

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор МАОУ СОШ № 22

А.А. Левин

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Обед" для детей 12 лет и старше 2 смена на I полугод. 2025-2026 уч. год (дотация, родительская оплата 192 руб. 84 коп.)

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/20	7,25	5,75	40,3	254,76
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,9	259,72
ткк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,2	7,44	90,31
ткк 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
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Обед'			29,09	27,67	122,05	870,30
Неделя 1 день 2		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
245/1	Овощная поджаренная (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
ткк 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
ткк 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
ткк 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
ткк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
ткк 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
ткк 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
ткк 417	Напиток 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'			27,51	27,82	127,92	893,56
<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
ткк 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
ткк 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
ткк 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
ткк 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
ткк 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
ткк 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
Обед						
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)			286,7	280,52	1245,4	8468,48
Итого за (1 день)			28,67	28,052	124,54	846,848

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