

Утверждаю: Директор ООО "ИШС № 11"

Т.И. Зубрицкая

Согласовано: Директор

МАОУ СОШ

7-11 лет 20 смена

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "обед" для детей

на I полуг. 2025 - 2026 учебный год (дотация 162 руб 95 коп)

Номер реч.	Название пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, кал				
			всего	всего						
<u>Неделя 1 день 1</u>										
<u>Обед</u>										
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				
ттк 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				
	<u>Итого за 'Обед'</u>		25,99	27,75	109,55	796,1				
<u>Неделя 1 день 2</u>										
<u>Обед</u>										
245/1	Овощная под гарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46				
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,4				
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	12,63	9,74	201,5				
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6				
ттк 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				
	<u>Итого за 'Обед'</u>		24,21	23,92	101,66	711,5				
<u>Неделя 1 день 3</u>										
<u>Обед</u>										
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				
	<u>Итого за 'Обед'</u>		23,62	24,72	109	744,43				
<u>Неделя 1 день 4</u>										
<u>Обед</u>										
126/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96				
ттк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,8				
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,9				
638/1994	Компот из кураги	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				
	<u>Итого за 'Обед'</u>		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 подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,33
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	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
ттк 417	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	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	<u>Итого за 'Обед'</u>		23,84	25,90	110,11	814,24
	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2
ттк 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
ттк 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	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	<u>Итого за 'Обед'</u>		23,56	25,5	117,36	818
	<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	2,18	5,47	17,26	131,4
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,4	20,64	28,23	354,2
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	106
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	<u>Итого за 'Обед'</u>		23,26	27,14	101,07	726,9
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	200/5	2,53	6,05	10,57	101,2
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,3
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,6
-	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
	<u>Итого за 'Обед'</u>		24,72	29,6	116,9	822,4
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
167/1994	Суп-торе из разных овощей с гренками	200/10	3,43	3,98	16,65	114,1
ттк 529	Фрикадельки из мяса пиццы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,9
ттк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	<u>Итого за 'Обед'</u>		26,98	24,78	105,8	707,4

	<u>Педеля 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</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 торе	150	3,11	3,67	22,07	132,6
ттк 417	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 период (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"

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	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 поваренная	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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166526

Владелец Злоказова Анастасия Владимировна

Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025