

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

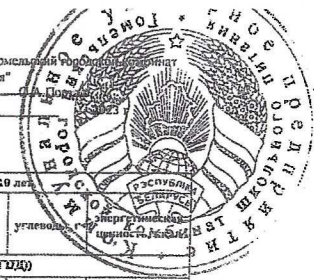
2023г

ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН
 ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2023гг
 НОВОБЕЛЫЦКИЙ РАЙОН №№31,41,65,75,Ириновская гимназия
 СОВЕТСКИЙ РАЙОН №№ 7,17,32,36,43,46,51,58,61,69,71
 ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ РАЙОН №№ 8,9,25,34,37,45
 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН №№71,59,66,67,72,74
 1 НЕДЕЛЯ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КУП "Гомельский районный комитет
 народного питания"

21.09



№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))						
1.19	Сыр (порциями)	20	4,6	5,8	0	72
1.102	Овощи вареные (помидоры свежие)	25	0,4	0,1	1,4	7,9
5.2	Салат натуральный	100/5	13,0	20,8	2,2	248
13.8	Каша с молоком	200	3,8	3,9	20,7	133,1
	Хлеб пшеничный	17,5	1,4	0,1	9,2	43,3
	Итого		23,2	30,7	33,5	504,4
	Итого, %	21,91 %				
ОБЕД 1 (трехразовое питание ГПД)						
фирм.квд	Кукуруза консервированная (порциями)	25	4,5	0,0	2,8	12,5
2,25	Суп картофельный с бобами	150	3,5	2,7	12,2	87,1
*фирм.квд	Котлета из птицы натур.руб. ИЛИ	75	9,9	12,1	1,7	155,5
*фирм.квд	Шницель "Озерный"	75	10,8	11,9	10,2	190,5
10,1	Каша гречневая рассычатая	80	4,0	3,0	19,4	120,8
	Сок	200	0,2	0,2	22,0	100,0
*фирм.квд	Ванночки с мясом "Гайдушка Аля" с молоком ст.кв. ** ИЛИ	60/15	2,5	3,0	17,3	124,1
*фирм.квд	Мячики "Полосатик" с молоком ст.кв.	60/15	2,2	3,0	18,2	107,2
	Хлеб ржаной	10,5	0,9	0,1	6,6	30,9
	Итого		20,6	33,0	75,4	630,9
	Итого		31,2	31,1	82,9	614,0
	Итого		22,4	22,9	90,5	665,9
	Итого, %	22,1	20,9	21,4	649,0	
	Итого, %	38,9 %				
ОБЕД 2 (одноразовое питание)						
фирм.квд	Кукуруза консервированная (порциями)	25	0,5	0,0	2,8	12,5
*фирм.квд	Котлета из птицы натур. руб. ИЛИ	75	9,9	12,1	1,7	155,5
*фирм.квд	Шницель "Озерный"	75	10,8	11,9	10,2	190,5
10,1	Каша гречневая рассычатая	80	4,0	3,0	19,4	120,8
	Сок	200	0,2	0,2	22,0	100,0
*фирм.квд	Ванночки ст.кв. ** ИЛИ	60/15	2,5	3,0	17,3	124,1
*фирм.квд	Мячики "Полосатик" с молоком ст.кв.	60/15	2,2	3,0	18,2	107,2
	Хлеб ржаной	10,5	0,9	0,1	6,6	30,9
	Итого		18,0	20,4	69,8	543,8
	Итого		17,7	18,4	70,7	526,9
	Итого		18,9	20,2	78,3	578,0
	Итого		18,6	18,2	79,2	561,9
ПОЛДНИК						
	Булочно-кондитерское изделие или кулинарное изделие собственного производства	50/100	5,5	3,4	39,2	209,0
	Коктель молочный	200	6,1	5,3	20,0	152,1
	Итого		11,6	8,7	59,2	361,1
	Итого, %	15,69 %			1496,4	
	Итого за день, %	15,2	36,3	49,2		

