Согласовано: Директор образовано

У верждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая Эл Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Обед" для детей 12 лет и старийе 2 смены сош на 1 полуг. 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 192 руб. 84 коп. № 20

Total and the least of the leas			1	- 2019.	2/3
A 1911" /= 1/	Вы-	Белки,	Жиры,	Verne-	NO SHIRE
Присм пищи, наименование изделий (блюд)	ход, г	всего	всего	BOALL TO	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день1					
<u>Ο</u> σεο					_
Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/20	7,25	5,75	40,3	254,76
Биточек из мяса с отрубями с маслом сл.	100/5	11,06	16,09	12,9	269,72
Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	30	2,7	0,9	16,14	80,30
	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Обед'		28,80	28,16	136,63	922,35
Недели 1 день 2	выхол	Б	Ж	У	ЭЦ
	30	0,23	0,25	0,98	6,46
	250/5				131,40
					260,80
	180				159,10
Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,83
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'		29,90	27,61	115,20	816,62
Hanana Laan, 3	DL IX/XII	r.	NC.	V	ЭЦ
	выход	Б	/K	,	<u> Эц</u>
— · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
	100				220,62
	180				223,05
	200	0,41	0,17	17,65	68,79
	30	1,98	0,2	14,07	67,17
	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'		28,45	27,73	118,69	817,83
Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
220,20000 1					
Обед					
	250/5	1,85		9,43	75,66
<u> </u>			9,67		
<u>Обед</u> Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,85	9,67 5,70		117,81
Обед Щи из свежей капусты со сметаной Мясо птицы тушенное в томатном соусе	250/5 100	1,85	9,67 5,70	2,95	117,81 239,91
Обед Щи из свежей капусты со сметаной Мясо птицы тушенное в томатном соусе Рис "Золотистый" (с куркумой) Компот из кураги	250/5 100 180	1,85 11,9 4,19	9,67 5,70 5,11 0,03	2,95 44,15 23,24	117,81 239,91 88,19
Обед Щи из свежей капусты со сметаной Мясо птицы тушенное в томатном соусе Рис "Золотистый" (с куркумой)	250/5 100 180 200	1,85 11,9 4,19 0,72	9,67 5,70 5,11 0,03	2,95 44,15 23,24 26,9	239,91 88,19 133,83
	Приемтищи, наименование изделий (блюд) Неделя 1 день 1 Обед Овощная подгарнировка (овощи "пикантные") Суп картофельный с бобовыми с гренками Биточек из мяса с отрубями с маслом сл. Каша гречневая вязкая гарнирная Компот из кураги и изюма Батон с отрубями Хлеб ржаной Итого за 'Обед' Неделя 1 день 2 Овощная подгарнировка (овощи "пикантные") Борщ с картофелем со сметаной Рыба, запеченная в молочном соусе Картофельное пюре Компот из ягод Батон с отрубями Хлеб ржаной Итого за 'Обед' Неделя 1 день 3 Обед Рассольник с крупой и сметаной Чиполлети из мяса Пикантные Макаронные изделия отварные с сыром Компот из яблок с сухофруктами Хлеб пшеничный витаминизпрованный Хлеб ржаной Фрукты Итого за 'Обед'	Неделя 1 день 1 Обед	Вы- Педеля 1 день 1	Выкод, г Белки, Жиры Выкод, г Вего Вего	Неделя 1 день 1 Обед

	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,3
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,85	23,60	127,3
пк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,7
тк 462	Булгур с овощами	180	5,63	4,57	38,87	120,7
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7
	Батон с отрубями	50	5,5	2,5	26,90	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,0
	Итого за 'Обед'		27,95	27,55	134,15	839,7
	<u> Педеля 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,0
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	180	6,54	7,32	45,19	247,6
тк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	0,19	0,07	11,58	45,6
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,1
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,6
	Итого за 'Обед'		27,76	29,56	131,83	901,7
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,6
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,4
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05		442,7
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,9
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,33	23,45	111,9
	Хлеб ржаной	30	1,98			58,0
	Итого за 'Обед'	30	27,94	28,71	125,74	858,6
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,42	0,36	1,92	12,3
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53		125,9
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,5
нк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,3
	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153
	Итого за 'Обед'		29,16	27,54	130,64	838,2
127/1001	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,5
1тк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,01	5,61	35,11	223,
тк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	74,
	•		27,81	27,88	.,,	

