Согласовано: Директор раз

Примерное двухпедельное меню с 01.09.2025 "обед" для делей 7 11 лет. 2 смена:

1/0	на у нолуг, 2023 - 2020 учестый год ( до				10,00	VA OB
По-мер	Set. Sold	Вы-	Белки,	Жирызт	Углем	ь ЭЦ,
рец.	Присм пищи, наименование изделий (блюд)	ход, г	всего	BCCFO	воды г	ккал
	Педеля 1 день 1					
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1
25/8	Биточек из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	11,06	16,09	12,9	269,72
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,5
тък 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	80,3
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'		25,99	27,75	109,55	796,1
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед	выход	Б	71(	<i>y</i>	ЭЦ
245/1	Овощная подгаринровка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994		250/5	2,18	5,47	17,26	131,4
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	12,63	9,74	201,5
472/1994		150	3,11	3,67	22,07	132,6
тік 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		24,21	23,92	101,66	711,5
			,			
	<u> Педеля 1 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,9
ттк 466	Чиполлети из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,9
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,07	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		23,62	24,72	109	744,43
				216		
	<u> Неделя I день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
120/1004	<u>Обед</u>	200/5	1.50	7.07	750	61,96
TEK 408	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	
TTK 358	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,8
	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,9
638/1994	The state of the s	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,6
	Итого за 'Обед'		24,81	24,4	111,3	721,8

	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ						
	<u>Обед</u>											
245/1	Овощная подгаринровка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33						
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделнями	200	2,56	1,96	18,88	101,9						
ттк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71						
ттк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94						
тік 417	Напиток с вигаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71						
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3						
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35						
	Итого за 'Обед'		23,84	25,90	110,11	814,24						
	Недели 2 день 1	выход.	Б	Ж	У	ЭЦ						
	<u>О</u> бед											
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2						
тк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/30	11,13	15,65	12,57	270,5						
467/1994	Рис припущенный с томатом	150	3,78	4,43	37,66	206,4						
	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	25	1,65	0,3		48,35						
-	Фрукты	100				48,68						
	Итого за 'Обед'		23,56	25,5	117,36	818						
	Недели 2 день 2	PLIVAT	12	)IC	V	ЭЦ						
	Oved	выход	ь	710	<u> </u>	ЭЦ						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0.31	0.33	13	8,61						
	Борщ с картофелем со сметаной					131,4						
6/8	Рагу из мяса с овощами					354,2						
	Компот из яблок е сухофруктами					106						
	Хлеб пшеничный витаминизированный					78,37						
	Хлеб ржаной					48,35						
	Итого за 'Обед'		23,26	27,14	101,07	726,9						
	Неделя 2 день 3	выход	40									
	<u>Обед</u>											
	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	200/5	2,53	6,05	10,57	101,2						
	Плов из мяса с томатом с куркумой	200				353,3						
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200				87,6						
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35				78,37						
-	Хлеб ржаной					48,35						
	Мучное изделие	50				153,6						
	Итого за 'Обед'					822,4						
	<u> Иеделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ						
	<u> </u>											
	Суп-гноре из разных овощей с гренками	200/10	·			114,1						
<del>                                     </del>	Фрикадельки из мяса гинцы	100				172,8						
	Макаронные изделия отварные с сыром	150				185,9						
1тк 263	Компот из ягод	200			-	47,69						
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3						
-	Хлеб ржаной	30				58,01						
-	Фрукты	100		0,4	11,6	48,68						
	Итого за 'Обед'		26,98	24,78	105,8	707,4						
		0										

	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u> Οδεδ</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/10	4,91	3,89	27,05	143,3
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,2
472/1994	Картофельное тюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
	Напиток с витаминами Витошка	200	. 0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		27,59	24,51	108,84	706,1
	Итого за перпод (10 дней)		248,58	258,22	1091,7	7569
	Итого за (1 день)		24,86	25,82	109,17	756,87

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

		- 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1														
Наименование группы пищевой продукции	Суточна я норма	30%	1 дснь	2 дснь	3 день	4 день	5 день	6 день	7 денъ	8 день	9 день	10 день	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение от нормы, %
Хлеб ржаной	80	24	25	30	25		30	25	25	25		25	210	21	-3	88
Хлеб пшеничный	150	45	42	50	49	30	38	40	35	35	30	30	379	37,9	-7,1	84
Мука пшеничная	15	4,5	7	7		33,5	10	3	. 8		- 39,2	5	112,7	11,27	6,77	250
Крупы, бобовые	45	13,5	20		4	52,5	36,3	68,5		48		6	235,3	23,53	10,03	174
Макаронные изделия	15	4,5			48,8		12				51		111,8	11,18	6,68	248
Картофель	187	56,1	62,5	155	60	20	56	50	117,8	50	18	175	764,3	76,43	20,33	136
Овощи	280	84	32,5	98	53 ,	78,5	65,5	60	170,9	116,3	38	67,3	780,3	78,03	-5,97	93
Фрукты свежие, ягоды	185	55,5	100	20	140			112,5	40	100	20		532,5	53,25	-2,25	96
Сухофрукты	15	4,5	20		5	20			5	20			70	7	2,5	156
Напитки витамин	200	60					200					200	400	40	-20	67
Мясо	70	21	74		68		80	63	74	74		74	507	50,7	29,7	241
Птица	35	10,5				69					69		138	13,8	3,3	131
Рыба	58	17,4		87								45	132	13,2	-4,2	76
Сметана	10	3		5	5	5			15	5			35	3,5	0,5	117
Масло сливочное	30	9	5	3,8	3,8	5,2	5,3	7,5	4		10,8	11,2	56,6	5,66	-3,34	63
Масло растительное	15	4,5	7	5,3	6	10,4	3,9	9,8	5,3	14,3	3,2	0,3	65,5	6,55	2,05	146
Яйца	40	12				3,1	- 6				4,1		13,2	1,32	-10,68	11
Сахар	30	9	10	10	10	13,6		10	21,3	10	12,9		97,8	9,78	0,78	109
Соль пищевая поваренна	3	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	9	0,9	0	100