

верждаю: директор ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО"

И.Зубрицкая



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена
на 1 полугод. 2025 - 2026 учебный год (дотация 162 руб 95 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Обед						
8/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	13,02	12,96	190,03
к 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
к 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			25,14	24,43	115	756
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
к 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
10/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,30	8,15	27,00	152,71
09/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,69	10,90	10,79	210,00
72/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
гк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Обед '			25,26	26,14	111,49	775,49
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
29/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,66	5,67	18,54	106,96
гк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
гк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			24,63	23,49	120,91	788,10
Неделя 1 день 4						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,69	3,52	13,28	184,90
гк 408	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
гк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	9,90	23,40	67,50
Итого за 'Обед '			27,49	27,84	115,03	813,51
Неделя 1 день 5						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Обед						
гк 245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
139/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,07	7,16	15,44	130,62
гк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
гк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
Итого за 'Обед '			27,77	26,50	110,47	781,76

	<u>Обед</u>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным с мукой из зародышей пшеницы	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	17,76	87,60
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		25,03	24,28	113,19	737,46
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
тгк 245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,50	0,50	2,00	13,00
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	5,30	8,15	20,25	152,71
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		24,45	24,80	115,87	716,61
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
тгк 245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,40	0,50	1,08	18,00
132/1994	Суп из овощей с зеленым горшком со сметаной	250/5	5,35	8,30	21,20	230,00
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	25,21	273,25
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		23,75	24,12	110,90	821,98
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
тгк 408	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	7,75	6,36	7,74	177,70
тгк 255	Макаронные отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
тгк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Мучное изделие	50	2,90	3,90	17,40	67,50
	Итого за 'Обед '		26,83	27,44	116,50	767,58
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
181/1994	Уха рыбацкая	200/15	4,68	4,20	13,87	124,64
390/1994	Мясо тушенное с овощами	100	10,89	13,57	17,74	231,17
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,80	0,80	26,52	110,92
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед '		24,77	24,53	106,67	761,62
	Итого за 10 дней		255,12	253,57	1135,79	7720,17
	Итого за один день		25,51	25,36	113,58	772,02

Накопительная обед 7-11 лет 2 смена

Наименование продукта	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 нормы, %
Хлеб ржаной	80	24	25	50	50	25		25	25	25	25	25	275	27,5	3,5	115
Хлеб пшеничный	150	45	50	45	30	30	70	45	50	45	45	50	460	46	1	102
Мука пшеничная	15	4,5	7,5	5	5		7,5		5	5	5	5	45	4,5	0	100
Крупы, бобовые	45	13,5	53,3		51			36,3	45		51		236,6	23,66	10	175
Макаронные изделия	15	4,5				51	8			51			110	11	7	244
Картофель	187	56,1	40	144	24	30,4	188	40	16	60	23	168	733,4	73,34	17	131
Овощи свежие, зелень	280	84	68	120	82	70	68	68	126	65	107	65	839	83,9	0	100
Фрукты (плоды) свежие	185	55,5		25			25	25	25		25	25	150	15	-41	27
Сухофрукты	10	3	20		10	20			10	20			80	8	5	267
Сахар	30	9	10	10	10	10	10	10	10		15	10	95	9,5	1	106
Масло	70	21	38	42		74	37	74	61		74		400	40	19	190
Птица мякоть	35	10,5			39,5	13				39	13		104,5	10,5	0	100
Рыба	58	17,4										115,6	115,6	12	0,4	66
Сметана	10	3	12,5	5	5	5			5	5		5	42,5	4,25	1	142
Масло сливочное	30	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90	9	0	100
Масло растительное	15	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,5	0	100
Соль	3	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	9	0,9	0	100
Белки, г	77	23,1	25,14	25,26	24,63	27,49	27,77	25,03	24,45	23,75	26,83	24,77	255,12	25,5		110
Жиры, г	79	23,7	24,43	26,14	23,49	27,84	26,5	24,28	24,8	24,12	27,44	24,53	253,57	25,4		107
Углеводы, г	335	100,5	115,00	111,49	120,91	115,03	110,47	113,19	115,87	110,9	116,5	106,67	1136,03	113,6		113
Калорийность, ккал	2350	705	756,00	775,49	788,1	813,51	781,76	737,46	716,61	821,98	767,58	761,62	7720,11	772,0		110