

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ 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, Ирпинская гимназия

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 УЧЕБНОГО ГОДА

УТВЕРЖДАЮ:

школьного питания"

О.А.Порташ

" 11 " 01 2025г

II НЕДЕЛЯ

		II НЕДЕЛЯ					III-18 лет					
№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет					энергетическая ценность, ккал	Выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
		Выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г							
2-я неделя												
		ПОНЕДЕЛЬНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))					ПОНЕДЕЛЬНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))					
		10	0.08	7.3	0.1	66	10	0.08	7.3	0.1	66	
1.18	Масло (порциями)	100/15	16	14.3	17.5	263	150/15	23.0	20.5	25.1	377.3	
6.7	Запеканка из творога со сметаной ИЛИ	100/15	16.3	13.5	19.6	265	150/15	24.5	20.3	29.4	397.5	
6.2	Сырники из творога со сметаной ИЛИ	110/10	14.3	11.7	36.9	299.2	165/10	21.5	17.5	55.3	448.8	
*фирм.изд.	Сырники "от бабушки" со сметаной	200	1.5	1.4	17.2	84.0	200	1.5	1.4	17.2	84.0	
13.5	Чай с молоком	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6	
	Хлеб пшеничный		18.7	20.6	72.6	535.8		25.8	8.9	35.7	685.4	
	Итого											
		22.0					23.0					
	Итого %											
ОБЕД 1 (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	87.1	200	4.7	3.6	16.3	116.1	
9.22	Биточек куриный с сыром ИЛИ	75	12.0	13.1	10.0	206.0	100	16.0	17.5	13.3	274.7	
*фирм.изд.	Котлета "Рябушка"	75	16.1	17.7	4.7	242.5	100	21.4	23.6	6.3	323.3	
фирм.изд.	Канна 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	
	Хлеб ржаной	1/15	1.8	0.1	13.2	62.8	1/30	3.6	0.2	26.4	125.6	
	Зефир	1/55	0.6	0.0	44.0	176.0	1/55	0.6	0.0	44.0	176.0	
	Итого		22.5	22.3	128.0	803.7		31.6	30.7	156.1	1027.6	
		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	12.0	13.1	10.0	206.0	100	16.0	17.5	13.3	274.7	
*фирм.изд.	Котлета "Рябушка"	75	16.1	17.7	4.7	242.5	100	21.4	23.6	6.3	323.3	
фирм.изд.	Канна 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	
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	19.5	38.2	64.6	62.8	
	Зефир	1/55	12.4	21.6	50.1	176.0	1/55	13.2	21.0	74.8	176.0	
	Итого		29.9	41.2	115.3	685.2		55.4	86.1	208.8	848.7	
	Итого %		34.0	45.8	110.0	721.7		60.8	92.2	201.8	897.3	
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
	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	7.7	6.6	9	126	100/25	8.6	7.3	10	140
фирм.изд.	Шницель рыбный натуральный	90	14.2	10.3	8.7	185.4	100	15.8	14.5	9.7	206.0
фирм.изд.	Картофель тушеный "Школьный"/морская капуста	100/15	2.0	3.7	15.4	103.2	100/15	2.0	3.7	15.4	103.2
фирм.изд.	Картофель, запеченный дольками/ морская капуста	100/15	1.8	1.4	14.4	77.4	100/15	1.8	1.4	14.4	77.4
13.2	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.0	41.2	200	0.2	0.0	10.0	41.2
	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				562.3	20				591.2
	ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)										
фирм.изд.	Бутерброд с сыром "Кроха"	40	5.7	7.9	9.7	135	40	5.7	7.9	9.7	135
фирм.изд.	Салат "Здоровье" ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	1	3.7	1.6	43.4	50 или 25	1.7	4	2.8	54
2,18	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1.2	2.4	9.2	63.0	200/5	1.6		12.2	84.0
фирм.изд.	Оладьи мясные "Загадка" без чеснока ИЛИ	70	9.0	18.3	3.6	215.8	80	10.0	24.2	3.8	273.5
8.8	Мясо тушеное	50/25	8.3	14.7	2.4	174.8	60/25	9.5	16.7	2.7	198.1
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		15.1	28.6	56.7	680.5		20.0	32.7	69.6	827.3
	Итого %	32.30					32.90				
	ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)						ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)				
фирм.изд.	Бутерброд с сыром "Кроха"	40	5.7	7.9	9.7	135	40	5.7	7.9	9.7	135
фирм.изд.	Салат "Здоровье" ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	1	3.7	1.6	43.4	50 или 25	1.7	4	2.8	54
фирм.изд.	Оладьи мясные "Загадка" без чеснока ИЛИ	70	9.0	18.3	3.6	294.0	100	12.5	30.3	4.7	341.9
8.8	Мясо тушеное	50/25	8.3	14.7	2.4	204.8	60/25	9.5	16.7	2.7	228.1
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		13.1	25.2	51.3	695.7		19.5	38.2	64.6	811.7
	ВТОРНИК (полдник)										
	Булочно-кондитерское изделие ("Крендель сахарный" упак 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	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	108
*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	

