

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

2025г

**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ**
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ РАЙОН: № № 8,9,14,25,29,30,37,44,45,49,50,53,54,55,57,60
СОВЕТСКИЙ РАЙОН № № 7,17,22,32,36,38,39,40,43,46,47,51,52,58,61,62,69,71,71ф
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН №10,19,21,27,56,56ф,59,66,67,72,74
НОВОБЕЛЫЦКИЙ РАЙОН: №№2,15,31,41,63,73,75, Иренинская гимназия
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 УЧЕБНОГО ГОДА

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КУП "Гомельский городской
комбинат школьного питания"

О.А. Порташ

2025г

1 НЕДЕЛЯ

№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет					11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
1-я неделя											
		ПОНЕДЕЛЬНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))					ПОНЕДЕЛЬНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))				
1,19	Сыр (порциями)	20	4,6	5,8	0,1	72	30	6,9	8,7	0,0	108,0
5,2	Омлет натуральный	150	15,0	24,0	2,5	286,3	180	18,0	28,8	3,0	343,6
13,8	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,7	133,1	200	3,8	3,9	20,7	133,1
	Хлеб пшеничный	1/35	2,8	0,2	18,4	86,6	1/35	2,8	0,2	18,4	86,6
	Итого		26,2	33,9	41,6	578,0		31,5	41,6	42,1	671,3
	Итого %	22,00					23,00				
ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
фирм изд	Кукуруза консервированная (порционно)	25	0,5	0,0	2,8	12,5	30	0,6	0,0	3,4	15,0
2,25	Суп картофельный с бобовыми	150	3,5	2,7	12,2	87,0	200	4,6	3,6	16,2	116,0
фирм изд	Котлета из птицы натур рубленая ИЛИ	60 или 60	11,2	15,5	3,0	221,0	100 или 100	18,6	25,8	5,0	368,0
*фирм изд	Биточек куриный "Наслаждение"	80	4,0	3,0	19,4	120,8	100	5,0	3,8	24,3	151,0
фирм изд	Каша гречневая рассыпчатая "Школьная"	200	0,6	0,0	2,4	100,0	200	0,6	0,0	2,4	100,0
	Сок	55 или 60/15	3,0	5,9	20,2	145,0	55 или 60/15	3,0	5,9	20,2	145,0
*фирм изд	Блинчики "Бабушка Аня" ИЛИ	55 или 60/15	3,0	5,9	20,2	145,0	60/15	3,0	5,9	20,2	145,0
4,17	Манник с повидлом	1/15	0,9	0,1	6,6	31,4	1/30	1,8	0,1	13,1	62,7
	Хлеб ржаной		23,7	27,2	66,6	717,7		33,6	39,2	81,2	942,7
	Итого	29,00					30,70				
	Итого %										
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)											
фирм изд	Кукуруза консервированная (порционно)	25	0,5	0,0	2,8	12,5	30	0,6	0,0	3,4	15,0
фирм изд	Котлета из птицы натур рубленая ИЛИ	75 или 75	14,0		3,8	276,0	100 или 100	18,6	25,8	5,0	368,0
*фирм изд	Биточек куриный "Наслаждение"	80	4,0	3,0	19,4	120,8	100	5,0	3,8	24,3	151,0
фирм изд	Каша гречневая рассыпчатая "Школьная"	200	0,6	0,0	2,4	100,0	200	0,6	0,0	2,4	100,0
	Сок	55 или 70/15	3,0	5,9	20,2	145,0	55 или 75/15	3,0	5,9	20,2	145,0
*фирм изд	Блинчики "Бабушка Аня" ИЛИ	55 или 70/15	3,0	5,9	20,2	145,0	75/15	3,0	5,9	20,2	145,0
4,17	Манник с повидлом	1/30	1,8	0,1	13,2	62,8	1/30	1,8	0,1	13,2	62,8
	Хлеб ржаной		23,9	9,0	61,8	717,1		29,0	35,6	65,1	841,8
	Итого										
ПОНЕДЕЛЬНИК (полдник)											
	Булочно-кондитерское изделие (Кекс "Шоколадный" или аналогичные изделия)	35-100	3,5	6,3	25,7	174,0	35-100	3,5	6,3	25,7	174,0
	Молочный или кисломолочный продукт (Коктейль молочный) ИЛИ	200	6,1	5,3	20,0	152,1	200	6,1	5,3	20,0	152,1
3,22	Драники со сметаной	120/20	3,6	8,9	24,4	192,0	200/20	6,0	14,8	40,6	320,0
	Молочный или кисломолочный продукт (Коктейль молочный)	200	6,1	5,3	20,0	152,1	200	6,1	5,3	20,0	152,1
	Итого		9,6/7,6	11,6/6,7	45,7/46	326,1/347,1		9,6/9,7	11,6/8,6	45,7/56	326,1/412
	Итого %	14,00					11,24				
	Итого за день, %		14,2	33,2	52,0			15,0	35,0	56,0	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	II НЕДЕЛЯ									
		6-10 лет					11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
2-я неделя											
ПЯТНИЦА (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))											
1.19	Сыр (порциями)	20	4.6	5.8	0	72	30	6.9	8.7	0.0	108.0
*фирм изд.	Драники "Белорусские узоры" со сметаной	130/20	8.6	20.4	20.6	306.5	200/20	12.7	29.4	29.7	440.0
13.2	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.0	41.0	200	0.2	0.0	10.0	41.0
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		16.2	26.4	49.0	506.1		22.6	38.3	58.1	675.6
	Итого %	21.39					20.99				
ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
1.60	Салат "Аппетитный" ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	0.4	2.8	2.3	35.7	50 или 30	0.7	4.6	3.9	59.5
2.36	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	4.1	4.1	10.7	96.0	200	5.4	5.4	14.2	128.0
сб белки 262	Свинина по-домашнему	50/25	8.0	24.5	4.0	267.8	65/25	9.6	29.3	4.8	321.3
10.3	Рис отварной	80	2.0	2.9	17.5	104.0	100	2.5	3.6	21.9	130.0
	Сок	200	5.7	7.9	9.7	135.0	200	5.7	7.9	9.7	135.0
	Фрукты свежие	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8		13.2	62.8
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		23.3	43.1	78.6	797.6		29.3	51.8	104.7	1007.6
	Итого %	29.78					29.22				
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)											
1.60	Салат "Аппетитный" ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	0.4	2.8	2.3	35.7	50 или 30	0.7	4.6	3.9	59.5
сб белки 262	Свинина по-домашнему	65/25	9.6	29.3	4.8	321.3	75/25	3.4	32.6	5.3	357.0
10.3	Рис отварной	80	2.0	2.9	17.5	104.0	100	2.5	3.6	21.9	130.0
	Сок	200	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	100.0
	Фрукты свежие	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		14.4	36.1	74.4	688.7		10.4	42.0	90.1	817.5
	Итого										
ПЯТНИЦА (полдник)											
	Булочно-кондитерское изделие (Печенье "Детское" или булочка "Ароматная" или аналогичные изделия)	35-100	5.2	9.4	45.8	285.8	150/15	5.2	9.4	45.8	285.8
	Коктейль молочный ИЛИ	200	1.4	0.2	18.6	75.2	200	1.4	0.2	18.6	75.2
	Запеканка из творога со сметаной	100/15	13.1	25.2	51.3	494.5	130/15	19.5	38.2	64.6	688.7
	Коктейль молочный	200	12.4	21.6	50.1	453.5	200	13.2	21.0	74.8	628.9
	Итого		6.6/8.8	9.6/9.5	64.4/56.3	739.3		6.6/12.5	9.6/14.2	64.4/37.5	361/471.2
	Итого %	13.82					14.79				
	Итого за день, %		11.6	34.3	55.8			13.0	32.4	53.0	

