

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор МНОУ СОШ № 2

А.А.Леван

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

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	9,06	13,09	12,9	259,72
тк 523	Булгур отварной	180	7,31	7,2	7,44	90,31
тк 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'			21,39	21,63	80,35	609,77
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
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						
Завтрак						
тк 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						
Завтрак						
тк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,81
тк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,19	5,11	44,15	239,91
648/2004	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						
Завтрак						
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	40	2,28	0,36	1,92	12,33
тк 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
тк 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>						
тгк 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
тгк 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>						
тгк 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
тгк 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)			219,2	212,78	846,75	6113,27
Итого за (1 день)			21,92	21,278	84,675	611,327

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

Наименование группы пищевой продукции	Суточная норма продуктов	20%	1 день										Факт. за 10 дн.	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						
Хлеб ржаной	120	24	25	25				25	25	25	25	25	25	25	150	15	-9	63
Хлеб пшеничный	200	40	12	25	44	25	38	10	35	10	35	35	25	35	284	28,4	-11,6	71
Мука пшеничная	20	4	7	6			10	3	10				34,5	2,7	106,7	10,67	6,67	267
Крупы, бобовые	50	10					43,6	63			60				229,6	22,96	12,96	230
Макаронные изделия	50	10			58,5								61,2		119,7	11,97	1,97	120
Картофель	187	37,4		162					92,5					162	416,5	41,65	4,25	111
Овощи	320	64	10	30	17	16,5	50,3	43,8	84,1	45	2	58,3		357,3	35,73	-28,27	56	
Фрукты свежие, ягоды	185	37	100	15	100			104,9		100	20			439,9	43,99	6,99	119	
Сухофрукты	20	4	20	20										40	4	0	100	
Мясо 1-й категории	78	15,6	74		68		80	63	89,3	80				74	528,3	52,83	37,23	339
Птица	53	10,6							69		69			138	13,8	3,2	130	
Рыба	77	15,4		74										74,4	7,44	-7,96	48	
Молоко	350	70		82,5				30			11,5			158	15,8	-54,2	23	
Сыр	15	3			9									9	0,9	-2,1	30	
Сметана	10	2				15,4			10					25,4	2,54	0,54	127	
Масло сливочное	35	7	6	4,5	4,5	6,2	6,3	8,4	5					7,5	4,5	-1,71	76	
Масло растительное	18	3,6	2	1,5	2	8,4	2,3	6	0,3	10	3,8			3,6	3,99	0,39	111	
Сахар	35	7	10	10	10	13,6		9,8	10	10	13,1			10	9,65	9,65	2,65	138
Чай	2	0,4			0,4	0,4		0,4	0,4	0,4				0,4	2,4	0,24	-0,16	60
Соль йодированная	5	1	1,1	1,1	1,5	1,5	1	0,2	1,5	0,5	1,1			0,5	10	1	0	100