

УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_

2023г

**ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН  
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2023гг**  
**НОВОБЕЛИКОВСКИЙ РАЙОН №№31,41,65,75,Ирининская гимназия**  
**СОВЕТСКИЙ РАЙОН №№ 7,17,32, 36,43,46,51,58,61,69,71**  
**ЖЕЛЕЗНОДОРОЖЖЫЙ РАЙОН №№ 8,9,25,34,37,45**  
**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН №№ 21,59,66,67,72,74**  
**II НЕДЕЛЯ**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КУП "Гомельский районный учебно-методический кабинет" \_\_\_\_\_

21.09



№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))</b>						
5.4	Омлет с сыром	130,5	16	23	2.1	280.6
*фирм.изд.	Какао-напиток "Горичий шоколад"	200	4.8	4.5	15.4	153.6
	Хлеб пшеничный	177,2	1.4	0.1	9.2	43.3
	Фрукты свежие	1470	0.7	0.7	16.6	75.5
	Итого					
	Итого,%	22.46 %	22.9	28.3	43.3	553.0
<b>ОБЕД 1 (трехразовое питание ГПД)</b>						
*фирм.изд.	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	30	0.3	3.3	0.5	33.0
2.25	Суп картофельный с бобовыми	150	3.5	2.7	12.2	87.1
*фирм.изд.	Птица в сыре ИЛИ	75	15.3	13.7	0.1	184.1
*фирм.изд.	Котлеты "Панираль, клетка"	75	12.2	24.6	13.8	325.4
10.1	Каша гречневая рассыпчатая	80	4.0	3.0	19.4	120.8
*фирм.изд.	Напиток "Фангистик"	200	0.1	0.1	8.5	70.0
	Хлеб ржаной	175	0.9	0.1	6.6	30.9
	Мармелад	217	0.0	0.0	27.7	110.8
	Итого		24.1	22.9	75.0	636.7
	Итого		21.0	33.8	88.7	778.0
	Итого,%	31.6 %				
<b>ОБЕД 2 (одноразовое питание)</b>						
*фирм.изд.	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	30	0.3	3.3	0.5	33.0
*фирм.изд.	Птица в сыре ИЛИ	75	15.3	13.7	0.1	184.1
*фирм.изд.	Котлеты "Панираль, клетка"	75	12.2	24.6	13.8	325.4
10.1	Каша гречневая рассыпчатая	80	4.0	3.0	19.4	120.8
*фирм.изд.	Напиток "Фангистик"	200	0.1	0.1	8.5	70.0
	Хлеб ржаной	175	0.9	0.1	6.6	30.9
	Мармелад	217	0.0	0.0	27.7	110.8
	Итого		20.6	20.2	62.8	549.6
	Итого		17.5	31.1	76.5	690.9
<b>ПОЛДНИК</b>						
	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	60.4
	Итого		5.6	3.4	54.2	269.4
	Итого,%	10.94 %				1600.4
	Итого за день,%		7.1	36.8	46.5	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
<b>ВТОРНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))</b>						
*фирм.изд.	Бутерброд "Сырный"	303,5	4.4	3.2	33.15	175.2
фирм.изд.	Творожки заправленные с пшеницей	750	9.7	15.0	6.0	198.3
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.0	16.0	78.6
	Фрукты свежие	1470	0.7	0.7	16.6	75.5
	Итого					
	Итого,%	23.08 %	16.2	19.9	71.8	527.6
<b>ОБЕД 1 (трехразовое питание ГПД)</b>						
1.102	Овощи порционно (помидоры свежие)	25	0.4	0.1	1.4	7.9
2.24	Суп картофельный с крупой пшеничной	150	1.4	2.1	9.9	64.5
*фирм.изд.	Овощи мясные "Загадка" ИЛИ	70	11.9	22.4	4.5	266.3
*фирм.изд.	Мясо тушеное "Вкусное"	50/25	7.0	7.8	1.0	128.2
10.3	Рис отварной	80	2.0	2.9	17.5	103.9
	Сок	200	0.2	0.2	22.0	100.0
	Хлеб ржаной	175	0.9	0.1	6.6	30.9
	Сырок глазированный	40	3.2	12.8	8.4	161.6
	Итого		20.0	48.6	70.3	735.1
	Итого		15.1	26.0	66.8	597.0
	Итого,%	26.12 %				
<b>ОБЕД 2 (одноразовое питание)</b>						
1.102	Овощи порционно (помидоры свежие)	25	0.4	0.1	1.4	7.9
*фирм.изд.	Овощи мясные "Загадка" ИЛИ	70	11.9	22.4	4.5	266.3
*фирм.изд.	Мясо тушеное "Вкусное"	50/25	7.0	7.8	1.0	128.2
10.3	Рис отварной	80	2.0	2.9	17.5	103.9
	Сок	200	0.2	0.2	22.0	100.0
	Хлеб ржаной	175	0.9	0.1	6.6	30.9
	Сырок глазированный	40	3.2	12.8	8.4	161.6
	Итого		18.6	38.5	68.4	670.6
	Итого		13.7	23.9	56.9	532.5
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Булочно-кондитерское изделие или кулинарное изделие собственного производства	50-100	5.5	3.4	39.2	209.0
	Коктейль молочный	200	6.1	5.3	20.0	152.1
	Итого		11.6	8.7	59.2	361.1
	Итого,%	15.80 %				1485.7
	Итого за день,%		12.9	41.9	54.2	



