

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

МБОУ Гимназия № 205

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "Завтрак" для детей 7-11 лет 1 смена
на 1 полугод. 2025 - 2026 учебный год (детация 108, рхб 64 коп)

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Неделя 1 день 1					
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого за 'Завтрак'		16,03	18,54	78,69	538,69
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого за 'Завтрак'		18,9	16,13	72,53	501,58
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого за 'Завтрак'		17,55	15,86	75,57	527,70
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого за 'Завтрак'		15,53	15,86	72,14	470,87
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого за 'Завтрак'		16,16	18,15	67,61	470,64

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	7,46	12,23	17,33	211,70
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл	200/5	6,12	5,39	34,52	206,13
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		15,42	18,28	81,62	543,85
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого за 'Завтрак'		16,91	17,84	79,06	509,53
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого за 'Завтрак'		17,29	16,02	67,94	479,14
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
	Итого за 'Завтрак'		19,19	19,21	71,15	528,26
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 455	Колобки рыбные тушенные 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
	Итого за 'Завтрак'		19,33	16,46	68,38	486,03
	Итого за период (10 дней)		172,31	172,35	734,69	5056,29
	Итого за (1 день)		17,23	17,24	73,47	505,63

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 норм, %
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	20	25	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										
Сахар	30	6	15,1	10	10	16,6	10	13,9	10	9,8	15	10	130,5	13,05	5,05	163,13
Чай	1	0,2											120,4	12,04	6,04	200,67
Кофейный напиток	2	0,4	2										3,2	0,32	0,12	160
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