

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
 НОВОБЕЛНИЦКИЙ РАЙОН: №№2,15,31,41,63,73,75, Ирринская гимназия
 НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 УЧЕБНОГО ГОДА



31

№ 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	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	348.6
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	1/17,5	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
	Итого		21.9	23.1	86.9	652.2		31.8	32.2	106.7	854.7
	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						

№ п/п	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	30/50 или 25/50	4.3	11.0	3.7	127.2	50/50 или 25/50	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.	Колбаска 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		28.0	41.2	83.7	965.3
	Итого %	32.30	13.0	31.0	54.3		31.20	14.2	30.7	56.8	
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)						ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)					
фирм. изд.	Салат "Мальвина"/колбаса порц ИЛИ Овощи порционно***/колбаса порционно	30/50 или 25/50	4.3	11.0	3.7	127.2	50/50 или 25/50	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.	Колбаска 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 "Артековская"	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 фирм	Тефтели ИЛИ Колбаски по-домашнему	60/25	6.8	13.9	9.6	191	75.25	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		11.4	25.8	70.4	648.0
	Итого %	22..9					23.00				
ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
фирм.изд*	Салат "Вкусный" ИЛИ Овощи порционно***	30 или 25	0.4	2.7	2.5	36	50 или 25	0.6	4.5	4.2	60.1
	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 %	30.00			69.1	712.4	32.00			109.4	885.5
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)						ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)					
	Салат "Вкусный" ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	0.4	2.7	2.5	36	50 или 25	0.6	4.5	4.2	60.1
	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	686.4		22.5	29.5	84.4	886.5
	Итого %		16.8	21.6	76.7	661.2		22.5	29.5	91.0	861.3
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
1-я неделя											
ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))						ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))					
8.21	Биточки из свинины ИЛИ	75	10.0	13.8	10.7	103.5	80	10.7	14.7	11.4	220.8
фирм.изд	Колбаски "Славянские"***	60	7.5	22.6	0.54	233.4	60	7.5	22.6	0.54	233.4
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	133.1	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		19.5	21.6	74.5	467.6		22.1	23.3	86.7	646.5
	Итого		17.0	30.4	64.3	597.5		18.9	31.2	75.8	659.1
	Итого %	21.80					24.00				
ЧЕТВЕРГ ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
фирм.изд	Салат из морской и белокочанной 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 "Богагырский"	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 белокочанной 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 "Богагырский"	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))					
1.8	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	1.6	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	435.7		24.7	27.1	54.1	559.3
	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 свежей 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 %	30.00	13.5	29.2	96.7	703.9	30.00	15.7	38.6	101.9	817.8
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.	0	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	757.8
ПЯТНИЦА (поладник)											
	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 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)

Инженер-технолог

Н.С. Салановская

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ I-II 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, Ирнинская гимназия
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 УЧЕБНОГО ГОДА



О.А.Порташ

" " 2025г

2025г

II НЕДЕЛЯ

№ п/п рецептур	Наименование блюда	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	16	14.3	17.5	263	150/15	23.0	20.5	25.1	377.3
6.2	Сырники из творога со сметаной ИЛИ	100/15	16.3	13.5	19.6	265	150/15	24.5	20.3	29.4	397.5
фирм.изд.	Сырники "Вкусно как дома" со сметаной	100/10	15.4	9.4	15.6	208.6	150/10	23.1	14.1	23.4	312.9
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		5.7	7.9	9.7	499.6		5.7	7.9	9.7	613.9
	Итого %	21.80					22.80				
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			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.	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
	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		10.5	9.2	128.0	803.7		31.6	30.7	156.1	1027.6
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.	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
	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		

Код	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
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
	Сок	200			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
	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 %	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	215.8	100	12.5	30.3	4.7	341.9
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
	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
	Итого		13.1	25.2	51.3	494.5		19.5	38.2	64.6	688.7
			12.4	21.6	50.1	453.5		13.2	21.0	74.8	628.9
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	