В соответствии с СЭС №525 п. 147 производится замена блюд равнозначных по пищевой и энергетической ценности

-Нормы хлеба пшеничного, хлеба ржаного, крахмала картофеля, томат-пюре, дрожжей, чая, кофейного напитка, какао, лимонной кислоты являются рекомендуемыми.

При использовании хлебобулочных изделий собственного производства нормы хлеба пшеничного уменьшаются, а нормы на необходимые для их изготовления продукты увеличиваются.

-Допускается сезонная замена сухофруктов свежими фруктами.

-Вес фруктов меняется в зависимости от акта калибровки

-Выход коктейля молочного от 200 до 220 грамм

* Фирменное изделие из информационного сборника

** Замороженные изделия готовятся при наличии морозильных ларей

*** Овощи порционно (кукуруза консервированная или горошек консервированный)

Н.С. Салановская

№ п/п рецептур	Наименование блюда	II НЕДЕЛЯ									
		6-10 лет					11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
2-я неделя											
		ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))					ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))				
8 21 фирм изд	Биточки из свинины ИЛИ Колбаски "Славянские"***	80 или 60	10.7	14.7	11.4	220.8	100 или 60	13.4	18.4	14.2	276
фирм изд	Булгур отварной	100	3.6	3.3	22.8	135.8	100	3.6	3.3	22.8	135.8
13.6	Кофейный напиток	200	1.4	1.0	16.0	78.0	200	1.4	1.0	16.0	78.0
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого		16.6	19.1	56.8	466.0		20.2	22.8	66.2	552.6
	Итого %	21.00					20.30				
ОБЕД I (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
1 24	Салат из свежих огурцов с маслом растит. ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	0.2	3.3	0.5	32.7	45 или 30	0.3	5.0	0.8	49.1
2 28	Суп картофельный с рыбой	150/10	4.5	2.3	11.0	81.0	200/15	5.6	3.0	14.6	108.0
366 диет	Сосиски отварные	1/60	5.90	10.70	0.50	124.20	2/60	11.80	21.40	2.00	248.40
10.7	Макаронные изделия отварные/соус томатный	100/10	5.7	7.9	9.7	135.0	100/10	5.7	7.9	9.7	135.0
фирм	Напиток "Ягодный"	200	0.0	0.0	25.3	101.1	200	0.0	0.0	25.3	101.1
	Фрукты свежие	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4
фирм изд	Блинчики "Бабушка Аня" ИЛИ	55 или	6.4	7.8	14.5	153.6	55 или	6.4	7.8	14.5	153.6
фирм изд	Творожная "Асалода"	60					60				
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8		13.2	62.8
	Итого		24.4	32.9	86.7	743.4		32.4	45.9	98.7	942.4
	Итого %	31.8					33.08				
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)						ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)					
1 24	Салат из свежих огурцов со сметаной ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	0.2	3.3	0.5	32.7	45 или 30	0.3	5.0	0.8	49.1
366 диет.	Сосиски отварные	1/60	5.9	10.7	0.5	124.2	2/60	11.8	21.4	2.0	248.4
10.7	Макаронные изделия отварные/соус томатный	100/10	5.7	7.9	9.7	135.0	100/10	5.7	7.9	9.7	135.0
фирм	Напиток "Ягодный"	200	0.0	0.0	25.3	101.1	200	0.0	0.0	25.3	101.1
	Фрукты свежие	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4
фирм изд	Блинчики "Бабушка Аня" ИЛИ	55 или	6.4	7.8	14.5	153.6	55 или	6.4	7.8	14.5	153.6
фирм изд	Творожная "Асалода"	60					60				
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8		13.2	62.8
	Итого		19.9	30.6	75.7	662.4		26.8	42.9	84.1	834.4
	Итого										
ЧЕТВЕРГ (полдник)											
	Булочно-кондитерское изделие (Пряник "Шоколадный" или аналогичные изделия)	35-100	12.4	21.6	50.1	453.5	35-100	13.2	21.0	74.8	628.9
	Молочный или кисл. продукт (Молоко пак) ИЛИ	200	3.2	3.2	4.7	60.4	200	3.2	3.2	4.7	60.4
	Кулинарное изделие манник "Полосатик" с повидлом	100/10	4.3	5.9	27.6	180.7	150/15	6.5	8.9	41.4	271.1
	Молочный или кисл. продукт (Молоко пак)	200	3.2	3.2	4.7	60.4	200	3.2	3.2	4.7	60.4
	Итого		7.5	9.1	32.3	241.1		16.4	12.1	46.1	331.5
	Итого %	10.80	15.6	24.8	54.8	513.9	12.78	9.7	24.2	79.5	689.3
	Итого за день, %		15.3	30.0	55.7			15.6	29.4	58.0	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет					II НЕДЕЛЯ				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	11-18 лет				
							выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
2-я неделя											
СРЕДА (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))											
1.18	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	15	0.12	10.8	0.2	99
фирм. изд.	Оладьи из печени "Нежные"	50	9.4	7.2	3.3	114.8	50	9.4	7.2	3.3	114.8
фирм. изд.	Каша гречневая рассыпчатая "Школьная"	80	4.0	3.0	19.4	120.8	100	5.0	3.8	24.3	151.0
13.2	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.0	41.0	200	0.2	0.0	10.0	41.0
	Фрукты свежие	1/200	0.8	0.8	19.5	88.8	1/200	0.8	0.8	19.5	88.8
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		17.3	18.5	70.8	518.0		18.3	22.8	75.7	581.2
	Итого %	22.0					21.0				
ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
