	2,37	195,66	177,17	25,81	1,84	100,07	0,01	0,007	0,60	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С САХАРОМ	104	4,08	4,77	47,06	199,28	0,00	0,10	0,06	20,05	0,13	19,33	72,45	12,11	0,84	107,60	0,00	0,003	0,20	424	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	64,50	0,02	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**569**	**22,40**	**22,96**	**90,73**	**669,29**	**1,32**	**0,28**	**0,39**	**189,63**	**2,50**	**238,17**	**299,54**	**60,04**	**4,42**	**297,97**	**0,03**	**0,010**	**0,80**		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,83	5,76	11,98	109,18	7,76	0,06	0,08	122,02	1,02	149,19	46,47	22,88	1,14	125,96	0,01	0,005	0,30	82	2017
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	18,56	15,59	41,84	368,48	0,00	0,12	0,22	148,95	1,00	134,24	158,49	14,96	1,07	160,75	0,01	0,010	0,00	234	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	2,20	0,15	0,13	0,05	1,09	53,80	102,96	36,37	1,47	37,04	0,00	0,000	0,50	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,59	59,52	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,18	7,42	5,62	0,74	25,80	0,00	0,000	0,00	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	1,00	0,00	0,01	0,000	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**800**	**27,71**	**28,31**	**115,39**	**815,37**	**10,02**	**0,42**	**0,48**	**271,02**	**3,11**	**358,41**	**358,84**	**89,33**	**5,42**	**349,55**	**0,03**	**0,015**	**0,80**		
Всего за день:		**50,11**	**51,27**	**206,12**	**1 484,66**	**11,34**	**0,70**	**0,87**	**460,65**	**5,61**	**596,58**	**658,38**	**149,37**	**9,84**	**647,52**	**0,06**	**0,025**	**1,60**		

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,рет.экв в/сут	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	485,77	501,46	2 030,84	14 647,90	290,59	7,32	8,17	4 660,49	53,58	5 961,13	6 198,69	1 601,65	100,31	6 703,05	0,54	0,263	19,79
Среднее значение за период	48,58	50,15	203,08	1 464,79	29,06	0,73	0,82	466,05	5,36	596,11	619,87	160,17	10,03	670,31	0,05	0,026	1,98

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	571	804

Нормативная документация:

1. СанПин 2.3./2.4.3590-20

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели 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.Лапшиной

4. Меню разработано с применением програмного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в школе 2023г.версия 1.2.9 г.Санкт- Петербург

5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели 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 учрежений".
8. 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" Е.Н. Осиневская