

Утверждаю: Директор ООО "ШЕС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зурицкая

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Завтрак" для детей 12 лет и старше 1-го года на 1 полугодие 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 128 руб. 56 коп.)

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
25/8	Биточек из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	11,06	16,09	12,9	269,72
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
гк 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
<b>Итого за "Завтрак"</b>			<b>21,1</b>	<b>22,26</b>	<b>93,64</b>	<b>654,20</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за "Завтрак"</b>			<b>22,56</b>	<b>21,27</b>	<b>80,64</b>	<b>597,34</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Завтрак</b>						
гк 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
<b>Итого за "Завтрак"</b>			<b>20,68</b>	<b>20,82</b>	<b>79,33</b>	<b>586,13</b>
<b>Неделя 1 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Завтрак</b>						
гк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
гк 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
<b>Итого за "Завтрак"</b>			<b>22,83</b>	<b>18,03</b>	<b>94,98</b>	<b>636,01</b>
<b>Неделя 1 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Завтрак</b>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	1,92	12,33
гк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
гк 462	Булгур с овощами	180	5,63	4,57	38,87	120,73
гк 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
<b>Итого за "Завтрак"</b>			<b>22,42</b>	<b>22,3</b>	<b>93,29</b>	<b>624,79</b>

	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
гтк 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
гтк 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
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная поджарка (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
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная поджарка (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
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
гтк 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
гтк 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
	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная поджарка (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)		219,3	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 пищевой продукции	Суточная норма продуктов	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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166526

Владелец Злоказова Анастасия Владимировна

Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025