фирм. изд.	Горошек консервированный (порционно)	25	0.9	0.1	2.0	12.0	30	1.2	2.6	5.7	53.3
2.2	Борщ с картофелем со сметаной ИЛИ Борщ по-дальневосточному	150/10	1.7	4.8	9.0	85.4	200/10	2.0	6.0	11.8	109.9
фирм. изд.	Оладьи из птицы "Вкусные" без чеснока ИЛИ	70 или	11.9	22.6	6.3	181.7	80 или	13.6	25.8	7.2	207.7
фирм. изд.	Оладьи из птицы "Куричка Ряба"	60					80				
10.9	Картофельное пюре	100	2.1	3.3	13.4	95.0	100	2.1	3.3	13.4	95.0
фирм. изд.	Напиток апельсиновый	200	0.4	0.2	33.3	136.0	200	0.4	0.2	33.3	136.0
фирм. изд.	Шарлотка с яблоками "Чудотная"	1/65	3.0	3.0	24.0	135.2	1/70	3.5	3.5	25.8	145.6
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		22.3	34.2	103.7	720.0		27.4	41.7	128.8	896.9
	Итого %	29.30					31.50				
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)											
фирм. изд.	Горошек консервированный (порционно)	25	0.9	0.1	2.0	12.0	30	1.2	2.6	5.7	53.3
фирм. изд.	Оладьи из птицы "Вкусные" без чеснока ИЛИ	75 или	12.7	16.7	6.7	194.8	100 или	16.9	22.3	9.0	259.7
фирм. изд.	Оладьи из птицы "Куричка Ряба"	75					100				
10.9	Картофельное пюре	100	2.1	3.3	13.4	95.0	100	2.1	3.3	13.4	95.0
фирм. изд.	Напиток апельсиновый	200	0.4	0.2	33.3	136.0	200	0.4	0.2	33.3	136.0
фирм. изд.	Шарлотка с яблоками "Чудотная"	1/65	3.0	3.0	24.0	135.2	1/70	3.5	3.5	25.8	145.6
	Хлеб ржаной	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		22.3	23.5	101.8	679.1		28.7	32.2	118.8	839.0
СРЕДА (полдник)											
	Булочно-кондитерское изделие (Баба "Школьная" или аналогичные изделия)	35-100	3.0	5.2	31.1	178.0	35-100	3.0	5.2	31.1	178.0
	Сок ИЛИ	200	0.6	0.0	2.4	100.0	200	0.6	0.0	2.4	100.0
фирм. изд.	Шарлотка с яблоками "Чудотная"	1/65	3.0	3.0	24.0	135.2	1/70	3.5	3.5	25.8	145.6
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Сок	200	0.6	0.0	2.4	100.0	200	0.6	0.0	2.4	100.0
	Итого		32/8.4	5.4/10.1	53.1/38.3	278/301.5		3.2/10.9	5.4/15.1	53.1/43.2	278/362.0
	Итого %	12.70					10.07				
	Итого за день, %		13.3	31.3	53.0			12.5	31.1	53.8	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	II НЕДЕЛЯ									
		6-10 лет					11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
2-я неделя											
		ВТОРНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))					ВТОРНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))				
фирм. изд.	Тефтели рыбные "Пикантные" ИЛИ	90/25 или 90	14.2	10.3	8.7	185.4	100/25 или 100	15.8	14.5	9.7	206.0
фирм. изд.	Шницель рыбный натуральный										
фирм. изд.	Картофель тушеный "Школьный" морская капуста ИЛИ	100/15 или 100/15	2.0	3.7	15.4	103.2	100/15 или 100/15	2.0	3.7	15.4	103.2
фирм. изд.	Картофель, запеченный дольками морская капуста										
13.8	Какао с молоком	200	3.8	3.9	20.7	133.0	200	3.8	3.9	20.7	133.0
	Фрукты свежие	1/170	0.7	0.7	16.6	75.5	1/170	0.7	0.7	16.6	75.5
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого	20.3	21.6	18.7	68.0	528.5	20	24.1	22.9	75.6	580.5
ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
фирм. изд.	Бутерброд с сыром "Крем"	35	5	4.5	9.8	100.1	35	5	4.5	9.8	100.1
76	Винегрет овощной ИЛИ	30 или 25	0.4	3	1.9	36.3	50 или 25	0.6	5	3.2	60.5
2.18	Овощи порционно***										
8.8	Рассольник ленинградский со сметаной	150/10	1.5	3.4	9.7	76.4	200/10	1.9	4.2	12.8	97.9
10.3	Мясо тушеное	50/25	12.7	32.3	5.4	363.4	60/25	18.2	46.2	7.7	519.2
	Рис отварной	80	2.0	2.9	17.5	103.9	100	3.3	3.6	21.9	130.0
фирм. изд.	Напиток из яблок	200	0.2	0.2	21.8	88.0	200	0.2	0.2	21.8	88.0
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого		22.7	46.35	72.65	799.5		31	63.8	90.4	1058.5
	Итого %	32.30					32.90				
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)											
фирм. изд.	Бутерброд с сыром "Крем"	35	5	4.5	9.8	100.1	35	5	4.5	9.8	100.1
1.76	Винегрет овощной ИЛИ	30 или 25	0.4	3	1.9	36.3	50 или 25	0.6	5	3.2	60.5
8.8	Овощи порционно***										
8.8	Мясо тушеное	50/25	12.7	32.3	5.4	363.4	60/25	18.2	46.2	7.7	519.2
10.3	Рис отварной	80	2.0	2.9	17.5	103.9	100	3.3	3.6	21.9	130.0
фирм. изд.	Напиток из яблок	200	0.2	0.2	21.8	88.0	200	0.2	0.2	21.8	88.0
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого		21.2	43.0	63.0	723.1		29.1	59.6	77.6	960.6
ВТОРНИК (полдник)											
	Булочно-кондитерское изделие ("Крендель сахарный" улак или аналогичные изделия)	35-100	3.4	6.3	25.7	174.0	35-100	3.4	6.3	25.7	174.0
13.6	Кофейный напиток с молоком ИЛИ	200	1.4	1.0	16.0	78.6	200	1.4	1.0	16.0	78.6
1.19	Сыр (порциями)	20	4.6	5.8	0	72	30	7.8	7.8	0	103
*фирм. изд.	Пудинг творожно-яблочный	100	12.1	6.5	13.1	178.8	150	18.1	9.8	19.6	268.2
	Хлеб пшеничный	1/17.5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.0	16.0	78.6	200	1.4	1.0	16.0	78.6
	Итого		3.6/18.3	6.3/12.4	35.7/32.3	215.2/263.3		3.6/28.9	15.2/17.6	35.7/40	215.2/396
	Итого %	12.40					12.10				
	Итого за день, %		14.7	30.0	50.0			12.7	34.0	55.4	