№п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
ВТОРНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))						
1.18	Мясо свиное (порциями)	40	0,08	7,25	0,13	66
*фирм.квд	Пюре "Домашняя"	18,5	6,8	29,1		251,6
фирм.квд	Чай "Здоровье"	200	0,3	0,1	12,0	51,5
	Фрукты свежие	11,6	0,6	0,6	16,1	72,2
	Хлеб пшеничный	10,7	1,4	0,1	9,2	43,3
	Итого		21,3	14,9	66,5	484,6
	Итого, %	20,61 %				
ОБЕД 1 (трехразовое питание ГПД)						
1.99	Огурца свежие (порциями)	25	0,2	0,1	0,6	5,3
2.18	Рысоквашка Ленинградский со салатной	150/5	1,2	2,4	9,2	63,2
фирм.квд	Котлета натуральная рубленная "Нежная" ИЛИ	75	11,8	22,4	4,6	266,3
фирм.квд	Шницель "Нежный"	75	7,4	25,0	1,7	263,3
10.9	Картофельное пюре/морская капуста	100/15	2,1	3,3	13,4	91,7
фирм.квд	Напиток витаминный	200	0,4	0,2	33,2	136,1
	Хлеб пшеничный	10/7,5	1,4	0,1	9,2	43,3
	Хлеб ржаной	10/5	0,9	0,1	6,6	30,9
	Сырок глазированный	40	3,2	12,8	8,4	161,6
	Итого		21,2	41,4	85,2	796,4
	Итого		16,8	44,0	87,3	793,4
	Итого, %	33,75 %				
ОБЕД 2 (одноразовое питание)						
1.99	Огурца свежие (порциями)	25	0,2	0,1	0,6	5,3
фирм.квд	Котлета натуральная рубленная "Нежная" ИЛИ	75	11,8	22,4	4,6	266,3
фирм.квд	Шницель "Нежный"	75	7,4	25,0	1,7	263,3
10.9	Картофельное пюре/морская капуста	100/15	2,1	3,3	13,4	91,7
фирм.квд	Напиток витаминный	200	0,4	0,2	33,2	136,1
	Хлеб пшеничный	10/7,5	1,4	0,1	9,2	43,3
	Хлеб ржаной	10/5	0,9	0,1	6,6	30,9
	Сырок глазированный	40	3,2	12,8	8,4	161,6
	Итого		20,0	39,0	76,0	733,2
	Итого		15,6	41,6	73,1	730,2
ПОЛДНИК						
	Булочно-кондитерское изделие или кулинарное изделие собственного производства	50/100	5,5	3,4	39,2	209,0
13.2	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	41,2
	Итого		5,7	3,4	49,2	250,2
	Итого, %	10,64 %			1528,2	
	Итого за день, %	11,5	36,7	51,8		

№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
СРЕДА (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))						
1.18	Масло сливочное (порошки)	10	0.08	7.25	0.13	66
фирм.изд.	Картофельные блины "Бабушкин рецепт" ИЛИ	30/15	7.00	22.5	17.7	306.8
фирм.изд.	Запеканка картоф.со свиной со сметаной	150	6.7	21.6	16.8	288.4
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.0	16.0	78.6
	Фрукты свежие	1/170	0.7	0.7	16.6	75.5
	Хлеб пшеничный	1/175	1.4	0.1	9.2	43.3
	Итого		10.6	31.6	59.6	570.2
	Итого		10.3	30.7	58.7	551.8
	Итого,%	23.10 %				

ОБЕД 1 (трехразовое питание ГПД)						
1.26	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	30	0.3	3.4	1.0	35.4
2.36	Суп молочный с крупой пшеничной	150	4.5	5.0	13.8	118.2
фирм.изд.	Шашлык из грудей "Нежный"/соус томатный ИЛИ	75/10	11.8	14.9	9.2	218.1
фирм.изд.	Оладьи из пшеницы "Вкусные"	75	12.7	16.7	6.7	194.8
фирм.изд.	Спагетти отварные	300	2.7	2.3	16.2	96.0
фирм.изд.	Компот из замороженных ягод** ИЛИ	200	0.3	0.1	18.7	76.7
фирм.изд.	Напиток "Ягодный"	200	0.0	0.0	25.3	101.1
	Хлеб пшеничный	1/175	1.4	0.1	9.2	43.3
	Хлеб ржаной	1/175	0.9	0.1	6.6	30.9
	Шоколад молочный	1/20	1.4	7.2	10.4	112.0
	Итого		23.3	33.1	85.1	730.6
	Итого		23.0	33.0	91.7	755.0
	Итого		24.2	34.9	82.6	707.3
	Итого,%	30.63 %				

