

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

МАОУ СОШ № 22  
А.А. Левин

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена  
на I полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 108 руб 64 коп)

Но-мер рец.	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
<b>Неделя 1 день 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	6,05	8,01	17,28	167,57		
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл	200/5	5,12	6,68	27,08	187,40		
тгк 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37		
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68		
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,03</b>	<b>18,54</b>	<b>78,69</b>	<b>538,69</b>		
<b>Неделя 1 день 2</b>			выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
<b>Завтрак</b>								
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25		
тгк 410	Тефтели из мяса с отрубями в молочном соусе	100/30	11,24	12,18	11,62	199,13		
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,94		
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74		
	Батон с отрубями	20	1,8	0,6	10,76	53,53		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,9</b>	<b>16,13</b>	<b>72,53</b>	<b>501,58</b>		
<b>Неделя 1 день 3</b>			выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
<b>Завтрак</b>								
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	25	0,19	0,21	0,82	5,37		
492/2004	Плов из мяса кур	200	13,32	15,07	38,33	359,34		
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,55</b>	<b>15,86</b>	<b>75,57</b>	<b>527,70</b>		
<b>Неделя 1 день 4</b>			выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
<b>Завтрак</b>								
тгк 512	Пудинг из творога с рисом со сгущ мол.	130/20	12,66	15,13	31,96	296,29		
648/2004	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,31	0,23	16,42	78,37		
-	Фрукт	120	0,48	0,48	13,92	58,41		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,53</b>	<b>15,86</b>	<b>72,14</b>	<b>470,87</b>		
<b>Неделя 1 день 5</b>			выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
<b>Завтрак</b>								
6/8	Рагу из мяса с овощами	150	12,05	17,23	21,67	268,64		
648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,02	9,84	37,80		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35		
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,16</b>	<b>18,15</b>	<b>67,61</b>	<b>470,64</b>		

<b>Неделя 2 день 1</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b><u>Завтрак</u></b>						
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	7,46	12,23	17,33	211,70
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	200/5	6,12	5,39	34,52	206,13
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,42</b>	<b>18,28</b>	<b>81,62</b>	<b>543,85</b>
<b>Неделя 2 день 2</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b><u>Завтрак</u></b>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,32	0,27	1,44	9,25
401/1994	Гуляш из мяса	100	6,48	13,27	12,12	188,03
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	3,38	34,47	172,57
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Батон с отрубями	20	1,8	0,6	10,76	53,53
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,91</b>	<b>17,84</b>	<b>79,06</b>	<b>509,53</b>
<b>Неделя 2 день 3</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b><u>Завтрак</u></b>						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
тгк 413	Котлета из мяса кур с отрубями	100	10,03	12,6	11,29	194,97
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,94
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,29</b>	<b>16,02</b>	<b>67,94</b>	<b>479,14</b>
<b>Неделя 2 день 4</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b><u>Завтрак</u></b>						
284/1994	Омлет натуральный	150	11,64	16,84	10,62	247,17
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,72	55,97
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,345
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,19</b>	<b>19,21</b>	<b>71,15</b>	<b>528,26</b>
<b>Неделя 2 день 5</b>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<b><u>Завтрак</u></b>						
тгк 455	Колобки рыбные тушеные в молочном соусе	100	12,51	12,27	11,97	200,13
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,2	14,07	67,17
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,33</b>	<b>16,46</b>	<b>68,38</b>	<b>486,03</b>
<b>Итого за период (10 дней)</b>			<b>172,31</b>	<b>172,35</b>	<b>734,69</b>	<b>5056,29</b>
<b>Итого за (1 день)</b>			<b>17,23</b>	<b>17,24</b>	<b>73,47</b>	<b>505,63</b>

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет "завтрак"

Наименование группы пищевой продукции	Наименование продукта	20%	Среднее в день										Факт. за 10 дн.	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						
Хлеб ржаной	80	16	20		30		25	20	25					25	145	14,5	-1,5	90,625
Хлеб пшеничный	150	30	30	30	30	30	30	30	20	30	25	25	30	30	290	29	-1	96,667
Мука пшеничная	15	3		2,9				6	5	4				3,3	21,2	2,12	-0,88	70,667
Крупы, бобовые	45	9	33		46,4		13,8		41	53,3					187,5	18,75	9,75	208,33
Макаронные изделия	15	3		51											102	10,2	7,2	340
Картофель	187	37,4						135						135	270	27	-10,4	72,193
Овощи	280	56		54	67,5			32,3		45,3	30,3				229,2	22,92	-33,08	40,929
Фрукты свежие, ягоды	185	37	100			140		100	104,9		4,9				449,8	44,98	7,98	121,57
Сухофрукты	15	3		20											20	2	-1	66,667
Мясо 1-й категории	70	14		49,4				53,6			64				167	16,7	2,7	119,29
Птица 1-й категории	35	7			92							46,2			138,2	13,82	6,82	197,43
Рыба-филе	58	11,6												115,6	115,6	11,56	-0,04	99,655
Молоко	300	60	174	43,5					82		25	25	41,3	52,6	418,4	41,84	-18,16	69,733
Кисломолочная прод.	150	30													125	12,5	-17,5	41,667
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	10				71,5									71,5	7,15	-2,85	71,5
Сыр	10	2	16						16						32	3,2	1,2	160
Масло сливочное	30	6	11,2	9,1		10	10	3	14,1	5	9,6	5	9,6	11,1	84,5	8,45	2,45	140,83
Масло растительное	15	3		0,3	2,7	1,1	1,1			0,3	2,3				6,7	0,67	-2,33	22,333
Яйца	40	8					5,5							113	130,5	13,05	5,05	163,13
Сахар	30	6	15,1	10	10	16,6	10	10	13,9	10	9,8	10	9,8	15	120,4	12,04	6,04	200,67
Чай	1	0,2			0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	3,2	0,32	0,12	160
Кофейный напиток	2	0,4	2												2	0,2	-0,2	50
Соль йодированная	3	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0	100