

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Завтрак" для детей 12 лет и старше I смена на I полугод. 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 128 руб. 56 коп.)

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
<i>Завтрак</i>						
ттк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
ттк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,2	7,44	90,31
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			22,93	20,94	80,35	566,05
Неделя 1 день 2						
<i>Завтрак</i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
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
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,735
-	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			22,56	21,27	80,64	597,34
Неделя 1 день 3						
<i>Завтрак</i>						
ттк 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
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			20,68	20,82	79,33	586,13
Неделя 1 день 4						
<i>Завтрак</i>						
ттк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8022
-	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,58
Итого за 'Завтрак'			22,83	18,03	94,98	636,01
Неделя 1 день 5						
<i>Завтрак</i>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	1,92	12,33
ттк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	4,84	32,64	174,58
ттк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			21,98	22,57	87,06	678,65

<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
ттк 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
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,6598
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,84	23,69	89,62	653,83
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05	43,79	442,74
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			22,1	22,93	81,78	615,86
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,31	0,27	1,44	9,24
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
Итого за 'Завтрак'			22,95	19,54	88,48	588,17
<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
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 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			22,07	21,5	87,86	598,44
<u>Неделя 2 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	20	0,12	0,16	1,35	4,30
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
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			22,78	20,8	76,65	549,08
Итого за (10 дней)			220,7	212,09	846,75	6069,55
Итого за (1 день)			22,07	21,209	84,675	606,955

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

Наименование группы пищевой продукции	Суточная норма продукта	20%	1 день										Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение от нормы, %				
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день				Факт. за 10 дн.			
Хлеб ржаной	120	24	25	25						25	25	25			25	150	15	-9	63
Хлеб пшеничный	200	40	12	25	44	25	38	10	35	35	35	35	35	25	35	284	28,4	-11,6	71
Мука пшеничная	20	4	7	6		33,5	10	3	10						34,5	106,7	10,67	6,67	267
Крупы, бобовые	50	10				63	43,6	63					60			229,6	22,96	12,96	230
Макаронные изделия	50	10			58,5											119,7	11,97	1,97	120
Картофель	187	37,4		162											61,2				
Овощи	320	64	10	30	17	16,5	50,3	43,8	84,1	45	2	58,3	162			416,5	41,65	4,25	111
Фрукты свежие, ягоды	185	37	100	15	100											357,3	35,73	-28,27	56
Сухофрукты	20	4	20	20												439,9	43,99	6,99	119
Мясо 1-й категории	78	15,6	74		68		80	63	89,3	80						40	4	0	100
Птица	53	10,6				69										528,3	52,83	37,23	339
Рыба	77	15,4													69	138	13,8	3,2	130
Молоко	350	70		74												74,4	7,44	-7,96	48
Сыр	15	3		82,5		11,5		30							11,5	158	15,8	-54,2	23
Сметана	10	2			9											9	0,9	-2,1	30
Масло сливочное	35	7	6	4,5	4,5	6,2	6,3	8,4	5	10						25,4	2,54	0,54	127
Масло растительное	18	3,6	2	1,5	2	8,4	2,3	6	0,3	5					7,5	52,9	5,29	-1,71	76
Сахар	35	7	10	10	10	13,6										39,9	3,99	0,39	111
Чай	2	0,4			0,4	0,4										96,5	9,65	2,65	138
Соль йодированная	5	1	1,1	1,1	1,5	1,5	1	0,2	1,5	0,5	1,1	0,5	0,4	0,4	0,4	2,4	0,24	-0,16	60
																10	1	0	100

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Е.А.Ровов

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Усиленный полдник" для детей 12 лет и старше
2 смена на I полуг. 2025-2026 уч. год (родительская оплата 128 руб. 56 коп.)

