

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена на I полугод. 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 192 руб. 84 коп.)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	7,25	5,75	40,3	254,76
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,9	259,72
тгк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,2	7,44	90,31
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			29,09	27,67	122,05	870,30
Неделя 1 день 2						
Обед						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	14,46	15,47	14,69	260,80
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'			29,90	27,61	115,20	816,62
Неделя 1 день 3						
Обед						
129/1994	Рассольник с крупой и сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			28,45	27,73	118,69	817,83
Неделя 1 день 4						
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,85	9,67	9,43	75,66
тгк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	50	4,50	1,50	26,9	133,83
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58
Итого за 'Обед'			27,57	28,46	131,26	828,98

	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,85	23,60	127,39
тгк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		27,51	27,82	127,92	893,56
	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/30	11,13	15,65	12,57	270,50
467/1994	Рис припущенный с томатом	180	6,54	7,32	45,19	247,65
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,64
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		27,76	29,56	131,83	901,70
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,40
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05	43,79	442,74
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		27,94	28,71	125,74	858,67
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,90
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
	Итого за 'Обед'		29,16	27,54	130,64	838,29
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
тгк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05
тгк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	74,68
	Итого за 'Обед'		27,81	27,88	119,65	818,04

	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	8,59	6,86	35,94	237,13
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		31,5	27,54	122,43	824,49
	Итого за (10 дней)		286,7	280,52	1245,4	8468,48
	Итого за (1 день)		28,67	28,052	124,54	846,848

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше "обед"

Наименование группы пищевой продукции	суточная норма	30%	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение от нормы, %
Хлеб ржаной	120	36	25	40	25		30	30	30	25	25	40	270	27	-9	75
Хлеб пшеничный	200	60	42	50	49	30	38	40	35	35	30	30	379	37,9	-22,1	63
Мука пшеничная	20	6	7	7,5		33,5	10	3	10		40,2	5	116,2	11,62	5,62	194
Крупы, бобовые	50	15	20		5	63	43,6	83		60		7,5	282,1	28,21	13,21	188
Макаронные изделия	50	15			58,5		15				61,2		134,7	13,47	-1,53	90
Картофель	187	56,1	62,5	187	75	25	70	62,5	136,3	50	22,5	212	902,8	90,28	34,18	161
Овощи	320	96	32,5	115	62	124,3	69,3	66,3	181,7	125,3	47	70,3	894	89,4	-6,6	93
Фрукты свежие, ягоды	185	55,5	100	20	140			112,5	40	100	20		532,5	53,25	-2,25	96
Сухофрукты	20	6	20		5	20			5	20			70	7	1	117
Напитки витамин	200	60					200					200	400	40	-20	67
Мясо 1-й категории	78	23,4	74		68		80	63	74	74		74	507	50,7	27,3	217
Птица 1-й категории	53	15,9				69					69		138	13,8	-2,1	87
Рыба-филе	77	23,1		87								45	132	13,2	-9,9	57
Сметана	10	3		5	5	5			15	5			35	3,5	0,5	117
Масло сливочное	35	10,5	6	4,5	4,5	6,2	6,3	8,4	5		12,5	12,5	65,9	6,59	-3,91	63
Масло растительное	18	5,4	7	6,3	7	11,2	4,3	11	5,3	16,3	3,2	0,3	71,9	7,19	1,79	133
Сахар	35	10,5	10	10	10	13,6		10	21,3	10	12,9		97,8	9,78	-0,72	93
Соль йодированная	5	1,5	1,6	1,5	1,5	1,5	1,5	0,7	1,5	1,2	1,5	1,5	14	1,4	-0,1	93

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Завтрак" для детей 12 лет и старше I смена на I полугод. 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 128 руб. 56 коп.)

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	Завтрак					
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,9	259,72
тгк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,2	7,44	90,31
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		21,39	21,63	80,35	609,77
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	14,46	15,47	14,69	260,80
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,735
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,56	21,27	80,64	597,34
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
тгк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		20,68	20,82	79,33	586,13
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
тгк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
648/2004	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8022
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58
	Итого за 'Завтрак'		22,83	18,03	94,98	636,01
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	1,92	12,33
тгк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		21,98	22,57	87,06	678,65

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/30	11,13	15,65	12,57	270,50
467/1994	Рис припущенный с томатом	180	6,54	7,32	45,19	247,65
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,6598
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,84	23,69	89,62	653,83
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05	43,79	442,74
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,1	22,93	81,78	615,86
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,31	0,27	1,44	9,24
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
	Итого за 'Завтрак'		22,95	19,54	88,48	588,17
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		22,07	21,5	87,86	598,44
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	20	0,12	0,16	1,35	4,30
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
472/1994	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,78	20,8	76,65	549,08
	Итого за (10 дней)		219,2	212,78	846,75	6113,27
	Итого за (1 день)		21,92	21,278	84,675	611,327

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше "Завтрак"

Наименование группы пищевой продукции	Суточная норма продукта	20%	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение от нормы, %
Хлеб ржаной	120	24	25	25			25	25	25			25	150	15	-9	63
Хлеб пшеничный	200	40	12	25	44	25	38	10	35	35	25	35	284	28,4	-11,6	71
Мука пшеничная	20	4	7	6		33,5	10	3	10		34,5	2,7	106,7	10,67	6,67	267
Крупы, бобовые	50	10				63	43,6	63		60			229,6	22,96	12,96	230
Макаронные изделия	50	10			58,5						61,2		119,7	11,97	1,97	120
Картофель	187	37,4		162					92,5			162	416,5	41,65	4,25	111
Овощи	320	64	10	30	17	16,5	50,3	43,8	84,1	45	2	58,3	357,3	35,73	-28,27	56
Фрукты свежие, ягоды	185	37	100	15	100			104,9		100	20		439,9	43,99	6,99	119
Сухофрукты	20	4	20	20									40	4	0	100
Мясо 1-й категории	78	15,6	74		68		80	63	89,3	80		74	528,3	52,83	37,23	339
Птица	53	10,6				69					69		138	13,8	3,2	130
Рыба	77	15,4		74									74,4	7,44	-7,96	48
Молоко	350	70		82,5		11,5		30			11,5	22,5	158	15,8	-54,2	23
Сыр	15	3			9								9	0,9	-2,1	30
Сметана	10	2				15,4			10				25,4	2,54	0,54	127
Масло сливочное	35	7	6	4,5	4,5	6,2	6,3	8,4	5		7,5	4,5	52,9	5,29	-1,71	76
Масло растительное	18	3,6	2	1,5	2	8,4	2,3	6	0,3	10	3,8	3,6	39,9	3,99	0,39	111
Сахар	35	7	10	10	10	13,6		9,8	10	10	13,1	10	96,5	9,65	2,65	138
Чай	2	0,4			0,4	0,4		0,4	0,4	0,4		0,4	2,4	0,24	-0,16	60
Соль йодированная	5	1	1,1	1,1	1,5	1,5	1	0,2	1,5	0,5	1,1	0,5	10	1	0	100