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" " 2025г

ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ РАЙОН: № 8,9,14,25,29,30,37,44,45,49,50,53,54,55,57,60
СОВЕТСКИЙ РАЙОН: № 7,17,22,32,36,38,39,40,43,46,47,51,52,58,61,62,69,71,71ф
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН: №10,19,21,27,56,56ф,59,66,67,72,74
НОВОБЕЛИЦКИЙ РАЙОН: № 2,15,31,41,63,73,75, Иренинская гимназия
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 УЧЕБНОГО ГОДА

УТВЕРЖДАЮ:
Школьного питания
О.А.Порташ
2025г

II НЕДЕЛЯ

№ п/п рецептур	Наименование блюда	II НЕДЕЛЯ 6-10 лет					11-18 лет				
		Выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
2-я неделя											
		ПОНЕДЕЛЬНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))					ПОНЕДЕЛЬНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))				
1.18	Масло (порциями)	10	0.08	7.3	0.1	66	10	0.08	7.3	0.1	66
6.7	Запеканка из творога со сметаной ИЛИ	100/15 или					150/15 или				
6.2	Сырники из творога со сметаной ИЛИ	100/15 или	14.3	11.7	36.9	299.2	150/15 или	21.5	17.5	55.3	448.8
*фирм.изд	Сырники "от бабушки" со сметаной	110/10					165/10				
13.5	Чай с молоком	200	1.5	1.4	17.2	84.0	200	1.5	1.4	17.2	84.0
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		18.7	20.6	72.6	535.8		25.9	26.4	91.0	685.4
	Итого %	22.0					23.0				
ОБЕД I (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
*фирм.изд	Салат "Сударушка" с маслом растительным ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	0.6	3.4	3.9	49.9	50 или 25	1.7	5.6	6.5	83.1
2.25	Суп картофельный с бобовыми	150	3.5	2.7	12.2	87.0	200	4.6	3.6	16.2	116.0
9.22	Биточек куриный с сыром ИЛИ	75 или	16.1	17.7	4.7	242.5	100 или	21.4	23.6	6.3	323.3
*фирм.изд	Котлета "Рябушка"	75					100				
фирм.изд	Каша гречневая рассыпчатая "Школьная"	80	4.0	3.0	19.4	120.8	100	5.0	3.8	24.3	151.0
фирм.изд	Напиток из припаса	200	0.0	0.0	25.3	101.1	200	0.0	0.0	25.3	101.1
	Зефир	1/55	12.4	21.6	50.1	176.0	1/55	13.2	21.0	74.8	176.0
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	19.5	38.2	64.6	62.8
	Итого		37.5	48.5	122.2	808.7		65.4	95.8	218.0	1013.3
	Итого %	31.8					31.6				
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)											
*фирм.изд	Салат "Сударушка" с маслом растительным ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	0.6	3.4	3.9	49.9	50 или 25	1.7	5.6	6.5	83.1
9.22	Биточек куриный с сыром ИЛИ	75 или	16.1	17.7	4.7	242.5	100 или	21.4	23.6	6.3	323.3
*фирм.изд	Котлета "Рябушка"	75					100				
фирм.изд	Каша гречневая рассыпчатая "Школьная"	80	4.0	3.0	19.4	120.8	100	5.0	3.8	24.3	151.0
фирм.изд	Напиток из припаса	200	0.0	0.0	25.3	101.1	200	0.0	0.0	25.3	101.1
	Зефир	1/55	12.4	21.6	50.1	176.0	1/55	13.2	21.0	74.8	176.0
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	19.5	38.2	64.6	62.8
	Итого		34.0	45.8	110.0	721.7		60.8	92.2	201.8	897.3
	Итого %										
ПОНЕДЕЛЬНИК (полдник)											
	Булочно-кондитерское изделие (Печенье "Ромашка" или аналогичные изделия)	35-100	3.7	15.2	28.9	261.0	35-100	3.7	15.2	28.9	261.0
13.8	Какао с молоком ИЛИ	200	3.8	3.9	20.7	133.0	200	3.8	3.9	20.7	133.0