ОБЕД 2 (одноразовое питание)						
1.26	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	30	0.3	3.4	1.0	35.4
фирм.изд.	Шашлык из грудей "Нежный"/соус томатный ИЛИ	75/10	11.8	14.9	9.2	218.1
фирм.изд.	Оладьи из пшеницы "Вкусные"	75	12.7	16.7	6.7	194.8
фирм.изд.	Спагетти отварные	300	2.7	2.3	16.2	96.0
фирм.изд.	Компот из замороженных ягод** ИЛИ	200	0.3	0.1	18.7	76.7
фирм.изд.	Напиток "Ягодный"	200	0.0	0.0	25.3	101.1
	Хлеб пшеничный	1/175	1.4	0.1	9.2	43.3
	Хлеб ржаной	1/175	0.9	0.1	6.6	30.9
	Шоколад молочный	1/20	1.4	7.2	10.4	112.0
	Итого		18.8	28.1	71.3	612.4
	Итого		18.5	28.0	77.9	636.8
	Итого		19.4	29.8	75.4	613.5
	Итого		19.7	29.9	68.8	589.1

ПОЛДНИК						
	Булочно-кондитерское изделие или кулинарное изделие собственного производства	50-100	5.5	3.4	39.2	209.0
	Молоко пакетир.	200	3.2	3.2	4.7	60.4
	Итого		8.7	6.6	43.9	269.4
	Итого,%	11.38 %				

№п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))						
фирм.изд.	Овощи порционно (горошек консервированный)	30	0.9	0.8	1.9	18.4
фирм.изд.	Запеканка "Здоровенок" ИЛИ	150	16.2	6.3	3.9	135
фирм.изд.	Запеканка "Золотой гребешок"	150	15.8	7.5	1.9	135
10.3	Рис отварной	200	2.0	2.9	17.5	104.0
13.8	Какао с молоком	200	3.8	3.9	20.7	133.1
	Фрукты свежие	1/175	0.8	0.8	17.1	78.8
	Хлеб пшеничный	1/175	1.4	0.1	9.2	43.3
	Итого		25.1	14.8	70.3	512.6
	Итого		24.7	16.0	68.3	512.6
	Итого,%	23.52 %				

ОБЕД 1 (трехразовое питание ГПД)						
фирм.изд.	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	30	0.3	3.3	0.5	33.0
2.3	Борщ с картофелем со сметаной	150	1.4	3.8	8.6	74.2
фирм.изд.	Рыба жареная в яйце (филе) ИЛИ	75	11.4	4.7	2.4	98.0
фирм.изд.	Сеченики из рыбы новые ИЛИ	75	14.3	8.3	5.3	150.0
фирм.изд.	Наггетсы рыбные (филе)	75	13.2	4.6	3.0	106.2
10.9	Картофельное пюре	100	2.1	3.3	13.4	91.7
	Сок	200	0.2	0.2	22.0	100.0
	Хлеб пшеничный	1/175	1.4	0.1	9.2	43.3
	Хлеб ржаной	1/175	0.9	0.1	6.6	30.9
	Зефир	1/55	0.6	0.0	44.0	176.0
	Итого		21.2	19.1	109.6	699.1
	Итого		18.3	15.5	106.7	647.1
	Итого		20.1	15.4	107.3	655.3
	Итого,%	29.81 %				

ОБЕД 2 (одноразовое питание)						
фирм.изд.	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	30	0.3	3.3	0.5	33.0
фирм.изд.	Рыба жареная в яйце (филе) ИЛИ	75	11.4	4.7	2.4	98.0
фирм.изд.	Сеченики из рыбы новые ИЛИ	75	14.3	8.3	5.3	150.0
фирм.изд.	Наггетсы рыбные (филе)	75	13.2	4.6	3.0	106.2
10.9	Картофельное пюре	100	2.1	3.3	13.4	91.7
	Сок	200	0.2	0.2	22.0	100.0
	Хлеб ржаной	1/175	0.9	0.1	6.6	30.9
	Хлеб пшеничный	1/175	1.4	0.1	9.2	43.3
	Зефир	1/55	0.6	0.0	44.0	176.0
	Итого		19.8	15.3	101.0	624.9
	Итого		16.9	11.7	98.1	572.9
	Итого		18.7	11.6	98.7	581.1

