

«СОГЛАСОВАНО»

Директор



2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»



Аскеров Г.Н.

2022 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2021-2022 г

Лист2

Страница 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0	56,3	0	0,4	0	0	147	7,5	87	0,1	15	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	0	0	0	4,8	3,3	16,3	0,3		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7	430	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	4,8	0	0,72	17,28	8,64	11,88	2,4	338	2011	
Итого за прием пищи:	360	6,2	5,8	39,7	235,6	0	5,2	0	0,72	179,38	24,74	122,58	3,5			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУРЫ И СО СМЕТАНОЙ	60 200/5/5	0,9 2,3	3,7 2,9	4,9 6,9	56,1 63,7	0 0	2,3 9,6	0 0,2	1,6 0,2	19,4 33	11,5 16,7	22,6 39,7	0,7 0,9	52 84	2011 2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,5	23,9	32,7	420,8	0,1	2,2	0,3	4,1	23,3	39,9	198,1	2	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008	
Итого за прием пищи:	675	23,4	30,7	78,4	684,5	0,1	14,1	0,5	6,5	80,2	72,9	282,2	4,6			
Всего за день:		29,6	36,5	118,1	920,1	0,1	19,3	0,5	7,22	259,58	97,64	404,78	8,1			

2 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВАФЛИ	60	1,6	2	39,9	211,9	0	0	0	0	9,57	5,99	21,54	1,01		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0	0	0	0	0	0	0	0	433	2008
Итого за прием пищи:	260	4,5	4,5	64,7	345,9	0	0	0	0	9,57	5,99	21,54	1,01		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200/5	5,5	3,3	15,1	111,2	0,1	3,7	0,2	1,7	29,3	26,8	69,5	1,7	99	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	5,9	5	6,3	92,9	0	0	0	2,1	31,1	21,5	92,3	1	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,2	140,4	0,14	4,98	0,04	0,2	46,81	28,88	84,66	1,1	335	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1	0	14,2	60,1	0	137,6	0	1,6	144	126	72	1,4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008
Итого за прием пищи:	680	17,4	13,9	66,9	459,5	0,24	147,78	0,24	6,2	262,61	212,18	347,46	6,4		
Всего за день:		21,9	18,4	131,6	805,4	0,24	147,78	0,24	6,2	272,18	218,17	369	7,41		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
3 день															
Завтрак															
НАПИТОК С	200	1,5	1,3	0	22,4	0	0	0	0	0	0	0	0	432	2008
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2008
Итого за прием пищи:	260	5	4,1	45	242	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ СО	200/5/5	2,6	5,7	10,5	105,3	0	7,1	0,2	1,9	42,2	21,2	48,2	1,2	82	2011
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	5,7	13,2	6,6	167,7	0,1	0	0	1,1	5,8	11,3	61,2	1	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,1	38,9	225,2	0	0	0,1	0,4	9,6	24,6	74,9	0,5	325	2008
СЛЕЗУЖДОЛОВ ПШЕНИЦЫЙ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	394	2008
Итого за прием пищи:	685	14,1	25,4	95,3	668,4	0,11	12,1	0,3	4,1	76	70,1	222,7	5		
Всего за день:		19,1	29,5	140,3	910,4	0,11	12,1	0,3	4,1	82,6	75,5	252,7	5,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	71,9	0	0	0,06	0,14	174,24	7,26	99	0,2	14	2008	
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	0	0	0	4,8	3,3	16,3	0,3		2008	
ДЕОГАЩЕННЫЙ ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7	430	2008	
Итого за прием пищи:	245	6,7	6,6	27,9	197,9	0	0	0,06	0,14	189,34	15,86	122,7	1,2			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0	2,3	0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7	52	2011	
ЛЕВАНТОУСКИЙ С КУРЮМ И СЫРОМ	200/5/5	2,9	5,8	13,4	119,3	0,1	5,4	0,2	2	27,9	21,2	62,3	0,9	96	2011	
РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИЗДЕЛИЯ	60	9,6	14,2	10,1	207,9	0	0,4	0	2,4	31,4	16,2	103,9	1,4	294	2011	
КОМПОТ ИЗ СЛЕЗУЖДОЛОВ	150	5,2	4,8	33,3	197,8	0,1	0	0	1,1	29,2	10,1	40,7	1	309	2011	
КОМПОТ ИЗ ПШЕНИЦЫ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	394	2008	
ПШЕНИЦЫ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008	
Итого за прием пищи:	705	20,5	28,9	100,2	747,1	0,21	10,1	0,2	7,8	119,4	67,8	255,3	6			
Всего за день:		27,2	35,5	128,1	945	0,21	10,1	0,26	7,94	308,74	83,66	378	7,2			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КОЛБАСА	25	3,7	7,8	0,6	86,6	0	0	0	0	6,3	4,1	41,7	0,5	15	2008	
БЛЮДЦАМИА	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	0	0	0	4,8	3,3	16,3	0,3	2008		
ОБЛАГОНЕННЫЙ ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7	430	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	4,8	0	0,72	17,28	8,64	11,88	2,4	338	2011	
Итого за прием пищи:	370	6,3	9	40,3	265,9	0	4,8	0	0,72	38,68	21,34	77,28	3,9			
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		2008	
КАРТОФЕЛЬ ПОВИИ С МАКЛАРОЦЦИМИ	200/0/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,1	5,3	0,2	0,5	19,9	19,5	53,6	1	100	2008	
ДОМАШНЕМУ ИЗ	50/0/150	11,8	15,2	23	276,8	0,2	12,6	0	2,8	27,1	40	154,1	2,2	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН	200/0/7	0,3	0	14,7	60,9	0	1,1	0	0	12,6	5,9	8,8	0,8	431	2008	
ЛИМОННО- ПИЩЕВИЩНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1	2008		
Итого за прием пищи:	667	17,2	18,5	65	498,5	0,3	20,5	0,2	3,9	71	74,4	245,5	5,2			
Всего за день:		23,5	27,5	105,3	764,4	0,3	25,3	0,2	4,62	109,68	95,74	322,78	9,1			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
6 день															
Завтрак															
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	0	0	0	17,4	12	54	1,3		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0	0	0	0	0	0	0	0	433	2008
Итого за прием пищи:	260	7,4	8,4	69,4	384,2	0	0	0	0	17,4	12	54	1,3		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,6	4,7	7,6	79,3	0	4,9	0,1	2,3	21,2	17,2	32,5	0,9	56	2008
КАРТОФЕЛЕМ, С	200/5	5,5	3,3	15,1	111,2	0,1	3,7	0,2	1,7	29,3	26,8	69,5	1,7	99	2008
ЗАПЕЧЕННЫЕ С КОМПОЗИТ ИЗ СМЕСИ	210	12,3	12,8	43,5	339,1	0,1	0,3	0,1	1,5	237,8	22,8	164,3	1,5	204	2011
СУБФРАКТОР ПШЕНИЦЫ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	700	21,1	21	100,1	673,5	0,2	8,9	0,4	6,1	292,8	71,6	288,1	5,1		
Всего за день:		28,5	29,4	169,5	1057,7	0,2	8,9	0,4	6,1	310,2	83,6	342,1	6,4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6,1	0	75	0	0,6	0,1	0,1	196	10	116	0,1	15	2011	
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	0	0	0	4,8	3,3	16,3	0,3	2008		
ОБЕДАНЕННЫЙ ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7	430	2008	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,1	15,2	0	0,2	31,5	9,9	15,3	0,1	2008		
Итого за прием пищи:	345	7,6	7	35,2	237,9	0,1	15,8	0,1	0,3	242,6	28,5	155	1,2			
Обед																
КУРОЙ И СО	200/5/5	2,5	5,8	9	98,9	0	6,8	0,2	1,9	33,4	18,4	47,9	0,9	99	2011	
ТВОРОГ АС	180/0/30	28,8	19,2	40,5	454	0,1	0,4	0,1	2,2	289,5	42,9	340,6	1,3	224	2008	
СЛЫЖИЧКИ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1	2008		
ПИЩЕВИЦЫЙ СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1	0	14,2	60,1	0	137,6	0	1,6	144	126	72	1,4	389	2011	
Итого за прием пищи:	645	34	25,2	74,3	664	0,1	144,8	0,3	6,3	471,4	192,1	482,3	4,6			
Всего за день:		41,6	32,2	109,5	901,9	0,2	160,6	0,4	6,6	714	220,6	637,3	5,8			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	0	0	0	4,8	3,3	16,3	0,3		2008	
