

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

Осет

/Е.Н.ОСИНЕВСКАЯ/



"21" октября 2024 года

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР

" " _____ 2024 года

ООО "МАКСИМУМ"

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся образовательных школ в период осенних каникул.
Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет 1175 - 1410 ккал

Первый день

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	70/30	9,65	17,47	11,67	242,79	1,74	0,11	0,07	0,07	0,00	21,81	95,45	15,97	1,16	200,98	4,22	0,01	0,05	ТТК 82	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,17	7,70	46,02	293,68	0,00	0,27	0,15	0,03	0,09	26,57	224,78	150,87	5,29	316,88	2,74	0,00	0,02	171	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	5,01	9,13	10,32	144,40	0,11	0,03	0,06	0,09	0,08	136,40	88,95	7,85	0,36	32,35	0,00	0,00	0,01	3	2017
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	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	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017
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	
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	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	338	2017
Итого за прием пищи:	655	27,42	35,12	102,12	839,99	15,09	0,43	0,31	0,21	0,17	203,19	430,06	183,55	7,83	595,97	6,96	0,01	0,08		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С МЯСОМ	250/20	9,71	14,51	19,22	146,00	4,80	0,27	0,09	0,20	0,00	42,91	117,10	38,94	2,36	564,98	6,32	0,00	0,04	102	2017
ГУЛЯШ	50/50	10,78	25,98	2,83	258,00	1,06	0,26	0,08	0,01	0,00	13,52	106,82	18,06	1,22	263,28	5,55	0,00	0,05	260	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,75	5,84	43,13	257,15	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 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	0,00	0,00	ТТК 12	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ	
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,80	2,35	17,86	50,00	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	
Итого за прием пищи:	824	32,79	49,20	125,12	890,54	15,86	0,64	0,23	0,31	0,09	102,74	280,60	79,87	6,06	1 015,66	15,47	0,00	0,09		
Всего за день:		60,21	84,32	227,24	1 730,53	30,95	1,07	0,54	0,52	0,26	305,93	710,66	263,42	13,89	1 611,63	22,43	0,01	0,17		

Второй день

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
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	61,68	1,84	315,72	14,06	0,00	0,02	173	2017
КАКАО - НАПИТОК "ВИТОША" НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	1,95	1,55	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	ТТК 14	2018
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	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	
ЯБЛОКО	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	2,60	0,00	0,01	338	2017
Итого за прием пищи:	625	15,98	12,75	101,56	589,85	13,65	0,31	0,20	0,05	0,08	180,07	263,20	77,28	5,10	713,92	16,66	0,00	0,03		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,13	5,31	16,28	128,15	6,85	0,09	0,07	0,22	0,00	45,88	67,99	28,65	1,39	496,77	7,43	0,00	0,03	10	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	100	11,07	26,97	12,69	337,90	0,05	0,25	0,07	0,00	0,00	15,35	113,96	19,92	1,46	221,57	4,33	0,00	0,04	270	2017
ОВОЩИ С РИСОМ	180	4,43	14,96	35,33	295,29	5,04	0,09	0,07	1,41	0,00	65,99	127,24	50,50	1,79	332,44	6,70	0,00	0,07	40	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	ТТК 27	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
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	
БАТОНЧИК ЧИО РИО	30	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	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	840	23,44	48,26	115,14	993,13	11,94	0,54	0,26	1,63	0,00	148,48	365,69	112,97	6,84	1 138,38	21,26	0,00	0,14		
Всего за день:		39,42	61,01	216,70	1 582,98	25,59	0,85	0,46	1,68	0,08	328,55	628,89	190,25	11,94	1 852,30	37,92	0,00	0,17		