№ 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
		2-я неделя									
		СРЕДА (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))					СРЕДА (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))				
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
13.8	Какао с молоком	200	3.8	3.9	20.7	133.0	200	3.8	3.9	20.7	133.0
	Фрукты свежие	1/200	0.8	0.8	19.5	88.8	1/200	0.8	0.8	19.5	88.8
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		18.2	21.4	50.1	641.4		20.1	25.8	61.7	736.0
	Итого %	23.00					23.43				
		ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)									
*фирм.изд	Салат "Солнышко" ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	0.5	2.1	3.2	33.5	50 или 25	0.8	3.6	5.3	55.9
2.2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной ИЛИ Борщ по-дальневосточному	150/10	5.7	7.9	9.7	135.0	200/10	5.7	7.9	9.7	135.0
фирм.изд.	Оладьи из птицы Вкусные" без чеснока ИЛИ	60	10.2	19.4	5.4	155.8	80	13.5	20.8	7.2	207.8
фирм.изд.	Оладьи из птицы "Курочка Ряба"	60	8.5	9.5	3.4	133.1	80	11.3		4.6	177.5
10.9	Картофельное пюре ИЛИ	100	2.1	3.3	13.4	95.0	100	2.1	3.3	13.4	95.0
*фирм.изд.	Смесь овощная припущенная**	80	3.1	5.0	4.2	82.4	100	3.9	6.2	5.2	103.0
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 "Цудоуная"	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	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		15.1	28.6	56.7	693.5		20.0	32.7	69.6	831.3
	Итого		21.5	34.8	46.7	731.6		29.2	42.0	60.8	913.8
	Итого %	29.30					31.50				
		ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)					ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)				
*фирм.изд.	Салат "Солнышко" ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	0.5	2.1	3.2	33.5	50 или 25	0.8	3.6	5.3	55.9
фирм.изд.	Оладьи из птицы "Вкусные" без чеснока ИЛИ	75	12.7	16.7	6.7	194.8	100	16.9	22.3	9.0	259.7
фирм.изд.	Оладьи из птицы "Курочка Ряба"	75	10.6	11.9	4.3	166.4	100	14.1	15.8	5.7	221.9
10.9	Картофельное пюре ИЛИ	100	2.1	3.3	13.4	95.0	100	2.1	3.3	13.4	95.0
*фирм.изд.	Смесь овощная припущенная**	80	3.1	5.0	4.2	82.4	100	3.9	6.2	5.2	103.0
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 "Цудоуная"	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	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		22.7	28.9	71.2	715.5		28.7	36.3	95.3	803.8
	Итого		20.6	24.1	71.8	743.9		25.9	29.8	92.0	785.7
		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	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	100.0
8.40	Оладьи картофельные, фаршированные мясом/овощи	100/15/25	8.2	9.9	16.3	201.5	130/15/30	10.7	14.9	21.2	262
	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		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	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									
8.21	Биточки из свинины ИЛИ	ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))					ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))				
фирм.изд	Колбаски "Славянские"***	75	10.0	13.8	10.7	103.5	80	10.7	14.7	11.4	220.8
фирм.изд.	Булгур отварной	60	7.5	22.6	0.54	233.4	60	7.5	22.6	0.54	233.4
13.6	Кофейный напиток	80	2.9	2.6	18.2	108.6	100	3.6	3.3	22.8	135.8
	Хлеб ржаной	200	1.4	1.0	16.0	78.6	200	1.4	1.0	16.0	78.6
	Итого	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого %		12.7	26.3	41.3	452.0		25.0	41.7	63.9	510.6
		21.00					20.30				
		ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)									
фирм.изд	Салат "Жемчужинка" ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	2.3	5.9	1.2	66.6	50 или 30	3.8	9.8	2.0	111.0
2.28	Суп картофельный с рыбой	150/10	4.0	2.2	10.4	76.2	200/15	5.5	3.0	14.5	105.6
366диет.	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
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8		13.2	62.8
фирм.издел	Блинчики "Бабушка Аня" ИЛИ	55	3.0	5.9	20.2	145.0	55	3.0	5.9	20.2	145.0