№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет				энергетическая ценность, ккал
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>СРЕДА (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))</b>						
1.18	Масло сливочное (порциями)	30	0,5	14,5	0,8	74,8
*фирм.изд.	Консервация с творогом со сгущ.молоком	120/15	13,1	10,7	35,2	289,5
13,8	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,7	133,0
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1,4	0,1	9,2	43,3
	Итого		18,8	29,2	65,9	540,6
	Итого,%		21,36 %			
<b>ОБЕД 1 (трехразовое питание ГПД)</b>						
фирм.изд.	Кукуруза консервированная (порциями)	25	0,5	0,0	2,8	12,5
2,2	Борщ с капустой и картоф. со сметаной	150/5	1,2	3,5	7,1	64,7
*фирм.изд.	Оладьи из птицы "Вкусные"	75	12,7	16,7	6,7	194,8
10,7	Макаронные изделия отварные	80	2,7	2,3	16,2	96,0
фирм.изд.	Напиток апельсиновый	200	0,4	0,2	33,2	136,1
	Хлеб ржаной	1/15	0,9	0,1	6,6	30,9
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1,4	0,1	9,2	43,3
	Печенье	50	4,2	7,7	33,0	217,5
	Итого		24,0	30,6	114,8	795,8
	Итого,%		31,44 %			
<b>ОБЕД 2 (одноразовое питание)</b>						
фирм.изд.	Кукуруза консервированная (порциями)	25	0,5	0,0	2,8	12,5
*фирм.изд.	Оладьи из птицы "Вкусные"	75	12,7	16,7	6,7	194,8
10,7	Макаронные изделия отварные	80	2,7	2,3	16,2	96,0
фирм.изд.	Напиток апельсиновый ИЛИ	200	0,4	0,2	33,2	136,1
	Хлеб ржаной	1/15	0,9	0,1	6,6	30,9
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1,4	0,1	9,2	43,3
	Печенье	50	4,2	7,7	33,0	217,5
	Итого		22,8	22,1	107,7	731,1
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Булочно-кондитерское изделие или кулинарное изделие собственного производства	50-100	5,5	3,4	39,2	209,0
	Сок	200	0,2	0,2	22,0	100,0
	Итого		5,7	3,6	61,2	309,0
	Итого,%		12,21 %			1645,4
	Итого за день,%		11,3	34,7	58,8	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет				энергетическая ценность, ккал
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))</b>						
1.19	Сыр (порциями)	20	4,6	5,8	0	72
1.99	Овощи порционно (огурец свежий)	25	0,2	0	0,8	4,4
фирм.изд.	Оладьи из печени "Нежные"	50	9,4	7,2	3,3	114,8
10,1	Каша рисовая рассыпчатая	30	1,8	2,2	19,4	104,8
13,2	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	41,2
	Фрукты свежие	1/165	0,6	0,6	16,1	72,2
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1,4	0,1	9,2	43,3
	Хлеб ржаной	1/15	0,9	0,1	6,6	30,9
	Итого		19,1	16,0	65,4	483,6
	Итого,%		21,63 %			
<b>ОБЕД 1 (трехразовое питание ГПД)</b>						
фирм	Салат "Простий" с маслом растительным	30	0,8	9,9	0,7	95,1
2,17	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,1	2,4	7,8	57,2
366днет	Сосиски отварные с соусом томатным	160/10	5,9	10,7	1,0	124,2
10,9	Картофельное пюре/морская капуста	100/15	2,1	3,3	13,4	91,7
*фирм.изд.	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	21,0	82,0