ПОЛДНИК						
	Булочно-кондитерское изделие или кулинарное изделие собственного производства	50-100	5.5	3.4	39.2	209.0
13.12	Напиток лимонный	200	0.1	0.0	15.0	60.0
	Итого		5.6	3.4	54.2	269.0

№ п/п рецептур	Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
ПЯТНИЦА (Второй завтрак (одноразовое питание в ГПД))						
1.18	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66
1.99	Овощи порционно (огурец свежий)	25	0.2	0	0.8	4.4
фирм.изд	Филе птицы, жаренное в сухарях ИЛИ	75	10.8	13.5	7.3	193.9
*фирм.изд	Филе птицы запеченное "Вкусное"	75	21.9	6.4	0.2	142.5
10.7	Макаронные изделия отварные	80	2.7	2.3	16.2	96.0
13.2	Чай с сахаром	400	0.2	0.04	10.0	41.2
	Хлеб пшеничный	147.5	1.4	0.1	9.2	43.3
	Итого		25.6	16.1	36.5	393.4
	Итого		15.4	23.2	43.6	444.8
	Итого, %	20.36	%			
ОБЕД 1 (трехразовое питание в ГПД)						
1.19	Сыр (порциями)	20	4.6	5.8	0	72
2.10	Щи из свежей капусты с карт. со сметаной	150/5	1.4	3.6	5.4	60.0
*фирм.изд	Колбаски мясные с сыром	75	10.5	17.8	2.2	211.1
*фирм.изд	Картофель тушен, "Золотистый"/помидор ИЛИ	80/25	1.5	2.6	11.2	77.6
фирм.изд	Картофель запеченный дольками/помидор	80/25	1.4	1.1	11.5	61.9
фирм.изд	Напиток из изюма	200	0.4	0.0	28.0	114.0
	Фрукты свежие	117.0	0.7	0.7	16.6	75.5
	Хлеб пшеничный	117.5	1.4	0.1	9.2	43.3
	Хлеб ржаной	115	0.9	0.1	6.6	30.9
	Итого		21.4	30.7	79.2	684.4
	Итого		21.3	29.2	79.5	668.7
	Итого, %	31.32	%			
ОБЕД 2 (одноразовое питание)						
1.19	Сыр (порциями)	20	4.6	5.8	0	72
*фирм.изд	Колбаски мясные с сыром	75	10.5	17.8	2.2	211.1
*фирм.изд	Картофель тушен, "Золотистый"/помидор	80/25	1.5	2.6	11.2	77.6
фирм.изд	Картофель запеченный дольками/помидор	80/25	1.4	1.1	11.5	61.9
фирм.изд	Напиток из изюма	200	0.4	0.0	28.0	114.0
	Фрукты свежие	117.0	0.7	0.7	16.6	75.5
	Хлеб пшеничный	117.5	1.4	0.1	9.2	43.3
	Хлеб ржаной	115	0.9	0.1	6.6	30.9
	Итого		20.00	27.10	73.80	624.40
	Итого		19.90	25.62	74.10	608.70
ПОЛДНИК						
	Булочно-кондитерское изделие или кулинарное изделие собственного производства	50-100	5.5	3.4	39.2	209.0
*фирм.изд	Напиток яблочный	200	0.2	0.2	21.0	82.0
	Итого		5.7	3.6	60.2	291.0
	Итого, %	13.32	%			1420.2
	Итого за день, %		11.9	35.5	51.6	

В соответствии с СЭС №252 п.147 производится замена блюд равнозначных по пищевой и энергетической ценности

-Нормы хлеба пшеничного, хлеба ржаного, крахмала картофельного, томат-пюре, дрожжей, чая, кофеинового 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

** Блинчики с вишней "Бабушка Аня" готовятся при наличии мороженных ягод

*** Компот из замороженных ягод готовится при наличии мороженных ягод

Инженер-технолог

Инженер-лаборант

К. К. К.

Гумар В.В.