3.13	Запеканка картофельная с овощами со сметаной	100/10	3.2	7.7	16	146	200/10	6.1	14.7	30.55	278.7
13.8	Какао с молоком	200	3.8	3.9	20.7	133.0	200	3.8	3.9	20.7	133.0
	Итого		3.8/6.2	15.2/9.4	43.7/38.7	321.4/279		3.8/9.3	15.2/14.1	43.9/50.6	321.4/411.7
	Итого %	11.40					10.60				
	Итого за день, %		14.0	32.7	56.0			12.9	30.6	56.3	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет					11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
1-я неделя											
ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))											
1.3	Бутерброд с маслом	35	1.7	11.1	9.8	145	35	1.7	11.1	9.8	145
10.5	Каша вязкая "Артековская"	150	6.2	5.7	30.0	195.0	200	8.3	7.6	39.6	260.0
*фирм.изд.	Яйцо перепелиное вареное	2/10	2.4	2.6	0.1	33.4	2/10	2.4	2.6	0.1	33.4
13.8	Какао с молоком	200	3.8	3.9	20.7	133.1	200	3.8	3.9	20.7	133.1
	Фрукты свежие	1/175	0.8	0.8	17.1	78.8	1/175	0.8	0.8	17.1	78.8
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого		15.8	24.2	84.3	616.7		18.8	26.1	100.5	713.1
	Итого %	21.80					24.00				
ЧЕТВЕРГ ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
1.24	Салат из свежих огурцов с маслом растит	30	0.2	3.3	0.5	32.7	45	0.3	5.0	0.8	49.1
2.2	Борщ с картофелем со сметаной	150/10	1.7	4.8	9.0	85.4	200/10	2.0	6.0	11.8	109.9
фирм.изд.	Рыба жареная в яйце (филе) ИЛИ	90 или	17.1	7.7	7.7	168.3	100 или	19.0	8.6	8.5	187.0
фирм.изд.	Шницель рыбный "Богатырский"	90					100				
10.9	Картофельное пюре	100	2.1	3.3	13.4	91.7	100	2.1	3.3	13.4	91.7
	Сок	200	0.6	0.0	2.4	100.0	200	0.6	0.0	2.4	100.0
фирм.изд.	Сладость детская "Капитошка" ИЛИ кекс "Гномик"	35-100	3.6	15.2	38.2	304.1	35-100	3.6	15.2	38.2	304.1
	ИЛИ кекс "Шоколадный"										
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого		25.3	34.3	71.2	782.2		27.6	38.1	75.1	841.8
	Итого %	34.00					30.40				
ЧЕТВЕРГ ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)											
1.24	Салат из свежих огурцов с маслом растит	30	0.2	3.3	0.5	32.7	45	0.3	5.0	0.8	49.1
фирм.изд.	Рыба жареная в яйце (филе) ИЛИ	90 или	17.1	7.7	7.7	168.3	100 или	19.0	8.6	8.5	187.0
фирм.изд.	Шницель рыбный "Богатырский"	90					100				
фирм.изд.	Картофельное пюре	100	2.1	3.3	13.4	91.7	100	2.1	3.3	13.4	91.7
	Сок	200	0.6	0.0	2.4	100.0	200	0.6	0.0	2.4	100.0
фирм.изд.	Сладость детская "Капитошка" ИЛИ кекс "Гномик"	35-100	3.6	15.2	38.2	304.1	35-100	3.6	15.2	38.2	304.1
	ИЛИ кекс "Шоколадный"										
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого		24.5	29.6	68.8	728.2		27.4	32.2	76.5	794.7
	Итого										
	Итого										
ЧЕТВЕРГ (полдник)											
	Булочно-кондитерское изделие (Печенье "Капелька")	35-100	3.2	12.9	24.6	221.5	35-100	3.2	12.9	24.6	221.5
	Напиток из припаса ИЛИ	200	0.0	0.0	25.3	101.1	200	0.0	0.0	25.3	101.1
	Сыр	15	3.5	4.4	-	54.0	20	4.6	5.8	-	72.0
фирм.изд.	Каша вязкая пшеничная молочная или аналогичные изделия	150	5.6	4.9	27.8	74.7	200	7.5	6.5	37.1	99.6
	Напиток из припаса	200	0.0	0.0	25.3	101.1	200	0.0	0.0	25.3	101.1
1.19	Итого		3.3/9.2	12.9/9.3	39.6/42.8	281.5/188.7	10.60	3.3/12.2	12.9/12.3	39.6/52.1	281.5/231.6
4.1	Итого	9.20						13.6	38.6	55.0	
фирм.изд.	Итого %		15.6	35.6	53.0						
Итого за день, %											