	Хлеб ржаной	1/15	0,9	0,1	6,6	30,9
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1,4	0,1	9,2	43,3
	Зефир	1/55	0,6	0,0	44,0	176,0
	Итого		13,0	26,7	103,7	700,4
	Итого,%		31,32 %			
<b>ОБЕД 2 (одноразовое питание)</b>						
фирм	Салат "Простий" с маслом растительным	30	0,8	9,9	0,7	95,1
366 днет	Сосиски отварные с соусом томатным	160/10	5,9	10,7	1,0	124,2
10,9	Картофельное пюре/морская капуста	100/15	2,1	3,3	13,4	91,7
*фирм.изд.	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	21,0	82,0
	Хлеб ржаной	1/15	0,9	0,1	6,6	30,9
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1,4	0,1	9,2	43,3
	Зефир	1/55	0,6	0,0	44,0	176,0
	Итого		11,9	24,3	95,9	643,2
<b>ПОЛДНИК</b>						
	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,%		12,05 %			1453,4
	Итого за день,%		11,2	30,6	58,6	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет				энергетическая ценность, ккал
		выход, г	белок, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>ПЯТНИЦА (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))</b>						
1.18	Масло сливочное (натуральное)	300	0,5	14,5	0,8	74,8
6.7	Запеканка из творога с помидором ИЛИ	150/15	18,4	13,2	31,7	319,1
6.2	Сырники из творога со сметаной	100/15	16,3	13,5	19,6	265,0
13.4	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	51,5
	Хлеб пшеничный	117,5	1,4	0,1	9,2	43,3
	Итого		18,5	28,2	41,6	434,6
	Итого		20,6	27,9	53,7	488,7
	Итого, %	20,05	%			
<b>ОБЕД 1 (трехразовое питание ГПД)</b>						
фирм.изд.	Салат из помидоров и сыра со сметаной	30	1,4	3,1	0,9	37,1
2.2	Борщ с капустой и картоф. со сметаной	150/5	1,2	3,5	7,1	64,7
*фирм.изд.	Драники "Златка" со сметаной ИЛИ	150/15	14,1	16,6	23,4	294,3
*фирм.изд.	Бифитекс "Дю-н"	75	15,0	18,0	1,9	232,5
10.7	Макаронные изделия макаронные	80	2,7	2,3	16,2	96,0
	Сок	200	0,2	0,2	23,0	100,0
	Фрукты свежие	171,60	0,6	0,6	14,5	72,5
	Хлеб ржаной	171,5	0,9	0,1	6,6	30,9
	Вафельный батончик	35	1,3	4,0	25,4	139,3
	Итого		19,7	28,1	99,9	738,8
	Итого		23,3	31,8	94,6	773,0
	Итого, %	31,71	%			
<b>ОБЕД 2 (одноразовое питание)</b>						
фирм.изд.	Салат из помидоров и сыра со сметаной	30	1,4	3,1	0,9	37,1
*фирм.изд.	Драники "Златка" со сметаной ИЛИ	150/15	14,1	16,6	23,4	294,3
*фирм.изд.	Бифитекс "Дю-н"	75	15,0	18,0	1,9	232,5
10.7	Макаронные изделия макаронные	80	2,7	2,3	16,2	96,0
	Сок	200	0,2	0,2	23,0	100,0
	Фрукты свежие	171,60	0,6	0,6	14,5	72,5
	Хлеб ржаной	171,5	0,9	0,1	6,6	30,9
	Вафельный батончик	35	1,3	4,0	25,4	139,3
	Итого		18,5	24,6	92,8	674,1
	Итого		22,1	28,3	87,5	708,3
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Булочка-кондитерское изделие или кондитерское изделие собственного производства	50-100	5,5	3,4	39,2	209,0
фирм.изд.	Напиток из молока	200	0,4	0,0	28,0	114,0
	Итого		5,9	3,4	67,2	323,0
	Итого, %	13,25	%			1584,7
	Итого за день, %		11,6	33,7	55,7	