фирм.издел	Творожная "Асалода"	60	6.4	7.8	14.5	153.6	60	6.4	7.8	14.5	153.6
	Фрукты свежие	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4
	Итого		26.4	35.9	110.7	772.5		36.8	52.0	127.4	1001.9
	Итого %	31.8					33.08				
		• ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)									
фирм.изд	Салат "Жемчужинка" ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	2.3	5.9	1.2	66.6	50 или 30	3.8	9.8	2.0	111.0
366диет.	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	80/10	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
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
фирм.издел	Блинчики "Бабушка Аня" ИЛИ	55	3.0	5.9	20.2	145.0	55	3.0	5.9	20.2	145.0
фирм.издел	Творожная "Асалода"	60	6.4	7.8	14.5	153.6	60	6.4	7.8	14.5	153.6
	Фрукты свежие	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4
	Итого		13.1	24.3	81.8	696.3					896.3
	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					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))					ПЯТНИЦА (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))				
		20	4.6	5.8	0	72	30	6.9	8.7	0.0	108.0
1,19	Сыр (порциями)	130/20	8.6	20.4	20.6	306.5	200/20	12.7	29.4	29.7	440.0
*фирм.изд	Драники "Белорусские узоры"со сметаной	200	0.2	0.0	10.0	41.0	200	0.2	0.0	10.0	41.0
13,2	Чай с сахаром	1/17,5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Хлеб пшеничный		14.8	26.3	39.8	462.8		22.6	38.3	58.1	675.6
	Итого	21.39					20.99				
	Итого %										
		ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)									
		30 или 25	0.4	2.6	1.3	31.5	50 или 30	0.7	4.3	2.6	54.5
фирм.изд*	Салат "Зорачка" ИЛИ овощи порционно***	150	4.1	4.1	10.7	96.0	200	5.4	5.4	14.2	128.0
2,36	Суп молочный с овсяными хлопьями	75	10.2	34.8	2.4	361.9	100	13.6	46.4	3.2	385.5
фирм.изд	Шницель "Нежный" ИЛИ	75	4.4	21.4	3.6	225.4	100	5.9	28.6	4.8	300.5
фирм.изд	Оладушки "Просто и вкусно"	80	2.0	2.9	17.5	104.0	100	2.5	3.6	21.9	130.0
10,3	Рис отварной	200	5.7	7.9	9.7	135.0	200	5.7	7.9	9.7	135.0
	Сок	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4
	Фрукты свежие	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8		13.2	62.8
	Хлеб ржаной	1/17,5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Хлеб пшеничный		18.9	46.1	78.6	855.7		25.1	60.4	94.0	1367.3
	Итого										
	Итого	29.78					29.22				
	Итого %										
		ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)					ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)				
		30 или 25	0.4	2.6	1.3	31.5	50 или 30	0.7	4.3	2.6	54.5
фирм.изд*	Салат "Зорачка" ИЛИ овощи порционно***	75	10.2	34.8	2.4	361.9	100	13.6	46.4	3.2	385.5
фирм.изд	Шницель "Нежный" ИЛИ	75	4.4	21.4	3.6	225.4	100	5.9	28.6	4.8	300.5
фирм.изд	Оладушки "Просто и вкусно"	80	2.0	2.9	17.5	104.0	100	2.5	3.6	21.9	130.0
10,3	Рис отварной	200	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	100.0
	Сок	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4
	Фрукты свежие	1/17,5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Хлеб пшеничный		15.8	44.0	76.8	775.7		22.3	58.7	98.9	1024.8
	Итого		21.8	51.2	151.4	759.7		31.2	67.5	193.9	988.9
	Итого										
		ПЯТНИЦА (полдник)									
		35-100	5.2	9.4	45.8	285.8	150/15	5.2	9.4	45.8	285.8
	Булочно-кондитерское изделие (Печенье "Детское" или булочка "Ароматная" или аналогичные изделия)	200	1.4	0.2	18.6	75.2	200	1.4	0.2	18.6	75.2
	Коктейль молочный ИЛИ	100/15	13.1	25.2	51.3	494.5	130/15	19.5	38.2	64.6	688.7
	Запеканка из творога со сметаной	200	12.4	21.6	50.1	453.5	200	13.2	21.0	74.8	628.9
	Коктейль молочный		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	361.4/71.2
	Итого	13.82					14.79				
	Итого %		11.6	34.3	55.8			13.0	32.4	53.0	
	Итого за день, %										

В соответствии с ССЭС №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 ларей

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