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
25/8	Биточки из мяса с отрубями					
ткк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	9,06	13,09	12,9	259,72
ткк 289	Компот из кураги и изюма	100	10,60	12,40	12,90	216,00
-	Хлеб ржаной	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Батон с отрубями	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Фрукты	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Итого за 'Завтрак'	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'						
			24,68	26,83	85,81	735,46
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
320/1994	Рыба, запеченная в молочном соусе	30	0,23	0,25	0,98	6,46
472/1994	Картофельное пюре	120	14,46	15,47	14,69	260,80
705/2004	Напиток из шиповника	180	3,73	4,4	26,49	159,10
-	Батон с отрубями	200	0,24	0,1	14,6	55,73501
-	Хлеб ржаной	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Итого за 'Завтрак'	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'						
			22,56	21,27	80,64	597,34
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
ткк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	100	10,54	14,63	11,06	220,62
628/1994	Чай	180	8,01	5,61	35,11	223,05
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Фрукты	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'						
			20,68	20,82	79,33	586,13
Неделя 1 день 4						
Завтрак						
ткк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ткк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	100	11,9	5,70	2,95	117,81
628/1994	Чай	180	4,19	5,11	44,15	239,91
-	Батон с отрубями	200	0,08	0,02	9,84	37,80223
-	Мучное изделие	25	2,25	0,75	13,45	66,90
	Итого за 'Завтрак'	50	4,41	6,45	24,59	173,58
Итого за 'Завтрак'						
			22,83	18,03	94,98	636,01
Неделя 1 день 5						
Завтрак						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
ткк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	40	2,28	0,36	1,92	12,33
257/1194	Каша гречневая вязкая гарнирная	100	11,21	16,91	11,4	316,71
ткк 417	Напиток с витаминами Витошка	180	5,19	4,84	32,64	174,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0	0	18,95	70,71
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,16	11,72	55,97
	Итого за 'Завтрак'	25	1,65	0,3	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'						
			21,98	22,57	87,06	678,65

<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
ттк 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
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,84	23,69	89,62	653,83
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	0,31	0,33	1,3	8,61
6/8	Рагу из мяса с овощами	250	17,75	22,05	43,79	442,74
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,1	22,93	81,78	615,86
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,31	0,27	1,44	9,24
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	18,5	12,64	45,89	331,56
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,16	11,72	55,97
-	Мучное изделие	50	2,41	6,45	19,59	153,6
	Итого за 'Завтрак'		22,95	19,54	88,48	588,17
<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Батон с отрубями	25	2,25	0,75	13,45	66,90
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		22,07	21,5	87,86	598,44
<u>Неделя 2 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	20	0,12	0,16	1,35	4,30
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
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
	Итого за 'Завтрак'		22,78	20,8	76,65	549,08
	Итого за (10 дней)		222,5	217,98	852,21	6238,96
	Итого за (1 день)		22,25	21,798	85,221	623,90

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

Наименование группы пищевой продукции	Суточная норма продукта	20%	12 лет и старше "Усиленный полдник"										Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение от нормы, %				
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день				Факт. за 10 дн.			
Хлеб ржаной	120	24	25	25					25	25	25				25	150	15	-9	63
Хлеб пшеничный	200	40	12	25	44	25			38	10	35	35			25	284	28,4	-11,6	71
Мука пшеничная	20	4	7	6		33,5			10	3	10				34,5	106,7	10,67	6,67	267
Крупы, бобовые	50	10				63			43,6	63						229,6	22,96	12,96	230
Макаронные изделия	50	10			58,5											119,7	11,97	1,97	120
Картофель	187	37,4		162											61,2				
Овощи	320	64	10	30	17	16,5			50,3	43,8	84,1	45			2	416,5	41,65	4,25	111
Фрукты свежие, ягоды	185	37	100	15	100							100			20	357,3	35,73	-28,27	56
Сухофрукты	20	4	20	20							104,9					439,9	43,99	6,99	119
Мясо 1-й категории	78	15,6	74		68				80	63	89,3	80				40	4	0	100
Птица	53	10,6														528,3	52,83	37,23	339
Рыба	77	15,4						69							69	138	13,8	3,2	130
Молоко	350	70		74												74,4	7,44	-7,96	48
Сыр	15	3		82,5						30					11,5	158	15,8	-54,2	23
Сметана	10	2			9											9	0,9	-2,1	30
Масло сливочное	35	7	6	4,5	4,5	6,2			6,3	8,4	5					25,4	2,54	0,54	127
Масло растительное	18	3,6	2	1,5	2	8,4			2,3	6	0,3	10			7,5	52,9	5,29	-1,71	76
Сахар	35	7	10	10	10	13,6				9,8	10	10			3,8	39,9	3,99	0,39	111
Чай	2	0,4			0,4	0,4				0,4	0,4	0,4				96,5	9,65	2,65	138
Соль йодированная	5	1	1,1	1,1	1,5	1,5			1	0,2	1,5	0,5			1,1	10	1	-0,16	60
																0,5	0,5	0	100