ОБЛАГОНЕННЫЙ МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7	430	2008	
Итого за прием пищи:	275	7,3	13,6	28,3	264	0,03	0	0,17	0,3	38,1	13,6	102,7	2			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТРАЖЕННЫХ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0	2,3	0	1,6	19,4	11,5	22,6	0,7	52	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	200/5/5	5,2	3,8	14,7	115,7	0,1	4,8	0,2	0	40,9	28,8	106,5	1,5	99	2008	
СТРОГАНОВСКИ ИЗДЕЛИЯ	50/0/50	0,7	7	3,4	84,3	0	0,4	0	2,1	12,9	2,8	13	0,1	255	2011	
КОМПОТ ИЗ СЛЕВЯЖДОЛ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008	
ПИЩЕВИЩЕЙ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	394	2008	
Итого за прием пищи:	745	14,2	19,7	92,8	613,1	0,17	9,5	0,23	5,2	95,7	58,9	203,9	5,1			
Всего за день:		21,5	33,3	121,1	877,1	0,2	9,5	0,4	5,5	133,8	72,5	306,6	7,1			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВАФЛИ	60	1,6	2	39,9	211,9	0	0	0	0	9,57	5,99	21,54	1,01		2008
НАПИТОК С	200	1,5	1,3	0	22,4	0	0	0	0	0	0	0	0	432	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	4,8	0	0,72	17,28	8,64	11,88	2,4	338	2011
Итого за прием пищи:	380	3,6	3,8	51,7	287,6	0	4,8	0	0,72	26,85	14,63	33,42	3,41		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,8	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
КАРТОФЕЛЕМ, С	200/5/5	2,3	2,9	6,9	63,7	0	9,6	0,2	0,2	33	16,7	39,7	0,9	84	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	50/0/150	14,7	35	36,4	519,3	0,3	1,8	0,2	4,3	16,8	44,3	181,3	1,9	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНАМ	200/0/7	0,3	0	15,1	62,4	0	1,1	0	0	12,8	6	8,8	0,8	431	2008
ПШЕНИЦЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008
Итого за прием пищи:	672	19,2	38,1	69,8	700,6	0,3	15,5	0,4	5,1	74	76	264,2	4,9		
Всего за день:		22,8	41,9	121,5	988,2	0,3	20,3	0,4	5,82	100,85	90,63	297,62	8,31		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6,1	0	75	0	0,6	0,1	0,1	196	10	116	0,1	15	2011	
ВАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	0	0	0	4,8	3,3	16,3	0,3	2008		
ДЕОГАЩЕННЫЙ ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7	430	2008	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,1	15,2	0	0,2	31,5	9,9	15,3	0,1	2008		
Итого за прием пищи:	345	7,6	7	35,2	237,9	0,1	15,8	0,1	0,3	242,6	28,5	155	1,2			
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2	2008		
ЛЕПЕШКИ РАДСКИИ С КВАСИ И СО	200/5/5	2,9	5,8	13,4	119,3	0,1	5,4	0,2	2	27,9	21,2	62,3	0,9	96	2011	
РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПЮРЕ	60	7,9	20,2	10,1	255,9	0,1	0,1	0	2,3	27,9	17,4	96,8	1,4	294	2011	
КЛЕТЧАЧНОЕ РУЖИЧКО	150	3,1	5,4	20,2	140,4	0,14	4,98	0,04	0,2	46,81	28,88	84,66	1,1	335	2008	
РУЖИЧКО	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1	2008		
СВЕЖИХ ФЛОРОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	394	2008	
Итого за прием пищи:	675	16	31,8	82,7	685,5	0,35	13,98	0,24	5,2	121,01	80,48	276,76	5,6			
Всего за день:		23,6	38,8	117,9	923,4	0,45	29,78	0,34	5,5	363,61	108,98	431,76	6,8			

ООО "МАКСИМУС"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белк и, г	Жиры, г	Угле вод ы, г	Витамины				Минеральные вещества			
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период значен	259,2	32	1263	2,31	443,66	3,44	59,6	2655,24	1147,02	3742,64	71,72
Содерж ание	11,4	32	56,6	0,23	44,37	0,34	5,96	265,52	114,7	374,26	7,17

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Т	завтр	Обед
7-11 лет	310	685