Круглякова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

2023г

ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН
 ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2023г
 НОВОБЕЛЦИНСКИЙ РАЙОН №№ 7,17,32, 36,43,46,51,58,61,69,71
 ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ РАЙОН №№ 8,9,25,34,37,45
 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН №№ 21,59,66,67,72,74
 1 НЕДЕЛЯ



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ФГБУ "Российский государственный комитет по физическому спорту, олимпийскому и паралимпийскому движению"
 О.А. Юртин
 2023 г

№ п/п рецептур	Наименование блюда	11-18 лет				энергетическая ценность, ккал
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ПОНЕДЕЛЬНИК (Второй завтрак (однопорционное питание и СПОРТ КЛАССЫ))						
1.19	Сыр (порция)		7.8	7.8	0	102
1.102	Омлет порционно (пониidor овсяный)		0.4	0.1	1.4	7.9
5.2	Омлет натуральный		15.0	24.0	2.5	286.3
13.8	Кисель с мякотью		3.8	3.9	20.7	133.1
	Хлеб пшеничный		3.8	0.1	18.4	85.7
	Фрукты свежие		0.7	0.7	16.6	75.5
	Итого		30.5	36.6	59.6	690.5
	Итого,%	24.49	%			
ОБЕД 1 (трехпорционное питание СПОРТ КЛАССЫ)						
фирма.изд.	Кукуруза консервированная (порция)		0.5	0.0	2.8	12.5
2.2	Суп картофельный с овощами		4.6	3.6	16.2	115.6
фирма.изд.	Котлета из говядины натур.руб. ИЛИ		13.2	16.1	2.3	207.3
фирма.изд.	Шницель "Узварный"		14.4	15.8	13.6	254.0
10.1	Каша гречневая рассычатая		5.0	3.7	24.3	161.1
	Сок		0.2	0.2	22.0	100.0
фирма.изд.	Блинчики с вишней "Бабушка Аня" с мясным соусом ИЛИ		2.5	5.0	17.3	124.1
фирма.изд.	Маники "Паштет" с мясным соусом		2.2	3.0	18.2	107.2
	Хлеб ржаной		1.8	0.1	13.1	60.5
	Итого		26.0	28.6	84.9	781.1
	Итого		25.7	26.6	85.8	764.2
	Итого		27.2	28.3	96.2	827.8
	Итого		26.9	26.3	92.1	810.9
	Итого,%	27.7	%			
ОБЕД 2 (однопорционное питание)						
фирма.изд.	Кукуруза консервированная (порция)		0.5	0.0	2.8	12.5
фирма.изд.	Котлета из говядины натур.руб. ИЛИ		13.2	16.1	2.3	207.3
фирма.изд.	Шницель "Узварный"		14.4	15.8	13.6	254.0
10.1	Каша гречневая рассычатая		5.0	3.7	24.3	161.1
	Сок		0.2	0.2	22.0	100.0
фирма.изд.	Блинчики с вишней "Бабушка Аня" с мясным соусом ИЛИ		2.5	5.0	17.3	124.1
фирма.изд.	Маники "Паштет" с мясным соусом		2.2	3.0	18.2	107.2
	Хлеб ржаной		1.8	0.1	13.1	60.5
	Итого		21.4	25.0	68.7	665.5
	Итого		21.1	23.0	69.6	648.6
	Итого		22.6	24.7	80.0	712.2
	Итого		22.3	22.7	80.9	695.3
ПОЛДНИК						
	Булочно-кондитерское изделие или кулинарное изделие собственного производства		5.5	3.4	39.2	209.0
	Кисель молочный		6.1	5.3	20.0	152.1
	Итого		11.6	8.7	59.2	361.1
	Итого,%	12.81	%			1832.7
	Итого за день,%	15.1		35.2		47.1