2

Третий день

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКОМ	140	4,90	14,50	31,80	278,00	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	
ЙОГУРТ БЗМЖ	100	2,40	1,20	14,40	80,00	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	
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	ТТК 9	2017
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	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	
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	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	338	2017
Итого за прием пищи:	560	11,70	18,95	80,13	543,85	0,12	0,05	0,11	0,01	0,02	98,59	85,13	16,18	0,45	146,90	2,10	0,00	0,01		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,87	8,05	8,85	122,42	12,19	0,07	0,05	0,21	0,00	49,85	53,37	22,37	1,07	335,62	4,81	0,00	0,03	88	2017
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	14,11	33,72	22,25	452,84	10,01	0,38	0,17	0,03	0,02	26,24	181,55	44,07	2,43	931,45	12,15	0,00	0,08	284	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 РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	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	
Итого за прием пищи:	715	21,98	42,79	77,51	790,10	24,48	0,57	0,29	0,24	0,02	117,11	313,95	91,47	6,43	1 518,79	23,75	0,00	0,12		
Всего за день:		33,68	61,74	157,64	1 333,95	24,60	0,62	0,40	0,25	0,04	215,70	399,08	107,65	6,88	1 665,69	25,85	0,00	0,13		

Четвертый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ "ОСЕННИЙ" С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/45	16,90	13,34	43,42	365,25	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	ТТК 85	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	ГОСТ	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	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	338	2017	
ЯБЛОКО	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	2,60	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	547	20,68	15,03	91,85	593,92	14,53	0,14	0,36	0,07	0,15	277,90	287,35	53,94	4,78	721,93	8,20	0,02	0,05			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,68	3,62	19,32	125,03	9,60	0,11	0,11	0,22	0,22	32,05	85,57	30,18	1,44	691,04	8,44	0,00	0,04	14	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	172,66	8,94	0,02	0,09	ТТК 48	2017	
СПАГЕТТИ	180	6,55	5,81	41,83	250,77	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	15,02	2,98	1,58	0,09	1,54	0,00	0,00	0,00	202	2017	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,02	0,01	0,05	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	71	2017	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	19,36	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	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	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		
ЧОКО ПАЙ	28	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	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	848	30,92	36,80	118,72	935,65	17,58	0,30	0,33	0,39	0,84	96,54	295,71	65,83	5,57	1 039,76	20,78	0,02	0,13			
Всего за день:		51,60	51,83	210,57	1 529,57	32,11	0,44	0,69	0,46	0,99	374,44	583,06	119,77	10,35	1 761,69	28,98	0,04	0,18			

4

Пятый день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	17,00	2,74	225,41	0,22	0,06	0,40	0,23	2,52	101,98	207,68	16,08	2,36	223,07	26,75	0,03	0,05	210	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	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	0,82	27,36	0,00	0,00	0,00	ТТК 11	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	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		
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	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	338	2017	
Итого за прием пищи:	505	19,31	18,74	58,17	483,53	22,46	0,14	0,48	0,25	2,52	158,39	270,36	49,14	7,18	566,23	28,55	0,03	0,07			
Обед																					
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,21	5,40	14,99	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	158	2004	
МЯСО КУРИНОЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/50	12,53	10,93	3,90	169,42	0,77	0,01	0,02	0,02	0,02	19,87	16,38	3,85	0,24	52,10	1,57	0,00	0,00	290	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,03	46,58	267,36	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	14,49	89,64	30,41	0,63	66,45	0,91	0,01	0,03	304	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,23	0,03	0,73	4,07	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00	71	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	0,00	0,00	ТТК 12	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	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		
Итого за прием пищи:	840	25,22	24,41	117,04	797,13	9,94	0,28	0,18	0,08	0,14	96,58	243,87	77,92	4,54	798,44	11,90	0,01	0,06			
Всего за день:		44,53	43,15	175,21	1 280,66	32,40	0,42	0,66	0,33	2,66	254,97	514,23	127,06	11,72	1 364,67	40,45	0,04	0,13			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	229,44	302,05	987,36	7 457,69	145,65	3,40	2,75	3,24	4,03	1 479,59	2 835,92	808,15	54,78	8 255,98	155,63	0,09	0,78
Среднее значение за период	45,89	60,41	197,47	1 491,54	29,13	0,43	0,55	0,65	0,81	295,92	567,18	161,63	10,96	1 651,20	31,13	0,02	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	35,5	52,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	578	813

6

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 программного 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 учреждений".

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осинеvская