№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет					11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
1-я неделя											
СРЕДА (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))											
1.19	Сыр поршиями	15	4.6	5.8	0	72	15	4.6	5.8	0	72
8.29	Тефтели ИЛИ	60/25 или					75/25 или				
фирм изд	Колбаски по-домашнему	60	6.8	13.9	9.6	191	75	7.6	15.4	10.7	212.2
фирм изд	Булгур отварной	80	2.9	2.6	18.2	108.6	100	3.6	3.3	22.8	135.8
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.0	16.0	78.6	200	1.4	1.0	16.0	78.6
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		18.0	23.5	59.6	524.9		21.8	25.8	81.1	648.0
	Итого %	22.9					23.00				
ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
1.74	Салат "Школьный" ИЛИ	30 или	0.4	2.4	1.7	30.3	50 или	0.7	4	2.8	50.5
фирм изд	Овощи порционно***	25					25				
2.18	Рассольник Ленинградский со сметаной ИЛИ	150/10	1.5	3.4	9.7	76.4	200/10	1.9	4.2	12.8	97.9
фирм изд	Рассольник по-Сахалински со сметаной										
фирм изд	Шницель "Нежный" ИЛИ	75 или	10.2	34.8	2.4	361.9	100 или	13.6	46.4	3.2	482.5
фирм изд	Котлета "Деревенская"	75					100				
фирм изд*	Спагетти отварные/соус томатный	80/10	2.7	2.3	16.2	96.0	100/10	3.4	2.9	20.3	120.0
фирм изд	Компот из замороженных ягод** ИЛИ	200 или					200 или				
фирм изд	Чай "Здоровье"	200	0.3	0.1	18.7	76.7	200	0.3	0.1	18.7	76.7
	Фрукты свежие	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4
	Мармелад	2/17	0.0	0.0	17.7	116.8	2/17	0.0	0.0	17.7	116.8
фирм	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого		21.3	26.6	72.2	726.8		28.5	36.1	102.8	924.3
	Итого %	30.00					32.00				
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)											
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)											
1.74	Салат "Школьный" ИЛИ	30 или 25	0.4	2.4	1.7	30.3	50 или 25	0.7	4	2.8	50.5
фирм изд	Овощи порционно***										
фирм изд	Шницель "Нежный" ИЛИ	75 или	10.2	34.8	2.4	361.9	100 или	13.6	46.4	3.2	482.5
фирм изд	Котлета "Деревенская"	75					100				
фирм изд	Спагетти отварные/соус томатный	80/10	2.7	2.3	16.2	96.0	100/10	3.4	2.9	20.3	120.0
фирм изд	Компот из замороженных ягод** ИЛИ	200 или					200 или				
фирм изд	Чай "Здоровье"	200	0.3	0.1	18.7	76.7	200	0.3	0.1	18.7	76.7
	Мармелад	2/17	0.0	0.0	17.7	116.8	2/17	0.0	0.0	17.7	116.8
фирм	Фрукты свежие	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4
фирм изд	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого		15.3	40.5	81.9	797.5		20.6	54.3	94.5	993.7
	Итого %										
СРЕДА (полдник)											
	Булочно-кондитерское изделие (Полоска бисквитно-фруктовая или аналогичные изделия)	35-100	4.3	2.7	46.5	221.2	35-100	4.3	2.7	46.5	221.2
	Сок ИЛИ	200	0.6	0.0	2.4	100.0	200	0.6	0.0	2.4	100.0
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/15	16.6	12.5	25.4	280.0	150/15	23.8	17.9	36.4	401.0
	Сок	200	0.6	0.0	2.4	100.0	200	0.6	0.0	2.4	100.0
4.11	Итого		4.5/5	2.9/7.9	68.3/51.1	321.2/380	10.00	7.5/6.6	5.9/10.4	51.2/60.8	321.2/501
	Итого %	12.10					10.4		35.0	51.0	
	Итого за день, %		11.1	35.0	55.3						