№/п рецептур	Наименование блюда	11-18 лет				энергетическая ценность, ккал
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ВТОРНИК (Второй завтрак (однопорционное питание и СПОРТ КЛАССЫ))						
1.18	Мясо сливочное (порция)		0.2	1.1	0.2	99
фирма.изд.	Пирог "Домашний"		31.1	11.2	47.9	414.4
фирма.изд.	Чай "Здоровье"		0.3	0.1	12.0	51.5
	Фрукты свежие		0.6	0.6	16.1	72.2
	Хлеб пшеничный		2.8	0.1	18.4	85.7
	Итого		35.0	23.0	94.6	722.8
	Итого,%	38.25	%			
ОБЕД 1 (трехпорционное питание СПОРТ КЛАССЫ)						
1.99	Огурцы свежие (порция)		0.2	0.1	0.6	3.3
2.18	Рассольник Ленинский со сметаной		1.6	3.2	12.2	84.3
фирма.изд.	Котлета натур.рубленная "Нежная" ИЛИ		15.7	29.8	6.1	355.0
фирма.изд.	Шницель "Нежный"		9.8	33.3	2.3	351.0
10.9	Картофельное пюре/морская капуста		2.1	3.3	13.4	91.7
фирма.изд.	Напиток апельсиновый		0.4	0.2	33.2	136.1
	Хлеб пшеничный		2.8	0.1	18.4	85.7
	Хлеб ржаной		1.8	0.1	13.1	60.5
	Сырок глазированный		3.2	12.8	8.4	161.6
	Итого		21.9	52.1	101.6	974.2
	Итого		27.8	49.6	105.4	978.2
	Итого,%	51.76	%			
ОБЕД 2 (однопорционное питание)						
1.99	Огурцы свежие (порция)		0.2	0.1	0.6	3.3
фирма.изд.	Котлета натур.рубленная "Нежная" ИЛИ		15.7	29.8	6.1	355.0
фирма.изд.	Шницель "Нежный"		9.8	33.3	2.3	351.0
10.9	Картофельное пюре/морская капуста		2.1	3.3	13.4	91.7
фирма.изд.	Напиток апельсиновый		0.4	0.2	33.2	136.1
	Хлеб пшеничный		2.8	0.1	18.4	85.7
	Хлеб ржаной		1.8	0.1	13.1	60.5
	Сырок глазированный		3.2	12.8	8.4	161.6
	Итого		26.2	46.4	93.2	893.9
	Итого		26.2	46.4	93.2	893.9
ПОЛДНИК						
	Булочно-кондитерское изделие или кулинарное изделие собственного производства		5.5	3.4	39.2	209.0
13.2	Чай с сахаром		0.2	0.0	10.0	41.2
	Итого		5.7	3.4	49.2	250.2
	Итого,%	13.24	%			1228.4
	Итого за день,%	22.3		55.7		81.1

