

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

" " 2025г

ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИЙ 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 ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 УЧЕБНОГО ГОДА

I НЕДЕЛЯ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КУП "Гомельский городской
комбинат школьного питания"

О.А.Порташ

" 21 " 02 2025г

№ 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
I-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	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
13.3	Какао с молоком	200	3.8	3.9	20.7	133.1	200	3.8	3.9	20.7	133.1
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		24.8	33.8	32.4	534.7		31.5	41.6	42.1	671.3
	Итого %	22.00					23.00				
ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
1.47	Салат из белокачанной капусты с м.раст ИЛИ Овощи порционно***	30 ИЛИ 25	0.72	1.5	3.39	30.3	50 ИЛИ 30	1.2	2.6	5.7	50.5
2.25	Суп картофельный с бобовыми	150	3.5	2.7	12.2	87.0	200	4.7	3.6	16.3	116.0
фирм.изд	Котлета из птицы натур.рубленая ИЛИ	60	10.3	11.2	6.5	168.0	100	17.2	18.7	10.8	280.0
*фирм.изд	Биточек куриный "Наслаждение"	60	11.2	15.5	3.0	221.0	100	18.6	25.8	5.0	368.0
фирм.изд	Каша гречневая рассыпчатая "Школьная"	80	4.0	3.0	19.4	120.8	100	5.0	3.8	24.3	151.0
	Сок	200	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	100.0
*фирм.изд	Блинчики "Бабушка Аня"*** ИЛИ	55	3.0	5.9	20.2	145.0	55	3.0	5.9	20.2	145.0
4.17	Манник с повидлом	60/15	3.4	2.8	21.1	123.6	60/15	3.4	2.8	21.1	123.6
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.1	62.7
			21.9	23.1	86.9	652.2		31.9	32.3	106.7	854.7
			22.3	20.0	87.8	630.8		32.3	29.2	107.6	833.3
			22.8	27.4	83.4	705.2		33.3	53.8	100.9	942.7
	Итого		23.2	24.3	84.3	683.8		33.7	36.3	101.8	921.3
	Итого %	29.00					30.70				
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)						ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)					
1.47	Салат из белокачанной капусты с м.раст ИЛИ Овощи порционно***	30 ИЛИ 25	0.72	1.5	3.39	30.3	50 ИЛИ 30	1.2	2.6	5.7	50.5
фирм.изд	Котлета из птицы натур.рубленая ИЛИ	80	10.6	12.9	1.8	165.9	100	13.3	16.1	2.3	207.4
*фирм.изд	Биточек куриный "Наслаждение"	75	14.0	18.4	3.8	276.0	100	18.6	25.8	5.0	368.0
фирм.изд	Каша гречневая рассыпчатая "Школьная"	80	4.0	3.0	19.4	120.8	100	5.0	3.8	24.3	151.0
	Сок	200	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	100.0
*фирм.изд	Блинчики "Бабушка Аня"*** ИЛИ	55	3.0	5.9	20.2	145.0	55	3.0	5.9	20.2	145.0
4.17	Манник с повидлом	70/15	4.0	3.3	24.6	144.2	75/15	4.3	3.5	26.4	154.5
	Хлеб ржаной	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого		19.6	22.1	80.6	624.8		23.3	26.1	81.9	716.7
	Итого		20.6	19.5	81.0	624.0		24.6	23.7	88.1	726.2
	Итого		23.0	27.6	78.6	734.9		28.6	35.8	84.7	877.3
	Итого		24.0	25.0	83.0	734.1		29.9	33.4	90.9	886.8
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	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))					ВТОРНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))				
1.18	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	10	0.08	7.25	0.13	66
фирм.изд.	Картофельные блины "Бабушкин рецепт" со сметаной ИЛИ	130/15	7	22.5	17.7	306.8	200/15	10.8	34.6	27.2	472
14.2	Пельмени отварные со сметаной**	150/25	15.8	19.1	32.6	358.8	200/25	20.3	18.0	24.5	461.3
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	1/165	0.6	0.6	16.1	72.2	1/165	0.6	0.6	16.1	72.2
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		10.7	30.6	62.3	572.6		14.5	42.7	71.8	737.8
		21.70	19.4	27.1	77.2	624.6	22.40	23.9	26.1	69.2	727.1
ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
фирм.изд.	Салат "Мальвина"/колбаса порц. ИЛИ Овощи порционно***/колбаса порционно	30/30 или 25/30	4.3	11.0	3.7	127.2	50/30 или 30/30	5.2	4.7	5.7	164.0
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" ИЛИ	75	11.8	14.9	9.2	218.1	100	15.7	19.9	12.3	290.8
фирм.изд.	Колбаса на шпажке	75	10.0	10.5	3.4	147.6	100	13.3	14.0	4.5	196.8
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		33.2	52.6	77.3	833.3		30.4	47.1	82.8	871.3
	Итого		23.2	40.0	76.6	762.8	31.20	28.0	41.2	83.7	965.3
	Итого %	32.30	13.0	31.0	54.3			14.2	30.7	56.8	
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)											
фирм.изд.	Салат "Мальвина"/колбаса порц. ИЛИ Овощи порционно***/колбаса порционно	30/30 или 25/30	4.3	11.0	3.7	127.2	50/30 или 30/30	5.2	4.7	5.7	164.0
фирм.изд.	Шашлык из грудок "Магия вкуса" ИЛИ	75	11.8	14.9	9.2	218.1	100	15.7	19.9	12.3	290.8
фирм.изд.	Колбаса на шпажке	75	10.0	10.5	3.4	147.6	100	13.3	14.0	4.5	196.8
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		21.4	37.7	67.4	695.3		28.0	34.9	70.5	781.3
	Итого		23.2	42.1	73.2	765.8	25.6	40.8	78.3	875.3	
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	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	100.0
	Каша вязкая молочная "Артекская"	150	6.2	5.7	30.0	195.0	200	8.3	7.6	39.6	260.0
	Сок	200	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	100.0
	Итого		2.4	5.9	47.6	275.2		2.4	7.6	47.6	275.2
	Итого %	11.00	6.40	7.6	52.0	295.0	11.40	8.5	7.8	61.6	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										
		СРЕДА (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))					СРЕДА (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))				
1.19	Сыр порциями	15	4.6	5.8	0	72	15	4.6	5.8	0	72
8.29	Тефтели ИЛИ	60/25	6.8	13.9	9.6	191	75.25	7.6	15.4	10.7	212.2
фирм	Колбаски по-домашнему	60	11.3	11.5	2.9	184.8	75	14.2	14.4	3.7	231
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		22.5	21.1	52.9	524.9		28.4	24.8	70.4	666.8
			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)										
1.76	Винегрет овощной ИЛИ Овощи порционно***	30 или 25	0.36	3.03	1.92	36.3	50 или 25	0.6	5.05	3.21	60.5
	Рассольник Ленинградский со сметаной ИЛИ Рассольник по-Сахалински со сметаной	150/5	1.2	2.4	9.2	63.2	200/5	1.6	3.2	12.2	84.3
2.18	Шницель "Нежный" ИЛИ	75	10.2	34.8	2.4	361.9	100	13.6	46.4	3.2	482.5
фирм.изд.	Котлета "Деревенская"	75	12.0	13.5	9.7	208.2	100	16.0	18.0	12.9	277.6
фирм.изд.*	Спагетти отварные/соус томатный	100/10	3.4	2.9	20.3	120.0	100/10	3.4	2.9	20.3	120.0
фирм.изд.	Компот из замороженных ягод** ИЛИ	200	0.3	0.1	18.7	76.7	200	0.3	0.1	18.7	76.7
фирм.изд.	Чай "Здоровье"	200	0.3	0.1	12.0	51.5	200	0.3	0.1	12.0	51.5
фирм	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	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
	Итого		21.3	26.6	75.8	737.6		28.5	36.1	102.8	910.7
	Итого		21.0	26.5	69.1	712.4		28.5	36.1	109.4	885.5
	Итого %	30.00					32.00				
	ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)										
1.76	Винегрет овощной ИЛИ Овощи порционно***	30 или 25	0.36	3.03	1.92	36.3	50 или 25	0.6	5.05	3.21	60.5
	Шницель "Нежный" ИЛИ	75	10.2	34.8	2.4	361.9	100	13.6	46.4	3.2	482.5
фирм.изд.	Котлета "Деревенская"	75	12.0	13.5	9.7	208.2	100	16.0	18.0	12.9	277.6
фирм.изд.*	Спагетти отварные/соус томатный	100/10	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	0.3	0.1	18.7	76.7	200	0.3	0.1	18.7	76.7
фирм.изд.	Чай "Здоровье"	200	0.3	0.1	12.0	51.5	200	0.3	0.1	12.0	51.5
фирм	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	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
	Итого		16.8	21.6	70.1	686.7		22.5	29.5	84.4	886.9
	Итого		16.8	21.6	76.7	661.5		22.5	29.5	91.0	861.7
	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	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	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
4.11	Сок	200	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	100.0
	Итого		4.5/5	2.9/7.9	68.3/51.1	321.2/380		7.5/6.6	5.9/10.4	51.2/60.8	321.2/501
	Итого %	12.10					10.00				
	Итого за день, %		11.1	35.0	55.3			10.4	35.0	51.0	

