

верждаю: Директор ООО "ШБС № 11"
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

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



Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал				
			всего	всего						
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 гренками	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				
11к 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										
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				
11к 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										
Обед										
129/1994	Рассольник с крупой и сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17				
11к 466	Чиполлети 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				
11к 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										
Обед										
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,85	9,67	9,43	75,66				
11к 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81				
11к 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 подгарнировка (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
ттк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
ттк 462	Булгур с овощами	180	5,63	4,57	38,87	120,73
ттк 417	Нагиток с витаминами Витошка	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
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/30	11,13	15,65	12,57	270,50
467/1994	Рис припущеный с томатом	180	6,54	7,32	45,19	247,65
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	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 подгарнировка (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
ттк 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 подгарнировка (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
ттк 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
ттк 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
ттк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,30
-	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

	<u>Неделя 2 день 5</u>	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
11к 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 дня	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