№ п/п рецептур	Наименование блюда	11-18 лет				
		высок, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
СРЕДА (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))						
1.18	Масло сливочное (порошком)	15	0,2	11	0,2	99
фирм.изд.	Картофельные блины "Бабушкин рецепт" со сметаной ИЛИ	200/15	10,8	34,6	27,2	472
фирм.изд.	Запеканка картофельно-спинной со сметаной	200/14	8,9	28,8	22,4	384,4
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	110	16,0	78,6
	Фрукты свежие	100	0,7	0,7	16,6	75,5
	Хлеб пшеничный	135	2,8	0,1	18,4	85,7
	Итого		15,9	47,4	78,4	810,8
	Итого,%		14,0	41,6	73,6	723,2
		24,83 %				
ОБЕД 1 (трехразовое питание СПОРТ КЛАССЫ)						
1.26	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	50	0,5	5,6	1,7	59,0
2.36	Суп молочный с крупой пшеницей	200	6,0	6,6	18,4	157,0
фирм.изд.	Шашлык из грудок "Искандер" с соусом томатный ИЛИ	100/10	15,7	19,9	12,3	290,8
*фирм.изд.	Омлет из птицы "Вкусные"	100	16,9	22,3	8,9	259,7
фирм.изд.	Салатик отварные	100	3,4	2,9	20,3	120,0
*фирм.изд.	Компот из замороженных ягод** ИЛИ	200	0,3	0,1	18,7	76,7
фирм.изд.	Напиток "Ягодный"	200	0,0	0,0	25,3	101,1
	Хлеб ржаной	130	1,8	0,1	13,1	60,5
	Шоколад молочный	120	1,4	7,2	10,4	112,0
	Зефир		29,1	42,4	94,9	876,0
	Итого		28,8	42,3	101,5	900,4
	Итого		30,3	44,8	91,5	844,9
	Итого		30,0	44,7	98,1	869,3
	Итого,%		30,92 %			
ОБЕД 2 (одноразовое питание)						
1.26	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	50	0,5	5,6	1,7	59,0
фирм.изд.	Шашлык из грудок "Искандер" с соусом томатный ИЛИ	100/10	15,7	19,9	12,3	290,8
*фирм.изд.	Омлет из птицы "Вкусные"	100	16,9	22,3	8,9	259,7
фирм.изд.	Салатик отварные	100	3,4	2,9	20,3	120,0
*фирм.изд.	Компот из замороженных ягод** ИЛИ	200	0,3	0,1	18,7	76,7
фирм.изд.	Напиток "Ягодный"	200	0,0	0,0	25,3	101,1
	Хлеб ржаной	130	1,8	0,1	13,1	60,5
	Шоколад молочный	120	1,4	7,2	10,4	112,0
	Итого		23,1	35,8	76,9	719,0
	Итого		22,8	35,7	83,1	743,4
	Итого		24,3	38,2	73,1	687,9
	Итого		24,0	38,1	79,7	712,3
ПОЛДНИК						
	Булочно-кондитерское изделие или кулинарное изделие собственного производства	50-100	5,5	3,4	39,2	209,0
	Молоко в пакетике	200	3,2	3,2	4,7	60,4
	Итого		8,7	6,6	43,9	269,4
	Итого,%		9,25 %			893,0
	Итого за день,%		10,9	43,1	44,9	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	11-18 лет				
		высок, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))						
фирм.изд.	Омлет порционный (отварное куриное филе)	30	0,9	0,8	1,9	18,4
*фирм.изд.	Запеканка "Здоровенек" ИЛИ	200	21,6	8,4	5,3	180
*фирм.изд.	Запеканка "Золотой грешенок"	200	21,0	10,0	2,5	180
10.3	Рис отварной	200	2,5	3,6	21,9	130,0
13.8	Каша с молоком	200	3,8	3,9	20,7	133,1
	Фрукты свежие	100	0,8	0,8	17,1	78,8
	Хлеб пшеничный	135	2,8	0,1	18,4	85,7
	Итого		32,4	17,6	85,2	626,0
	Итого,%		31,8	19,2	82,5	626,0
		24,07 %				
ОБЕД 1 (трехразовое питание СПОРТ КЛАССЫ)						
*фирм.изд.	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	50	0,5	5,6	0,9	55,0
2.3	Бурли с картофелем со сметаной	200/5	1,9	3,1	11,5	98,9
фирм.изд.	Рыба жареная в масле (филе) ИЛИ	90	13,8	5,7	3,0	118,5
*фирм.изд.	Севиче из рыбы нового ИЛИ	90	17,1	9,9	6,3	180,0
фирм.изд.	Наггетсы рыбные (филе)	90	15,8	5,6	3,6	128,0
10.9	Картофельные пюре	100	2,1	3,3	13,4	91,7
	Сок	200	0,2	0,2	22,0	100,0
	Хлеб пшеничный	135	2,8	0,1	18,4	85,7
	Хлеб ржаной	130	1,8	0,1	13,1	60,5
	Зефир	135	0,6	0,0	44,0	176,0
	Итого		27,0	24,3	129,6	847,8
	Итого		23,7	20,1	126,3	786,3
	Итого		25,7	20,0	126,9	795,8
	Итого,%		30,59 %			