№ 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
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 из яблок	200	0.2	0.2	21.8	88.0	200	0.2	0.2	21.8	88.0
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 из яблок	200	0.2	0.2	21.8	88.0	200	0.2	0.2	21.8	88.0
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	13.1	25.2	51.3	494.5	1/30	19.5	38.2	64.6	688.7
	Хлеб пшеничный	1/35	12.4	21.6	50.1	453.5	1/35	13.2	21.0	74.8	628.9
	Итого		22.7	28.9	71.2	1466.1		28.7	36.3	95.3	1924.0
	Итого		20.6	24.1	71.8	1494.5		25.9	29.8	92.0	#ССЫЛКА!
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											
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
13.6	Кофейный напиток	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
	Итого		12.6	20.5	62.5	483.4		15.6	22.4	78.7	579.8
	Итого %										
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	150/20	4.2	2.3	11.0	81.0	200/20	5.6	3.1	14.6	108.0
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
	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
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	728.6		36.8	52.0	127.4	988.2
	Итого %										
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)						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
	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
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	701.2					898.8
	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 маффин "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 %		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))					
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" с 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	1/17.5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Итого		14.8	26.3	39.8	462.8		22.6	38.3	58.1	675.6
	Итого %	21.39					20.99				
ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
фирм. изд.*	Салат "Зорачка" ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	0.4	2.6	1.3	31.5	50 или 30	0.7	4.3	2.6	54.5
2.36	Суп молочный с крупой манной ИЛИ суп молочный с булгуром	150	4.4	3.3	13.2	100.8	200	5.8	4.4	17.6	134.4
фирм. изд.	Шиннель "Нежный"	75	10.2	34.8	2.4	361.9	100	13.6	46.4	3.2	785.5
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		18.9	46.1	78.6	855.7		25.1	60.4	94.0	1116.9
	Итого		19.9	48.1	87.5	871.7		27.7	64.1	113.1	1152.8
	Итого %	29.78					29.22				
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)						ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)					
фирм. изд.*	Салат "Зорачка" ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	0.4	2.6	1.3	31.5	50 или 30	0.7	4.3	2.6	54.5
фирм. изд.	Шиннель "Нежный"	75	21.5	34.8	46.7	731.6	100	29.2	42.0	60.8	913.8
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		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
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 ССЭС №525 и 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 камер

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

Инженер-технолог



Н.С. Сапожниковская

П

		пн	вт	ср	чт	пт	пн	вт	ср	чт	пт	итого	%
мясо	50	0.0	85.0	114.5	64.5	119.3	0.0	0.0	30.8	0.0	117.0	531.1	106
субпродукты	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	50.0	100
птица	25	47.4	45.0	0.0	0.0	55.2	46.0	0.0	61.2	0.0	0.0	254.8	102
колбаса	10	0.0	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	60.0	0.0	90.0	90
морская капуста	10	0.0	15.0	30.0	6.0	0.0	0.0	15.0	30.0	6.0	0.0	102.0	102
рыба	25	0.0	0.0	0.0	91.2	0.0	0.0	125.2	0.0	19.8	0.0	236.2	94
яйцо	30	127.6	4.0	20.0	16.8	18.2	8.3	0.0	25.0	29.0	24.0	272.9	91
сыр	15	31.6	0.0	15.0	30.0	20.0	13.7	42.5	0.0	0.0	0.0	152.8	102
творог	32	0.0	0.0	91.0	0.0	0.0	91.0	0.0	0.0	30.0	90.0	302.0	94
масло сливочное	14	24.4	15.3	2.8	12.1	12.0	15.8	4.6	21.3	34.3	1.8	144.3	103
масло растительное	12	12.2	0.0	14.5	11.4	11.3	12.2	6.7	13.0	0.3	35.5	117.2	98
макаронные изделия	10	0.0	0.0	34.0	0.0	27.2	0.0	0.0	0.0	34.0	0.0	95.2	95
молоко	180	422.9	135.8	113.5	215.0	0.0	150.0	50.0	35.0	362.5	333.5	1818.2	101
крупы	35	32.4	12.0	39.0	79.7	5.5	32.4	31.8	32.3	23.4	40.0	328.4	94
картофель	120	47.0	180.5	45.0	126.0	104.7	120.0	190.0	172.0	91.5	112.5	1189.2	99
овощи	150	54.1	67.3	60.5	98.1	148.0	170.0	33.0	132.2	49.3	49.3	861.8	57
соки	100	200.0	0.0	0.0	200.0	0.0	0.0	200.0	0.0	200.0	200.0	1000.0	100
бобовые	3	12.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.2	0.0	0.0	0.0	0.0	24.2	81
сметана	13	0.3	0.0	20.5	0.8	15.5	27.5	10.0	26.0	0.0	18.5	119.1	92
мука	30	0.0	109.5	9.8	5.4	10.7	43.0	30.0	58.7	3.0	18.8	288.8	96
сахар	29	15.6	20.4	23.5	42.1	23.6	76.0	20.0	3.6	68.0	2.6	295.4	102
соль	3	2.5	1.0	2.0	3.7	1.7	2.0	0.8	2.9	1.2	2.6	26.4	98
фрукты+сухофрукты	163	30.0	180.0	230.0	190.0	217.0	25.0	170.0	259.5	190.0	190.0	1681.5	103
кондитерские изделия	20	0.0	0.0	17.0	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0	50.0	50.0	217.0	109
аскорбинка	50	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	500.0	100

6-10 лет Зр