Утверждаю: Даректор ООО "ПБС № П" Т.И.Зурридкая

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Завтрак" для детей 12 лет и старие I смена на 1 полук 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 128 руб. 56 коп.)

			r.	210 1 0	7. 6.	400
Помер	W1	Вы-ход,	Белки,	Жиры°	V41.1115	W. S. W. V.
pen.	Присм пищи, наименование изделий (блюд)	Γ	всего	всего	воды г	ЭЦ, кида
	Margage Lygne 1		ļ		22	110
	<u>Неделя 1 день1</u> Застрак					
245/1	Овощная подгариировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
25/8	Биточек из мяса е отрубями с маслом сл.	100/5	11,06	16,09		269,72
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Итого за 'Завтрак'		21,1	22,26	93,64	654,20
	<u> Недели 1 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
215/1	Загтрак		0.00	0.05	0.00	6.46
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 глоре	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
	Недели 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	. Застрак					
тік 466	Чиполлети 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
	Педеля 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Заетрак		1			,
ттк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
тк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
628/1994	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
					У	
	Педели 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
245/1	Застрак Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	1,92	12,33
TTK 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	1,92	316,71
тк 462	Булгур с овощами	180	5,63	4,57	38,87	120,73
11K 402	Напиток с витаминами Витошка	200	0,03	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'		22,42	22,3	93,29	624,79
	ritoro sa Sabipak	l	22,72	44,5) 55,25	047,77

	<u>Недели 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак				15 5	050 -0
	Митболы из мяса е отрубями с соусом молочным	100/30	11,13	15,65	12,57	270,50
	Рис припущенный с томатом	180	6,54	7,32	45,19	247,65
	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
	Педеля 2 день 2	BLIVOR	Б	Ж	У	ЭЦ
	3agmpak	выход	Б	7.0	<u> </u>	ЭЦ
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
		250	17,75	22,05	43,79	442,74
28/1994	Рагу из мяса с овощами	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизарованный	35 25	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
	Педеля 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Застрак					
245/1	Овощная подсарнировка (овощи "пикантные")	30	0,31	0,27	1,44	9,24
	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
528/1994		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
	Педеля 2 день 4	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
	Застрак					
тк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,05
	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
	Педеля 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Застрак					
	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	20	0,12	0,16	1,35	4,30
	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,17
	Картофельное тюре	180	3,73	4,4	26,49	159,10
	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизпрованный	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 двей)		219,3	213,14	866,27	6103,85
	Итого за (1 день)		21,93	21,314	86,627	610,385

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

Наименование группы пишевой продукции	Суточна я норма продукт ов	20%	1 день	2 день	3 день	Адонь	5 день	б 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
Овоши	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	İ	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