

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"

М.В.Коршенко

Согласовано: Директор

С.В.Солнцев №102  
А.А.Мельникова №10

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

| Номер<br>реп.             | Прием пищи, наименование изделий (блюд)    | Выход,<br>г | Белки,<br>всего | Жиры,<br>всего | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал      |
|---------------------------|--------------------------------------------|-------------|-----------------|----------------|------------------|---------------|
| <b>Неделя 1 день 1</b>    |                                            |             |                 |                |                  |               |
| <b>Завтрак</b>            |                                            |             |                 |                |                  |               |
| ттк 501                   | Курица тушеная в соусе сметанном с томатом | 150         | 10,25           | 13,53          | 10,63            | 190,50        |
| ттк 523                   | Булгур отварной                            | 180         | 7,31            | 7,2            | 7,44             | 90,31         |
| ттк 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                                     | 150         | 0,6             | 0,6            | 17,4             | 73,02         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                            |             | <b>22,78</b>    | <b>22,27</b>   | <b>83,88</b>     | <b>564,89</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          |
| 401/1994                  | Гуляш из мяса                              | 100         | 11,29           | 15,57          | 17,74            | 261,17        |
| 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                            |             | <b>19,39</b>    | <b>21,37</b>   | <b>83,69</b>     | <b>597,71</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b>    |                                            |             |                 |                |                  |               |
| <b>Завтрак</b>            |                                            |             |                 |                |                  |               |
| ттк 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                            |             | <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>            |                                            |             |                 |                |                  |               |
| ттк 408                   | Мясо птицы тушенное в томатном соусе       | 100         | 11,9            | 5,70           | 2,95             | 117,81        |
| ттк 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        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                            |             | <b>22,83</b>    | <b>18,03</b>   | <b>94,98</b>     | <b>636,01</b> |



| <u>Неделя 1 день 5</u> |                                             | выход | Б     | Ж     | У     | ЭЦ      |
|------------------------|---------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|
| <u>Завтрак</u>         |                                             |       |       |       |       |         |
| 245/1                  | Овощная подгарнировка (овощи "пикантные")   | 40    | 2,28  | 0,36  | 1,92  | 12,33   |
| тгк 414                | Колбаска "Шольная 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'     |                                             |       | 21,98 | 22,57 | 87,06 | 678,65  |
| <u>Неделя 2 день 1</u> |                                             | выход | Б     | Ж     | У     | ЭЦ      |
| <u>Завтрак</u>         |                                             |       |       |       |       |         |
| тгк 501                | Курица тушенная в соусе сметанном с томатом | 150   | 10,25 | 13,53 | 10,63 | 190,50  |
| тгк 462                | Булгур с овощами                            | 180   | 6,36  | 6,57  | 38,87 | 220,73  |
| тгк 420                | Чай лимонный                                | 200   | 0,12  | 0,02  | 9,83  | 38,6598 |
| -                      | Хлеб ржаной                                 | 25    | 1,65  | 0,3   | 10,43 | 48,35   |
| -                      | Фрукты                                      | 150   | 0,6   | 0,6   | 17,4  | 73,02   |
| Итого за 'Завтрак'     |                                             |       | 18,98 | 21,02 | 87,16 | 571,25  |
| <u>Неделя 2 день 2</u> |                                             | выход | Б     | Ж     | У     | ЭЦ      |
| <u>Завтрак</u>         |                                             |       |       |       |       |         |
| 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   |
| Итого за 'Завтрак'     |                                             |       | 22,1  | 22,93 | 81,78 | 615,86  |
| <u>Неделя 2 день 3</u> |                                             | выход | Б     | Ж     | У     | ЭЦ      |
| <u>Завтрак</u>         |                                             |       |       |       |       |         |
| 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   |
| Итого за 'Завтрак'     |                                             |       | 22,95 | 19,54 | 88,48 | 588,17  |
| <u>Неделя 2 день 4</u> |                                             | выход | Б     | Ж     | У     | ЭЦ      |
| <u>Завтрак</u>         |                                             |       |       |       |       |         |
| тгк 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  |
| тгк 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   |
| Итого за 'Завтрак'     |                                             |       | 22,07 | 21,5  | 87,86 | 598,44  |



|          |                                           |       |              |               |               |                |
|----------|-------------------------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|          |                                           |       |              |               |               |                |
|          | <b><u>Неделя 2 день 5</u></b>             | выход | Б            | Ж             | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></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>219,7</b> | <b>210,75</b> | <b>847,82</b> | <b>5985,82</b> |
|          | <b>Итого за (1 день)</b>                  |       | <b>21,97</b> | <b>21,075</b> | <b>84,782</b> | <b>598,582</b> |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше "Завтрак"

| Наименование группы пищевой продукции | Суточная норма продуктов | 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                    |