401/1994 Гуляш из мяса 100 14,89 15,69 12,12 22 472/1994 Картофельное пюре 180 3,73 4,4 26,49 15 11к 417 Напиток с витаминами Витошка 200 0 0 18,95 7 - Хлеб пшеничный витаминизированный 35 2,31 0,23 16,42 7 - Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 12,51 5 Итого за (10 дней) 286,8 280,74 1266,2 846	+	Неделя 2 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ_
401/1994 Гуляш из мяса 100 14,89 15,69 12,12 22 472/1994 Картофельное пюре 180 3,73 4,4 26,49 15 11к 417 Напиток с витаминами Витошка 200 0 0 18,95 7 - Хлеб пшеничный витаминизированный 35 2,31 0,23 16,42 7 - Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 12,51 5 Итого за (10 дией) 286,8 280,74 1266,2 846			Обед					
472/1994 Картофельное пюре 180 3,73 4,4 26,49 15 11к 417 Напиток с витаминами Витошка 200 0 0 18,95 7 Хлеб пшеничный витаминизированный 35 2,31 0,23 16,42 7 Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 12,51 5 Итого за 'Обед' 31,5 27,54 122,43 82 Итого за (10 дней) 286,8 280,74 1266,2 846	136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой		250/10	8,59	6,86	35,94	237,13
Напиток с витаминами Витошка 200 0 0 18,95 7 — Хлеб пшеничный витаминизированный 35 2,31 0,23 16,42 7 — Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 12,51 5 — Итого за 'Обед' 31,5 27,54 122,43 82 Итого за (10 дней) 286,8 280,74 1266,2 846	401/1994	Гуляш из мяса		100	14,89	15,69	12,12	221,17
Хлеб пшеничный витаминизированный 35 2,31 0,23 16,42 7 Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 12,51 5 Итого за 'Обед' 31,5 27,54 122,43 82 Итого за (10 дней) 286,8 280,74 1266,2 846	172/1994	Картофельное пюре		180	3,73	4,4	26,49	159,10
Хлеб ржаной 30 1,98 0,36 12,51 5 Итого за 'Обед' 31,5 27,54 122,43 82 Итого за (10 дней) 286,8 280,74 1266,2 846	тік 417	Напиток с витаминами Витошка		200	0	0	18,95	70,71
Итого за 'Обед' 31,5 27,54 122,43 82 Итого за (10 дней) 286,8 280,74 1266,2 846	-	Хлеб пшеничный витаминизированный		35	2,31	0,23	16,42	78,37
Итого за (10 дней) 286,8 280,74 1266,2 846	-	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01
			Итого за 'Обед'		31,5	27,54	122,43	824,49
		Итого за (10 дней)			286,8	280,74	1266,2	8466,69
Итого за (1 день) 28,68 28,074 126,62 846		Итого за (1 день)			28,68	28,074	126,62	846,669

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

									, 							
Наименование группы пишевой продукции	суточна я 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	120	36	25	40	25		30	30	30	25	25	40	270	27	-9	75
Хлеб пшеничный	200	60	42	50	49	30	38	40	35	35	30	30	379	37,9	-22,1	63
Мука пшеничная	20	6	7	7,5		33,5	10	3	10		40,2	5	116,2	11,62	5,62	194
Крупы, бобовые	50	15	20		5	63	43,6	83		60		7,5	282,1	28,21	13,21	188
Макаронные изделия	50	15			58,5		15				61,2		134,7	13,47	-1,53	90
Картофель	187	56,1	62,5	187	75	25	70	62,5	136,3	50	22,5	212	902,8	90,28	34,18	161
Овощи	320	96	32,5	115	62	124,3	69,3	66,3	181,7	125,3	47	70,3	894	89,4	-6,6	93
Фрукты свежие, ягоды	185	55,5	100	20	140			112,5	40	100	20		532,5	53,25	-2,25	96
Сухофрукты	20	6	20		5	20	-		5	20			70	7	1	117
Напитки витамин	200	60					200					200	400	40	-20	67
Мясо 1-й категории	78	23,4	74		68		80	63	74	74		74	507	50,7	27,3	217
Птица 1-й категории	53	15,9				69					69		138	13,8	-2,1	87
Рыба-филе	77	23,1		87			-					45	132	13,2	-9,9	57
Сметана	10	3		5	5	5			15	5			35	3,5	0,5	117
Масло сливочное	35	10,5	6	4,5	4,5	6,2	6,3	8,4	5		12,5	12,5	65,9	6,59	-3,91	63
Масло растительное	18	5,4	7	6,3	7	11,2	4,3	11	5,3	16,3	3,2	0,3	71,9	7,19	1,79	133
Сахар	35	10,5	10	10	10	13,6		10	21,3	10	12,9		97,8	9,78	-0,72	93
Соль йодированная	5	1,5	1,6	1,5	1,5	1,5	1,5	0,7	1,5	1,2	1,5	1,5	14	1,4	-0,1	93