

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зубрицкая

А.В.Етоев

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<br>реп.            | Прием пищи, наименование изделий (блюд)     | Выход, г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|---------------------------|---------------------------------------------|----------|-------------------|------------------|------------------|---------------|
| <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>    |                                             |          |                   |                  |                  |               |
| <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>    |                                             |          |                   |                  |                  |               |
| <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>    |                                             |          |                   |                  |                  |               |
| <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>    |                                             |          |                   |                  |                  |               |
| <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> |

|          |                                           |          |               |               |               |                |
|----------|-------------------------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 3/2004   | Хлеб с маслом и сыром                     |          |               |               |               |                |
| 257/1994 | Каша ячневая молочная с маслом сл         | 30/10/15 | 7,46          | 12,23         | 17,33         | 211,70         |
| тгк 420  | Чай лимонный                              | 200/5    | 6,12          | 5,39          | 34,52         | 206,13         |
| -        | Хлеб ржаной                               | 200      | 0,12          | 0,02          | 9,83          | 38,66          |
| -        | Фрукт                                     | 20       | 1,32          | 0,24          | 8,34          | 38,68          |
|          |                                           | 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>Завтрак</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>Завтрак</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>Завтрак</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>Завтрак</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%  | 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                    | 16   | 20     |        | 30     |        | 25     | 20     | 25     |        |        | 25      | 145             | 14,5           | -1,5                       | 90,625                 |
| Хлеб пшеничный                        | 150                   | 30   | 30     | 30     | 30     | 35     | 30     | 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     |        |        |        |        |        | 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     | 41,3   | 52,6    | 418,4           | 41,84          | -18,16                     | 69,733                 |
| Кисломолочная прод.                   | 150                   | 30   |        |        |        |        |        |        |        |        | 125    |         | 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     | 3      | 14,1   | 5      | 9,6    | 11,4   | 11,1    | 84,5            | 8,45           | 2,45                       | 140,83                 |
| Масло растительное                    | 15                    | 3    |        | 0,3    | 2,7    | 1,1    |        |        | 0,3    | 2,3    |        |         | 6,7             | 0,67           | -2,33                      | 22,333                 |
| Яйца                                  | 40                    | 8    |        |        |        | 5,5    |        |        |        |        | 113    | 12,5    | 130,5           | 13,05          | 5,05                       | 163,13                 |
| Сахар                                 | 30                    | 6    | 15,1   | 10     | 10     | 16,6   | 10     | 13,9   | 10     | 9,8    | 15     | 10      | 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     | 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     | 6               | 0,6            | 0                          | 100                    |