

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

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

| Номер<br>реп.          | Прием пищи, наименование изделий (блюд)   | Вы-ход,<br>г | Белки,<br>всего | Жиры,<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      |
|------------------------|-------------------------------------------|--------------|-----------------|----------------|------------------|---------------|
| <b>Неделя 1 день 1</b> |                                           |              |                 |                |                  |               |
| <b>Завтрак</b>         |                                           |              |                 |                |                  |               |
| 25/8                   | Биточки из мяса с отрубями                | 100          | 9,06            | 13,09          | 12,9             | 259,72        |
| тгк 523                | Булгур отварной                           | 180          | 7,31            | 7,2            | 7,44             | 90,31         |
| тгк 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'     |                                           |              | <b>21,39</b>    | <b>21,63</b>   | <b>80,35</b>     | <b>609,77</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |                                           |              |                 |                |                  |               |
| <b>Завтрак</b>         |                                           |              |                 |                |                  |               |
| 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'     |                                           |              | <b>22,56</b>    | <b>21,27</b>   | <b>80,64</b>     | <b>597,34</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |                                           |              |                 |                |                  |               |
| <b>Завтрак</b>         |                                           |              |                 |                |                  |               |
| тгк 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'     |                                           |              | <b>20,68</b>    | <b>20,82</b>   | <b>79,33</b>     | <b>586,13</b> |
| <b>Неделя 1 день 4</b> |                                           |              |                 |                |                  |               |
| <b>Завтрак</b>         |                                           |              |                 |                |                  |               |
| тгк 408                | Мясо птицы тушенное в томатном соусе      | 100          | 11,9            | 5,70           | 2,95             | 117,81        |
| тгк 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'     |                                           |              | <b>22,83</b>    | <b>18,03</b>   | <b>94,98</b>     | <b>636,01</b> |
| <b>Неделя 1 день 5</b> |                                           |              |                 |                |                  |               |
| <b>Завтрак</b>         |                                           |              |                 |                |                  |               |
| 245/1                  | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные") | 40           | 2,28            | 0,36           | 1,92             | 12,33         |
| тгк 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        |
| тгк 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'     |                                           |              | <b>21,98</b>    | <b>22,57</b>   | <b>87,06</b>     | <b>678,65</b> |

|          |                                              |        |              |               |               |                |
|----------|----------------------------------------------|--------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|          | <b>Неделя 2 день 1</b>                       | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                               |        |              |               |               |                |
| ттк 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         |
| ттк 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>19,84</b> | <b>23,69</b>  | <b>89,62</b>  | <b>653,83</b>  |
|          |                                              |        |              |               |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                       | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                               |        |              |               |               |                |
| 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>22,1</b>  | <b>22,93</b>  | <b>81,78</b>  | <b>615,86</b>  |
|          |                                              |        |              |               |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                       | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                               |        |              |               |               |                |
| 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>22,95</b> | <b>19,54</b>  | <b>88,48</b>  | <b>588,17</b>  |
|          |                                              |        |              |               |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 4</b>                       | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                               |        |              |               |               |                |
| ттк 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         |
| ттк 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>22,07</b> | <b>21,5</b>   | <b>87,86</b>  | <b>598,44</b>  |
|          |                                              |        |              |               |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 5</b>                       | выход  | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                               |        |              |               |               |                |
| 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                    |        | <b>22,78</b> | <b>20,8</b>   | <b>76,65</b>  | <b>549,08</b>  |
|          | <b>Итого за (10 дней)</b>                    |        | <b>219,2</b> | <b>212,78</b> | <b>846,75</b> | <b>6113,27</b> |
|          | <b>Итого за (1 день)</b>                     |        | <b>21,92</b> | <b>21,278</b> | <b>84,675</b> | <b>611,327</b> |

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

| Наименование группы пищевой продукции | Суточная норма 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                           | 120                     | 24   | 25     | 25     |        |        | 25     | 25     | 25     |        |        | 25      | 150             | 15             | -9                         | 63                     |
| Хлеб пшеничный                        | 200                     | 40   | 12     | 25     | 44     | 25     | 38     | 10     | 35     | 35     | 25     | 35      | 284             | 28,4           | -11,6                      | 71                     |
| Мука пшеничная                        | 20                      | 4    | 7      | 6      |        | 33,5   | 10     | 3      | 10     |        | 34,5   | 2,7     | 106,7           | 10,67          | 6,67                       | 267                    |
| Крупы, бобовые                        | 50                      | 10   |        |        |        | 63     | 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   |        | 11,5   |        | 30     |        |        | 11,5   | 22,5    | 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     | 52,9            | 5,29           | -1,71                      | 76                     |
| Масло растительное                    | 18                      | 3,6  | 2      | 1,5    | 2      | 8,4    | 2,3    | 6      | 0,3    | 10     | 3,8    | 3,6     | 39,9            | 3,99           | 0,39                       | 111                    |
| Сахар                                 | 35                      | 7    | 10     | 10     | 10     | 13,6   |        | 9,8    | 10     | 10     | 13,1   | 10      | 96,5            | 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                    |