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

- Нормы хлеба пшеничного, хлеба ржаного, крахмала картофельного, телят-пюре, дрожжей, чая, кофеинного 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 веса калибровки.

- Весок кондитерская макаронного от 200 до 220 грамм.

\*Фирменное изделие из информационного сборника

\*\*Блинчики с начинкой "Бабурка Ана" готовятся при наличии морозильных камер

\*\*\*Компот из замороженных ягод готовится при наличии морозильных камер

Инженер-технолог

Гумар В.В.

Инженер-лаборант

Крутякова Н.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2023г.

**ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН  
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2023г**  
**НОВОБЕЛШИНСКИЙ РАЙОН №№ 31, 41, 65, 75, Иртышская гимназия**  
**СОВЕТСКИЙ РАЙОН №№ 7, 17, 32, 36/43, 46, 51, 58, 61, 69, 71**  
**ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИЙ РАЙОН №№ 8, 9, 25, 34, 37, 45**  
**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН №№ 21, 59, 66, 67, 72, 74**  
**II НЕДЕЛЯ**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КУП "Гомельский районный комбинат питания" \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 21.09



№ п/п рецептур	Наименование блюда	11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))</b>						
5.4	Омлет с сыром	350/5	18,4	26,4	2,4	322,2
*фирм.изд.	Какао-паштук "Горячий шоколад"	200	4,8	4,5	15,4	153,6
	Хлеб пшеничный	1135	2,8	0,1	18,4	85,7
	Фрукты свежие	1170	0,7	0,7	16,6	75,5
	Итого		26,7	31,7	52,8	637,0
	Итого, %	23,88 %				
<b>ОБЕД 1 (трехразовое питание СПОРТ КЛАССЫ)</b>						
*фирм.изд.	Салат из свежих огурцов с маслом растит.	50	0,5	5,6	0,9	55,0
2,25	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	5,6	16,3	134,4
*фирм.изд.	Птица в сыре ИЛИ	100	20,4	18,3	0,1	245,5
*фирм.изд.	Котлета "Папирощ клетка"	100	16,3	32,8	18,4	434,0
10.1	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,0	3,8	24,3	151,0
*фирм.изд.	Напиток "Фантастик"	200	0,1	0,1	8,5	70,0
	Хлеб ржаной	1730	1,8	0,1	13,1	60,5
	Мармелад	217	0,0	0,0	27,7	110,8
	Итого		32,5	33,5	90,9	827,2
	Итого		28,4	48,0	109,2	1015,7
	Итого, %	31,0 %				
<b>ОБЕД 2 (одноразовое питание)</b>						
*фирм.изд.	Салат из свежих огурцов с маслом растит.	50	0,5	5,6	0,9	55,0
*фирм.изд.	Птица в сыре ИЛИ	100	20,4	18,3	0,1	245,5
*фирм.изд.	Котлета "Папирощ клетка"	100	16,3	32,8	18,4	434,0
10.1	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,0	3,8	24,3	151,0
*фирм.изд.	Напиток "Фантастик"	200	0,1	0,1	8,5	70,0
	Хлеб ржаной	1730	1,8	0,1	13,1	60,5
	Мармелад	217	0,0	0,0	27,7	110,8
	Итого		27,8	27,9	74,6	692,8
	Итого		23,7	42,4	92,9	881,3
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Булочно-кондитерское 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	60,4
	Итого		5,6	3,4	54,2	269,4
	Итого, %	10,10 %				1733,6
	Итого за день, %		14,0	35,6	45,7	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
<b>ВТОРНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))</b>						
*фирм.изд.	Бутерброд "Смачны"	30/35	4,4	3,2	33,15	175,2
фирм.изд.	Тарталетки запеченные с итицей	250	9,9	24,3	5,9	281,6
13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	78,6
	Фрукты свежие	1170	0,7	0,7	16,6	75,5
	Итого		16,4	29,2	71,7	610,9
	Итого, %	23,75 %				
<b>ОБЕД 1 (трехразовое питание СПОРТ КЛАССЫ)</b>						
1.102	Овощи порционно (помидор свежий)	30	0,4	0,1	1,4	7,9
2.24	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,9	2,8	13,2	86,0
*фирм.изд.	Оладьи мясные "Загядка" ИЛИ	100	16,9	32,0	6,4	380,4
*фирм.изд.	Мясо тушеное "Вкусное"	60/25	8,4	9,4	1,2	153,8
10.3	Рис отварной	100	3,3	3,6	21,9	130,0
	Сок	200	0,2	0,2	22,0	100,0
	Хлеб ржаной	1730	1,8	0,1	13,1	60,5
	Сырок глазированный	40	3,2	12,8	8,4	161,6
	Итого		27,7	51,6	86,4	926,4
	Итого		19,2	29,0	81,2	699,8
	Итого, %	27,21 %				
<b>ОБЕД 2 (одноразовое питание)</b>						
1.102	Овощи порционно (помидор свежий)	30	0,4	0,1	1,4	7,9
*фирм.изд.	Оладьи мясные "Загядка" ИЛИ	100	16,9	32,0	6,4	380,4
*фирм.изд.	Мясо тушеное "Вкусное"	60/25	8,4	9,4	1,2	153,8
10.3	Рис отварной	100	3,3	3,6	21,9	130,0
	Сок	200	0,2	0,2	22,0	100,0
	Хлеб ржаной	1730	1,8	0,1	13,1	60,5
	Сырок глазированный	40	3,2	12,8	8,4	161,6
	Итого		25,8	48,8	73,2	840,4
	Итого		17,3	26,2	68,0	613,8
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Булочно-кондитерское или кулинарное изделие собственного производства	50-100	5,5	3,4	39,2	209,0
	Коктейль молочный	200	6,1	5,3	20,0	152,1
	Итого		11,6	8,7	59,2	361,1
	Итого, %	14,04 %				1671,8
	Итого за день, %		13,3	48,2	52,0	