№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет					11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
1-я неделя											
ВТОРНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))											
1.18	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	ВТОРНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))				
фирм. изд.	Картофельные блины "Бабушкин рецепт" со сметаной ИЛИ	130/25 или					10	0.08	7.25	0.13	66
фирм. изд.	Пельмени отварные "Классические"*** со сметаной	130/25	13.7	16.6	28.5	310.9	150/25 или 150/25	15.8	19.1	32.6	358.8
13.2	Чай с сахаром	200	0.2	0.0			200	0.2	0.0		
	Фрукты свежие	1/165	0.6	0.6	10.0	41.0	1/165	0.6	0.6	10.0	41.0
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		17.4	24.7	73.1	576.7		19.5	27.2	77.2	624.6
		21.70									
ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
фирм. изд.	Салат "Трио" ИЛИ	с маслом растит. 30					с майонез 50 или 30				
	Овощи порционно***	или 30	1.3	8.2	1.6	85.0	2.3	10.4	3.0	114.0	
2.36	Суп молочный с пшеном	150	1.8	2.3	9.9	67.5	200	2.4	6.3	13.2	90.0
фирм. изд.	Шашлык из грудок "Магия вкуса"	75	11.8	14.9	9.2	218.1	100	15.7	19.9	12.3	290.8
10.9	Картофельное пюре/ морская капуста	100/15	2.1	3.3	13.4	95.0	100/15	2.1	3.3	13.4	95.0
фирм. изд.	Напиток "Ягодный"	200	0.0	0.0	25.3	101.1	200	0.0	0.0	25.3	101.1
	Хлеб ржаной	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Сырок глазированный	40	3.2	12.8	8.4	161.6	40	3.2	12.8	8.4	161.6
	Итого		22.0	41.6	81.0	791.1		27.5	52.8	88.8	915.3
	Итого %	32.30					31.20				
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)											
фирм. изд.	Салат "Трио" ИЛИ	с маслом растит. 30					с майонез 50 или 30				
	Овощи порционно***	или 30	1.3	8.2	1.6	85.0	2.3	10.4	3.0	114.0	
фирм. изд.	Шашлык из грудок "Магия вкуса"	75	11.8	14.9	9.2	218.1	100	15.7	19.9	12.3	290.8
фирм. изд.	Картофельное пюре/ морская капуста	100/15	2.1	3.3	13.4	95.0	100/15	2.1	3.3	13.4	95.0
10.9	Напиток "Ягодный"	200	0.0	0.0	25.3	101.1	200	0.0	0.0	25.3	101.1
фирм. изд.	Хлеб ржаной	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Сырок глазированный	40	3.2	12.8	8.4	161.6	40	3.2	12.8	8.4	161.6
	Итого		20.2	39.3	71.1	723.6		25.1	46.5	75.6	825.3
ВТОРНИК (полдник)											
	Булочно-кондитерское изделие ("Детская сладость" или аналогичные изделия)	35-100	2.2	7.4	25.6	175.2	35-100	2.2	7.4	25.6	175.2
	Сок ИЛИ	200	0.6	0.0	2.4	100.0	200	0.6	0.0	2.4	100.0
	Каша вязкая молочная "Артековская"	150	6.2	5.7	30.0	195.0	200	8.3	7.6	39.6	260.0
	Сок	200	0.6	0.0	2.4	100.0	200	0.6	0.0	2.4	100.0
	Итого		2.8	5.7	28.0	275.2		2.8	7.4	28.0	275.2
	Итого %	11.00	6.80	7.4	32.4	295.0	11.40	8.9	7.6	42.0	360.0
	Итого за день, %		12.4	34.0	52.6			12.3	34.6	50.0	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет					11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
		1-я неделя					2-я неделя				
1.18	Сыр (порциями)	ПЯТНИЦА (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))					ПЯТНИЦА (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))				
фирм. изд.	Филе индейки, жаренное в сухарях	20	4.6	5.8	0	72	20	4.6	5.8	0	72
10.7	Макаронные изделия отварные	60	8.6	10.8	5.8	155.0	100	14.4	18.0	9.7	258.4
13.2	Чай с сахаром	80	2.2	2.5	1.3	80.9	100	2.7	3.1	1.6	101.1
	Хлеб пшеничный	200	0.2	0.0	10.0	41.2	200	0.2	0.0	10.0	41.2