№ 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
	I-я неделя										
		ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))					ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))				
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)										
фирм.изд	Салат из морской и белокачанной капусты ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	2.3	5.9	1.2	66.6	50 или 25	3.8	9.8	2.0	111.0
2.2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1.2	3.5	7.1	64.5	200/5	1.9	4.6	9.4	86.0
фирм.изд	Рыба жареная в яйце (филе) ИЛИ	90	13.7	5.7	3.0	118.5	100	15.2	6.3	3.3	131.7
фирм.изд	Шницель рыбный "Богатырский"	90	17.1	7.7	7.7	168.3	100	19.0	8.6	8.5	187.0
10.9	Картофельное пюре	100	2.1	3.3	13.4	91.7	100	2.1	3.3	13.4	91.7
	Сок	200	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	100.0
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Сладость детская "Капитошка" ИЛИ кекс "Гномик" ИЛИ кекс "Шоколадный"	35-100	3.6	15.2	38.2	304.1	35-100	3.6	15.2	38.2	304.1
	Итого		20.4	18.7	53.3	776.8		25.0	24.3	63.3	887.3
	Итого		23.8	20.7	58.0	826.6		28.8	26.6	68.5	942.6
	Итого										
	Итого %	34.00					30.40				
	ЧЕТВЕРГ ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)					ЧЕТВЕРГ ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)					
фирм.изд	Салат из морской и белокачанной капусты ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	2.3	5.9	1.2	66.6	50 или 25	3.8	9.8	2.0	111.0
фирм.изд	Рыба жареная в яйце (филе) ИЛИ	90	13.7	5.7	3.0	118.5	100	15.2	6.3	3.3	131.7
фирм.изд	Шницель рыбный "Богатырский"	90	17.1	7.7	7.7	168.3	100	19.0	8.6	8.5	187.0
10.9	Картофельное пюре	100	2.1	3.3	13.4	91.7	100	2.1	3.3	13.4	91.7
	Сок	200	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	100.0
	Сладость детская "Капитошка" ИЛИ кекс "Гномик" ИЛИ кекс "Шоколадный"	35-100	3.6	15.2	38.2	304.1	35-100	3.6	15.2	38.2	304.1
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого		16.9	9.3	45.0	712.3		26.7	34.9	92.1	801.3
	Итого		20.3	11.3	49.7	762.1		30.5	37.2	97.3	856.6
	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
фирм.изд	Напиток из припаса ИЛИ	200	0.0	0.0	25.3	101.1	200	0.0	0.0	25.3	101.1
1.19	Сыр	15	3.5	4.4	-	54.0	20	4.6	5.8	-	72.0
4.1	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
фирм.изд	Напиток из припаса	200	0.0	0.0	25.3	101.1	200	0.0	0.0	25.3	101.1
	Итого		3.3/9.2	12.9/9.3	39.6/42.8	281.5/188.7		3.3/12.2	12.9/12.3	39.6/52.1	281.5/231.6
	Итого %	9.20					10.60				
	Итого за день %		15.6	35.6	53.0			13.6	38.6	55.0	

