

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор МАДУ СОСН № 4

Кудрявцев А.А.

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена  
на I полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 162 руб 95 коп)

| Но-мер<br>реп.         | Прием пищи, наименование изделий (блюд)   | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>все | Жиры, г<br>все | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|------------------------|-------------------------------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-------------|
| <b>Неделя 1 день 1</b> |                                           |               |               |                |                  |             |
| <b>Обед</b>            |                                           |               |               |                |                  |             |
| 138/1994               | Суп картофельный с бобовыми               | 250           | 5,54          | 5,56           | 24,31            | 164,1       |
| 25/8                   | Биточки из мяса с отрубями                | 100           | 9,06          | 13,19          | 12,9             | 259,7       |
| ттк 523                | Булгур отварной                           | 150           | 6,09          | 4,23           | 6,2              | 75,26       |
| 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       |
| -                      | Фрукты                                    | 100           | 0,4           | 0,4            | 11,6             | 48,68       |
| Итого за 'Обед'        |                                           |               | 26,16         | 24,61          | 104,82           | 764,5       |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |                                           |               |               |                |                  |             |
|                        |                                           | выход         | Б             | Ж              | У                | ЭЦ          |
| <b>Обед</b>            |                                           |               |               |                |                  |             |
| 245/1                  | Овощная подгарнировка (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       |
| Итого за 'Обед'        |                                           |               | 24,21         | 23,92          | 101,66           | 711,5       |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |                                           |               |               |                |                  |             |
|                        |                                           | выход         | Б             | Ж              | У                | ЭЦ          |
| <b>Обед</b>            |                                           |               |               |                |                  |             |
| 129/1994               | Рассольник "Ленинградский" со сметаной    | 200/5         | 1,97          | 4,34           | 15,02            | 104,9       |
| ттк 466                | Чиполлетти 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          | 0,2            | 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'        |                                           |               | 23,62         | 24,72          | 109,09           | 744,4       |
| <b>Неделя 1 день 4</b> |                                           |               |               |                |                  |             |
|                        |                                           | выход         | Б             | Ж              | У                | ЭЦ          |
| <b>Обед</b>            |                                           |               |               |                |                  |             |
| 120/1994               | 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       |
| Итого за 'Обед'        |                                           |               | 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         |
| тк 414                 | Колбаска "Школьная с отрубями"               | 100    | 11,21        | 16,91        | 11,4          | 316,71        |
| 257/1994               | Каша гречневая вязкая гарнирная              | 150    | 4,32         | 4,87         | 22,53         | 145,5         |
| тк 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         |
|                        | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>23,19</b> | <b>25,36</b> | <b>102,33</b> | <b>785,46</b> |
| <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         |
| 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                    | 150    | 3,78         | 4,43         | 37,66         | 206,4         |
| 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                                  | 25     | 1,65         | 0,3          | 10,43         | 48,35         |
| -                      | Фрукты                                       | 100    | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68         |
|                        | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>23,56</b> | <b>25,5</b>  | <b>117,36</b> | <b>818</b>    |
| <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         |
| тк 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         |
|                        | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>23,26</b> | <b>27,14</b> | <b>101,07</b> | <b>726,9</b>  |
| <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         |
| тк 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         |
|                        | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>24,72</b> | <b>29,6</b>  | <b>116,9</b>  | <b>822,4</b>  |
| <u>Неделя 2 день 4</u> |                                              | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ            |
|                        | <u>Обед</u>                                  |        |              |              |               |               |
| 167/1994               | Суп-пюре из разных овощей с гренками         | 200/10 | 3,43         | 3,98         | 16,65         | 114,1         |
| тк 529                 | Фрикадельки из мяса птицы                    | 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         |
| тк 263                 | Компот из ягод                               | 200    | 0,16         | 0,04         | 12,2          | 47,69         |
|                        | Батон с отрубями                             | 30     | 2,7          | 0,9          | 16,14         | 80,3          |
| -                      | Хлеб ржаной                                  | 30     | 1,98         | 0,36         | 12,51         | 58,01         |
| -                      | Фрукты                                       | 100    | 0,4          | 0,4          | 11,6          | 48,68         |
|                        | <b>Итого за 'Обед'</b>                       |        | <b>26,98</b> | <b>24,78</b> | <b>105,8</b>  | <b>707,4</b>  |

|          | <b>Неделя 2 день 5</b>            | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ            |
|----------|-----------------------------------|--------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|          | <b>Обед</b>                       |        |              |               |               |               |
| 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 пюре                 | 150    | 3,11         | 3,67          | 22,07         | 132,6         |
| тгк 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         |
|          | <b>Итого за 'Обед'</b>            |        | <b>27,59</b> | <b>24,51</b>  | <b>108,84</b> | <b>706,1</b>  |
|          | <b>Итого за период (10 дней)</b>  |        | <b>248,1</b> | <b>254,54</b> | <b>1079,2</b> | <b>7508</b>   |
|          | <b>Итого за (1 день)</b>          |        | <b>24,81</b> | <b>25,45</b>  | <b>107,92</b> | <b>750,84</b> |

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                    |