

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"
М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

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)

на 1 полугод. 2025 - 2026 учебный год (до 31.08.2025 г.)						
Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Неделя 1 день 1					
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1
тк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	10,63	190,50
тк 523	Булгур отварной	150	6,09	4,23	6,2	75,26
тк 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	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Обед'		27,68	25,01	104,63	705
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
245/1	Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")	30	0,23	0,25	0,98	6,46
110/1994	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,18	5,47	17,26	131,4
43/2003	Суфле "Рыбка" с соусом томатным	100	12,19	15,70	16,79	260,18
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
тк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	50	4,5	1,5	26,9	133,8
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		24,35	26,99	108,71	770,1
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,9
тк 466	Чиполлетти из мяса Пикантные	100	10,54	14,63	11,06	220,62
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,9
тк 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'		23,62	24,72	109,09	744,4
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,59	7,07	7,58	61,96
тк 408	Мясо птицы тушенное в томатном соусе	100	11,9	5,70	2,95	117,8
тк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,9
638/1994	Компот из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
	Мучное изделие	50	4,41	6,45	24,59	173,6
	Итого за 'Обед'		24,81	24,4	111,3	721,8

<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	200	2,56	1,96	18,88	101,9
тк 414	Колбаска "Школьная с отрубями"	100	11,21	16,91	11,4	316,71
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	150	4,32	4,87	22,53	145,5
тк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			23,19	25,36	102,33	785,46
<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2
тк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	10,63	190,50
тк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
тк 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'			24,53	24,48	112,23	725,2
<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	2,18	5,47	17,26	131,4
6/8	Рагу из мяса с овощами	200	16,4	20,64	28,23	354,2
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	106
-	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 'Обед'			23,26	27,14	101,07	726,9
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
132/1994	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	200/5	2,53	6,05	10,57	101,2
403/1994	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	14,8	16,51	36,71	353,3
тк 289	Компот из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,6
-	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'			24,72	29,6	116,9	822,4
<u>Неделя 2 день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Обед</u>						
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,97	4,34	15,02	104,9
тк 529	Фрикадельки из мяса птицы	100	11,64	14,42	7,44	172,8
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,9
тк 263	Компот из ягод	200	0,16	0,04	12,2	47,69
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15
Итого за 'Обед'			25,68	25,3	108,81	717,8

	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Обед</u>					
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/10	4,91	3,89	27,05	143,3
401/1994	Гуляш из мяса	100	14,89	15,69	12,12	221,2
472/1994	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6
тк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71
	Батон с отрубями	30	2,7	0,9	16,14	80,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Обед'		27,59	24,51	108,84	706,1
	Итого за период (10 дней)		249,43	257,51	1083,9	7425
	Итого за (1 день)		24,94	25,75	108,39	742,51

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет "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	80	24	25	30	25		30	25	25	25		25	210	21	-3	88
Хлеб пшеничный	150	45	42	50	49	30	38	40	35	35	30	30	379	37,9	-7,1	84
Мука пшеничная	15	4,5	7	7		33,5	10	3	8		39,2	5	112,7	11,27	6,77	250
Крупы, бобовые	45	13,5	20		4	52,5	36,3	68,5		48		6	235,3	23,53	10,03	174
Макаронные изделия	15	4,5			48,8		12				51		111,8	11,18	6,68	248
Картофель	187	56,1	62,5	155	60	20	56	50	117,8	50	18	175	764,3	76,43	20,33	136
Овощи	280	84	32,5	98	53	78,5	65,5	60	170,9	116,3	38	67,3	780,3	78,03	-5,97	93
Фрукты свежие, ягоды	185	55,5	100	20	140			112,5	40	100	20		532,5	53,25	-2,25	96
Сухофрукты	15	4,5	20		5	20			5	20			70	7	2,5	156
Напитки витамин	200	60					200					200	400	40	-20	67
Мясо	70	21	74		68		80	63	74	74		74	507	50,7	29,7	241
Птица	35	10,5				69					69		138	13,8	3,3	131
Рыба	58	17,4		87								45	132	13,2	-4,2	76
Сметана	10	3		5	5	5			15	5			35	3,5	0,5	117
Масло сливочное	30	9	5	3,8	3,8	5,2	5,3	7,5	4		10,8	11,2	56,6	5,66	-3,34	63
Масло растительное	15	4,5	7	5,3	6	10,4	3,9	9,8	5,3	14,3	3,2	0,3	65,5	6,55	2,05	146
Яйца	40	12				3,1	6				4,1		13,2	1,32	-10,68	11
Сахар	30	9	10	10	10	13,6		10	21,3	10	12,9		97,8	9,78	0,78	109
Соль пищевая поваренная	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