	Итого	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого %		18.4	19.3	35.5	536.2		24.7	27.1	54.1	659.2
		19.50					21.00				
		ПЯТНИЦА ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)									
фирм. изд.	Салат "Переменка" ИЛИ овощи порционно***	с маслом растит. 30 или 25	1.0	3.6	1.6	43.4	с майонез 50 или 25	1.6	4.0	2.8	54.0
2.24	Суп картофельный с крупой (рисовой)	150	1.4	2.1	10.2	64.5	200	1.8	2.4	13.6	86.0
фирм. изд.	Оладушки "Просто и вкусно"	75	4.4	21.4	3.6	225.4	100	5.9	28.6	4.8	300.5
фирм. изд.	Картофель тушеный "Школьный" ИЛИ	100 или	2.0	3.7	15.4	103.2	100 или	2.0	3.7	15.4	103.2
фирм. изд.	Картофель запеченный дольками	100					100				
фирм. изд.	Напиток из яблок	200	0.2	0.2	21.8	88.0	200	0.2	0.2	21.8	88.0
	Фрукты свежие	1/170	0.7	0.7	16.6	75.5	1/170	0.7	0.7	16.6	75.5
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Хлеб ржаной	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого		14.3	32.0	100.8	749.4		16.8	39.9	106.6	856.6
	Итого %										
		30.00					30.00				
		ПЯТНИЦА ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)					ПЯТНИЦА ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)				
фирм. изд.	Салат "Переменка" ИЛИ овощи порционно***	с маслом растит. 30 или 25	1.0	3.6	1.6	43.4	с майонез 50 или 25	1.6	4.0	2.8	54.0
фирм. изд.	Оладушки "Просто и вкусно"	75	4.5	19.6	3.5	208.0	100	5.9	28.6	4.8	300.5
фирм. изд.	Картофель тушеный "Школьный" ИЛИ	100 или	2.0	3.7	15.4	103.2	100 или	2.0	3.7	15.4	103.2
фирм. изд.	Картофель запеченный дольками	100					100				
фирм. изд.	Напиток из яблок	200	0.2	0.2	21.8	88.0	200	0.2	0.2	21.8	88.0
	Фрукты свежие	1/170	0.7	0.7	16.6	75.5	1/170	0.7	0.7	16.6	75.5
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Хлеб ржаной	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого		13.0	28.1	90.5	667.5		15.0	37.5	93.0	770.6
		ПЯТНИЦА (полазник)									
	Булочно-кондитерское изделие (Кекс "Тюмич" или аналогичные изделия)	35-100,	3.4	7.0	28.9	190.4	35-100	3.4	7.0	28.9	190.4
	Сок ИЛИ	200	0.6	0.0	2.4	100.0	200	0.6	0.0	2.4	100.0
8.38	Голубцы "Любительские" со сметаной	115/25	8.6	18.5	14.8	260.0	115/25	8.6	18.5	14.8	260.0
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Сок	200	0.6	0.0	2.4	100.0	200	0.6	0.0	2.4	100.0
	Итого		3.6/7.7	7.2/16.3	49.3/33.9	290/391.4		3.6/7.7	7.2/16.3	49.3/33.9	290/422.8
	Итого %										
	Итого за день, %	15.00	10.5	35.2	51.0		10.00	11.0	33.0	51.0	

Овощи порционно допускается отпускать вместе с гарниром.

В соответствии с СЭС №525 п.147 производится замена блюд равнозначных по пищевой и энергетической ценности

-Нормы хлеба пшеничного, хлеба ржаного, крахмала картофельного, томат-пюре, дрожжей, чая, кофейного напитка, какао, лимонной кислоты являются рекомендуемыми.

При использовании хлебобулочных изделий собственного производства нормы хлеба пшеничного уменьшаются, а нормы на необходимые для их изготовления продукты увеличиваются.

-Допускается сезонная замена сухофруктов свежими фруктами.

-Вес фруктов меняется в зависимости от акта калибровки.

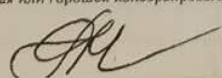
-Выход коктейля молочного от 200 до 220 грамм

* Фирменное изделие из информационного сборника

** Замороженные изделия готовятся при наличии морозильных ячеек

*** Овощи порционно (кукуруза консервированная или горошек консервированный)

Инженер-технолог



Н.С. Салановская