Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11" Согласовано: Директор Т.И.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена на I полуг. 2025 - 2026 учебный год (дотация 108 руб 64 коп)

11	2.6			0 16	3 84	1 0
Но-мер	× 9 4 5 1 5 1 5 1	-	Белки, г	Жиры, г	Угле	ЭЦ,
рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	всего	всего	воды, г	ккал
	Неделя 1 день 1		-			
	Завтрак					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57
	Каша молочная "Дружба" с маслом сл	200/5	5,12	6,68	27,08	187,40
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	• Итого за 'Завтрак'		16,03	18,54	78,69	538,69
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
тк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,94
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Батон с отрубями	20	1,8	0,6	10,76	53,53
	Итого за 'Завтрак'		18,9	16,13	72,53	501,58
	Педеля 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
2/15/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	25	0,19	0,21	0,82	5,37
492/2004	Плов из мяса кур	200	13,32	15,07	38,33	359,34
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак'		17,55	15,86	75,57	527,70
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Застрак					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	2,68	13,86
257/94	Каша пшенная молочная с маслом сл.	200/5	9,86	14,18	26,02	232,18
	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	-0,23	16,42	78,37
	Итого за 'Завтрак'		18,26	17,64	83,51	500,33
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак	Быкод	- D			
6/8	Рагу из мяса с овощами	150	12,05	17,23	21,67	268,64
648/2004		200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		16,16	18,15	67,61	470,64

70-					T	
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак	выход	D	- /K		<u> </u>
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	7,46	12,23	17,33	211,70
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	200/5	6,12	5,39	34,52	206,13
тк 420	Чай лимонный	200/3	0,12	0,02	9,83	38,66
- TIK 120	Хлеб ржаной	200	1,32	0,02	8,34	38,68
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'	100	15,42	18,28	81,62	543,85
	xiioio sa sabipak		13,12	10,20	01,02	0.0,00
	Педеля 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак		b			
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
401/1994	Гуляш из мяса	100	6,48	13,27	12,12	188,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	3,38	34,47	172,57
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	20	1,8	0,6	10,76	53,53
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		16,91	17,84	79,06	509,53
	Педеля 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Заетрак					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
ттк 413	Котлета из мяса кур с отрубями	100	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,94
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'		17,29	16,02	67,94	479,14
	Неделя 2 день 4	выход	а	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
257/94	Каша молочная рисовая с маслом сл	150/5	7,34	5,48	27,55	169,75
284/1994	V 1	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
тік 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
,	Итого за 'Завтрак'		19,21	15,81	81,9	516,16
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
11K 455	Колобки рыбные тушенные в молочном соусе	100	12,51	12,27	11,97	200,13
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
628/1994		200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	Итого за 'Завтрак'	_	19,33	16,46	68,38	486,03
	Итого за период (10 дней)		175,06	170,73	756,81	5073,65
	Итого за (1 день)		17,51	17,07	75,68	507,36

.

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет "завтрак"

Наименование группы пищевой продукции	Наимено вание продукта	20%	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 дснь	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение от нормы, %
Хлеб ржаной	80	16	20		30		25	20	25			25	145	14,5	-1,5	90,625
Хлеб пшеничный	150	30	30	30	30	35	30	30	20	25	30	30	290	29	-1	96,667
Мука пшеничная	15	3		2,9			6		5	4		3,3	21,2	2,12	-0,88	70,667
Крупы, бобовые	45	9	33	1+	46,4	13,8		41	53,3				187,5	18,75	9,75	208,33
Макаронные изделия	15	3		51						51			102	10,2	7,2	340
Картофель	187	37,4					135					135	270	27	-10,4	72,193
Овощи	280	56		54	67,5		32,3		45,3	30,3			229,2	22,92	-33,08	40,929
Фрукты свежие, ягоды	185	37	100			140	100	104,9		4,9			449,8	44,98	7,98	121,57
Сухофрукты	15	3		20									20	2	-1	66,667
Мясо 1-й категории	70	14		49,4			53,6		64				167	16,7	2,7	119,29
Птица 1-й категории	35	7			92					46,2			138,2	13,82	6,82	197,43
Рыба-филе	58	11,6										115,6	115,6	11,56	-0,04	99,655
Молоко	300	60	174	43,5				82		25	41,3	52,6	418,4	41,84	-18,16	69,733
Кисломолочная прод	150	30				125							125	12,5	-17,5	41,667
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	10				71,5							71,5	7,15	-2,85	71,5
Сыр	10	2	16					16					32	3,2	1,2	160
Масло сливочное	30	6	11,2	9,1		10	3	14,1	5	9,6	11,4	11,1	84,5	8,45	2,45	140,83
Масло растительное	15	3		0,3	2,7	1,1			0,3	2,3			6,7	0,67	-2,33	22,333
Яйца	40	8				5,5					113	12,5	130,5	13,05	5,05	163,13
Caxap	30	6	15,1	10	10	16,6	10	13,9	10	9,8	15	10	120,4	12,04	6,04	200,67
Чай	1	0,2			0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	3,2	0,32	0,12	160
Кофейный напиток	2	0,4	2										2	0,2	-0,2	50
Соль йодированная	3	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0	100