№ 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									
		ПЯТНИЦА (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))					ПЯТНИЦА (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))				
1.18	Сыр (порциями)	20	4.6	5.8	0	72	20	4.6	5.8	0	72
фирм.изд.	Филе птицы, жаренное в сухарях	60	8.6	10.8	5.8	155.0	100	14.4	18.0	9.7	258.4
10.7	Макаронные изделия отварные	80	2.2	2.5	1.3	80.9	100	2.7	3.1	16	101.1
13.2	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.0	41.2	200	0.2	0.0	10.0	41.2
	Хлеб пшеничный	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
	Итого %	19.50					21.00				
	ПЯТНИЦА ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)										
1.46	Салат "Витаминный" с маслом растительным ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	0.4	1.6	3.3	28.2	50 или 25	0.6	2.6	5.5	47.0
2.10	Щи из свежий капусты с картофелем со сметаной	150/5	1.4	3.6	5.4	60.0	200/5	1.9	4.8	7.2	80.0
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	2.0	3.7	15.4	103.2	100	2.0	3.7	15.4	103.2
фирм.изд.	Картофель, запеченный дольками	100	1.8	1.4	14.4	77.4	100	1.8	1.4	14.4	77.4
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		13.7	31.5	97.7	729.7		15.9	40.9	102.9	843.6
	Итого		13.5	29.2	96.7	703.9		15.7	38.6	101.9	817.8
	Итого %	30.00					30.00				
	ПЯТНИЦА ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)					ПЯТНИЦА ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)					
1.46	Салат "Витаминный" с маслом растительным ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	0.4	1.6	3.3	28.2	50 или 25	0.6	2.6	5.5	47.0
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	2.0	3.7	15.4	103.2	100	2.0	3.7	15.4	103.2
фирм.изд.	Картофель запеченный дольками	100	1.8	1.4	14.4	77.4	100	1.8	1.4	14.4	77.4
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		12.4	26.1	92.2	652.3		14.0	36.1	95.7	763.6
	Итого		12.2	23.8	91.2	626.5		13.8	33.8	94.7	737.8
	ПЯТНИЦА (полдник)										
	Булочно-кондитерское изделие (Кекс "Гномик" 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	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	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	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	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 %	15.00					10.00				
	Итого за день, %		10.5	35.2	51.0			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 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)

Инженер-технолог

 Н.С. Сапуновская