

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше
на I полугод. 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 192 руб. 84 коп.)

| Но-мер реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы- ход, г | Белки, всего | Жиры, всего | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал |
|------------------------|---|---------------|-----------------|----------------|------------------|---------------|
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 245/1 | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные") | 30 | 0,23 | 0,25 | 0,98 | 6,46 |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с гречками | 250/20 | 7,25 | 5,75 | 40,3 | 254,76 |
| 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 |
| тк 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 | 80,30 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 10,43 | 48,35 |
| Итого за 'Обед' | | | 28,80 | 28,16 | 136,63 | 922,35 |
| Неделя 1 день 2 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| Обед | | | | | | |
| 245/1 | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные") | 30 | 0,23 | 0,25 | 0,98 | 6,46 |
| 110/1994 | Борщ с картофелем со сметаной | 250/5 | 4,18 | 5,47 | 17,26 | 131,40 |
| 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 |
| тк 263 | 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 |
| Неделя 1 день 3 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| Обед | | | | | | |
| 129/1994 | Рассольник с крупой и сметаной | 250/5 | 5,46 | 6,42 | 18,77 | 141,17 |
| тк 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 |
| тк 418 | Компот из яблок с сухофруктами | 200 | 0,41 | 0,17 | 17,65 | 68,79 |
| - | 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 |
| Итого за 'Обед' | | | 28,45 | 27,73 | 118,69 | 817,83 |
| Неделя 1 день 4 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| Обед | | | | | | |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,85 | 9,67 | 9,43 | 75,66 |
| тк 468 | 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 |
| 638/1994 | Компот из кураги | 200 | 0,72 | 0,03 | 23,24 | 88,19 |
| | Батон с отрубями | 50 | 4,50 | 1,50 | 26,9 | 133,83 |
| | Мучное изделие | 50 | 4,41 | 6,45 | 24,59 | 173,58 |
| Итого за 'Обед' | | | 27,57 | 28,46 | 131,26 | 828,98 |

| | <u>Неделя 1 день 5</u> | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
|----------|--|--------|-------|-------|--------|--------|
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 245/1 | Овощная поджарка (овощи "пикантные") | 40 | 0,42 | 0,36 | 1,92 | 12,33 |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,21 | 2,85 | 23,60 | 127,39 |
| тк 414 | Колбаска "Школьная с отрубями" | 100 | 11,21 | 16,91 | 11,4 | 316,71 |
| тк 462 | Булгур с овощами | 180 | 5,63 | 4,57 | 38,87 | 120,73 |
| тк 417 | Напиток с витаминами Витоска | 200 | 0 | 0 | 18,95 | 70,71 |
| | Батон с отрубями | 50 | 5,5 | 2,5 | 26,90 | 133,82 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 |
| | Итого за 'Обед' | | 27,95 | 27,55 | 134,15 | 839,71 |
| | <u>Неделя 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 | 164,06 |
| тк 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 |
| тк 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 | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 |
| - | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,68 |
| | Итого за 'Обед' | | 27,76 | 29,56 | 131,83 | 901,70 |
| | <u>Неделя 2 день 2</u> | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 245/1 | Овощная поджарка (овощи "пикантные") | 40 | 0,31 | 0,33 | 1,3 | 8,61 |
| 110/1994 | Борщ с картофелем со сметаной | 250/5 | 4,18 | 5,47 | 17,26 | 131,40 |
| 6/8 | Рагу из мяса с овощами | 250 | 17,75 | 22,05 | 43,79 | 442,74 |
| тк 418 | Компот из яблок с сухофруктами | 200 | 0,41 | 0,17 | 27,43 | 105,96 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50 | 3,31 | 0,33 | 23,45 | 111,95 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 |
| | Итого за 'Обед' | | 27,94 | 28,71 | 125,74 | 858,67 |
| | <u>Неделя 2 день 3</u> | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 245/1 | Овощная поджарка (овощи "пикантные") | 40 | 0,42 | 0,36 | 1,92 | 12,33 |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной | 250/5 | 3,15 | 7,53 | 13,15 | 125,90 |
| 403/1994 | Плов из мяса с томатом с куркумой | 250 | 18,5 | 12,64 | 45,89 | 331,56 |
| тк 289 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,72 | 0,03 | 23,24 | 88,19 |
| - | 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 |
| | Итого за 'Обед' | | 29,16 | 27,54 | 130,64 | 838,29 |
| | <u>Неделя 2 день 4</u> | 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 | 161,51 |
| тк 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 |
| тк 263 | Компот из ягод | 200 | 0,16 | 0,04 | 12,2 | 47,69 |
| | Батон с отрубями | 30 | 2,7 | 0,9 | 16,14 | 80,30 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 |
| - | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 74,68 |
| | Итого за 'Обед' | | 27,81 | 27,88 | 119,65 | 818,04 |

| | Неделя 2 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
|----------|-----------------------------------|--------|-------|--------|--------|---------|
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 136/1994 | Суп картофельный с крупой с рыбой | 250/10 | 8,59 | 6,86 | 35,94 | 237,13 |
| 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 |
| тк 417 | Напиток с витаминами Витошка | 200 | 0 | 0 | 18,95 | 70,71 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 35 | 2,31 | 0,23 | 16,42 | 78,37 |
| - | 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 | 846,669 |

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166526

Владелец Злоказова Анастасия Владимировна

Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025