ОБЕД 2 (одноразовое питание)						
*фирм.изд.	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	50	0,5	5,6	0,9	55,0
фирм.изд.	Рыба жареная в масле (филе) ИЛИ	90	13,8	5,7	3,0	118,5
*фирм.изд.	Севиче из рыбы нового ИЛИ	90	17,1	9,9	6,3	180,0
фирм.изд.	Наггетсы рыбные (филе)	90	15,8	5,6	3,6	128,0
10.9	Картофельные пюре	100	2,1	3,3	13,4	91,7
	Сок	200	0,2	0,2	22,0	100,0
	Хлеб пшеничный	135	2,8	0,1	18,4	85,7
	Хлеб ржаной	130	1,8	0,1	13,1	60,5
	Зефир	135	0,6	0,0	44,0	176,0
	Итого		25,1	19,2	118,1	748,9
	Итого		21,8	15,0	114,8	687,4
	Итого		23,8	14,9	115,4	696,9
ПОЛДНИК						
	Булочно-кондитерское изделие или кулинарное изделие собственного производства	50-100	5,5	3,4	39,2	209,0
13.12	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	15,0	60,0
	Итого		5,6	3,4	54,2	269,0
	Итого,%		10,34 %			1690,8
			15,1	21,4	63,0	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
ПЯТНИЦА (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))						
1.18	Масло сливочное (порциями)	15	0,2	11	0,2	99
1.99	Омлет порционный (омлет свиной)	39	0,2	0	0,8	4,4
фирм.изд.	Филе птицы, жаренное в сухарях ИЛИ	100	14,4	18,0	9,7	258,4
*фирм.изд.	Филе птицы запеченное "Бувоное"	100	28,0	8,5	0,3	190,0
10,7	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,3	120,0
13.2	Чай с сахаром	20	0,2	0,04	10,0	41,2
	Хлеб пшеничный	100	2,8	0,1	18,4	85,7
	Итого		34,8	22,5	50,0	540,3
	Итого,%		25,16 %			
ОБЕД 1 (трехразовое питание СПОРТ КЛАССЫ)						
1 19	Сыр (порциями)	30	7,8	7,8	0	102
2 10	Щи из свежей капусты с карт. со сметаной	200	1,9	4,8	7,2	80,0
*фирм.изд.	Колбаски мясные с сыром	100	14,0	23,8	2,9	281,5
*фирм.изд.	Картофель тушеный "Золотистый"/Иксидор ИЛИ	100/30	1,9	3,2	14,0	97,0
фирм.изд.	Картофель запеченный дольками/Иксидор	100/30	1,8	1,4	14,4	77,4
фирм.изд.	Напиток из сока	200	0,4	0,0	28,0	114,0
	Фрукты свежие	17170	0,7	0,7	16,6	75,5
	Хлеб пшеничный	1135	2,8	0,1	18,4	85,7
	Хлеб ржаной	1/30	1,8	0,1	13,1	60,5
	Итого		31,2	31,7	100,6	876,6
	Итого,%		33,08	41,87	114,6	973,6
ОБЕД 2 (одноразовое питание)						
1 19	Сыр (порциями)	30	7,8	7,8	0	102
*фирм.изд.	Колбаски мясные с сыром	100	14,0	23,8	2,9	281,5
*фирм.изд.	Картофель тушеный "Золотистый"/Иксидор ИЛИ	100/30	1,9	3,2	14,0	97,0
фирм.изд.	Картофель запеченный дольками/Иксидор	100/30	1,8	1,4	14,4	77,4
фирм.изд.	Напиток из сока	200	0,4	0,0	28,0	114,0
	Фрукты свежие	17170	0,7	0,7	16,6	75,5
	Хлеб пшеничный	1135	2,8	0,1	18,4	85,7
	Хлеб ржаной	1/30	1,8	0,1	13,1	60,5
	Итого		31,18	37,07	107,4	893,6
	Итого,%		29,3	33,9	93,4	796,6
ПОЛДНИК						
	Булочно-кондитерское изделие или кулинарное изделие собственного производства	50-200	3,5	3,4	39,2	209,0
*фирм.изд.	Напиток аблучный	200	0,2	0,2	21,0	82,0
	Итого		5,7	3,6	60,2	291,0
	Итого,%		9,17 %			2863,3
	Итого за день,%		17,1	37,5	45,5	

В соответствии с СЭС №252 п.147 производится замена блин, размороженных по пищевой и энергетической ценности.

Нормы хлеба пшеничного, хлеба ржаного, хлеба из картофеля, томат-пюре, дрожжей, чая, кофеина по выпечке, хлеба лимонной кислоты являются рекомендуемыми.

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

Допускается замена сухофруктов свежими фруктами.

Вес фруктов меняется в зависимости от типа калибровки.

Выход хлеба из малячного от 200 до 220 грамм

*Фирменные изделия из информационного сборника

**Булочки "Бабурши Ана" изготавливаются при наличии мерзильных ларей

***Компот из замороженных ягод готовится при наличии мерзильных ларей