

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

Согласовано: Директор  
Директор МАОУ СОШ №44

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "обед" для детей 7-11 лет 2 смена  
на II полугод. 2025 - 2024 учебный год ( дотация 162 руб 95 коп)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1 день 1</b>								
<i>Обед</i>								
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24		
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03		
ттк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94		
ттк 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		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25</b>	<b>27</b>	<b>115</b>	<b>815</b>		
<b>Неделя 1 день 2</b>			выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
<i>Обед</i>								
ттк 245	Овощная поджаренная	20	0,21	0,04	0,75	5,08		
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	27,00	152,71		
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00		
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58		
ттк 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	30	1,98	0,36	10,02	58,02		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,90</b>	<b>28,54</b>	<b>117,91</b>	<b>765,25</b>		
<b>Неделя 1 день 3</b>			выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
<i>Обед</i>								
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38		
ттк 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		
ттк 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	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>23,42</b>	<b>24,12</b>	<b>113,26</b>	<b>757,18</b>		
<b>Неделя 1 день 4</b>			выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
<i>Обед</i>								
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200	2,69	3,52	13,28	184,90		
ттк 510	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70		
ттк 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		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,49</b>	<b>27,84</b>	<b>115,03</b>	<b>813,51</b>		
<b>Неделя 1 день 5</b>			выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
<i>Обед</i>								
ттк 245	Овощная поджаренная	20	0,21	0,04	0,75	5,08		
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	200	6,07	7,16	15,44	130,62		
ттк 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		

	Сок фруктовый	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,58</b>	<b>26,04</b>	<b>110,14</b>	<b>768,84</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Обед</b>					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	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	45	2,97	0,28	21,03	100,75
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,02</b>	<b>24,37</b>	<b>120,20</b>	<b>771,04</b>
	<b>Неделя 2 день 2</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Обед</b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	24,25	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
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25,50</b>	<b>23,98</b>	<b>118,01</b>	<b>712,43</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Обед</b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	5,35	8,30	27,20	230,00
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>22,02</b>	<b>23,38</b>	<b>113,59</b>	<b>763,26</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Обед</b>					
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
тгк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	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	9,90	23,40	67,50
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>32,83</b>	<b>33,44</b>	<b>122,50</b>	<b>767,58</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Обед</b>					
181/1994	Уха рыбацкая	200	4,68	4,20	13,87	124,64
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57

	Сок фруктовый	200	0,15	0,08	26,52	110,92
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>22,47</b>	<b>21,51</b>	<b>98,32</b>	<b>713,27</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>259,37</b>	<b>260,65</b>	<b>1143,72</b>	<b>7647,42</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>25,94</b>	<b>26,07</b>	<b>114,37</b>	<b>764,74</b>

**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 %	Выполнение
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день				
Хлеб ржаной	80	24	25	50	50	25	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	7,5	5	5	5	5	5	45	4,5	0	100
Крупы, бобовые	45	13,5	53,3	51	51	36,3	45	36,3	45	51	51	51	236,6	23,66	10	175
Макаронные изделия	15	4,5	51	8	8	51	8	51	45	51	51	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	25	25	25	25	150	15	-41	27
Сухофрукты	10	3	20	20	10	20	20	20	10	20	20	20	80	8	5	267
Сахар	30	9	10	10	10	10	10	10	10	10	15	10	95	9,5	1	106
Мясо	70	21	38	42	39,5	74	37	74	61	74	74	74	400	40	19	190
Птица мякоть	35	10,5	13	13	39,5	13	13	13	13	39	13	13	104,5	10,5	0	100
Рыба	58	17,4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	115,6	12	0,4	66
Сметана	10	3	12,5	5	5	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
<b>Белки, г</b>	<b>77</b>	<b>23,1</b>	<b>25</b>	<b>26,27</b>	<b>24</b>	<b>26,8</b>	<b>27,58</b>	<b>24,26</b>	<b>24,84</b>	<b>24</b>	<b>25,25</b>	<b>24,07</b>	<b>252,07</b>	<b>25,2</b>		<b>109</b>
<b>Жиры, г</b>	<b>79</b>	<b>23,7</b>	<b>27</b>	<b>26,35</b>	<b>27,6</b>	<b>26,82</b>	<b>26,04</b>	<b>23,71</b>	<b>23,77</b>	<b>23,77</b>	<b>27,8</b>	<b>25,82</b>	<b>258,68</b>	<b>25,9</b>		<b>109</b>
<b>Углеводы, г</b>	<b>335</b>	<b>100,5</b>	<b>115</b>	<b>117,19</b>	<b>109,42</b>	<b>104,13</b>	<b>110,14</b>	<b>112,93</b>	<b>116,67</b>	<b>117,35</b>	<b>101,22</b>	<b>109,71</b>	<b>1113,76</b>	<b>111,4</b>		<b>111</b>
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>2350</b>	<b>705</b>	<b>815</b>	<b>788,74</b>	<b>747,16</b>	<b>816,72</b>	<b>768,84</b>	<b>748,31</b>	<b>697,67</b>	<b>796,5</b>	<b>707,71</b>	<b>737,79</b>	<b>7624,44</b>	<b>762,4</b>		<b>108</b>