№ п/п рецептур	Наименование блюда	11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
<b>СРЕДА (Второй завтрак (одноразовое питание в СПОРТ КЛАССЫ))</b>						
1.18	Масло сливочное	15	0.2	.11	0.2	99
*фирм.изд.	Конвертики с творогом со сгущ.молоком	120/15	13.1	10.7	35.2	289.5
13.8	Какао с молоком	200	3.8	3.9	20.7	133.0
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.1	18.4	85.7
	Фрукты свежие	1/170	0.7	0.7	16.6	75.5
	Итого		20.6	26.4	91.1	682.7
	Итого,%	22.53 %				
<b>ОБЕД 1 (трехразовое питание СПОРТ КЛАССЫ)</b>						
фирм.изд.	Кукуруза консервированная (порциями)	30	0.5	0.0	2.8	12.5
2.2	Борщ с капустой и картоф. со сметаной	200/5	1.6	4.7	9.5	86.2
*фирм.изд.	Оладьи из птицы "Вкусные"	100	16.9	22.3	9.0	259.7
10.7	Макаронные изделия отварные	100	3.4	2.9	20.3	120.0
фирм.изд.	Напиток апельсиновый	200	0.4	0.2	33.2	136.1
	Хлеб ржаной	1/30	1.8	0.1	13.1	60.5
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.1	18.4	85.7
	Печенье	50	4.2	7.7	33.0	217.5
	Итого		31.6	38.0	139.3	978.2
	Итого,%	32.28 %				
<b>ОБЕД 2 (одноразовое питание)</b>						
фирм.изд.	Кукуруза консервированная (порциями)	30	0.5	0.0	2.8	12.5
*фирм.изд.	Оладьи из птицы "Вкусные"	100	16.9	22.3	9.0	259.7
10.7	Макаронные изделия отварные	100	3.4	2.9	20.3	120.0
фирм.изд.	Напиток апельсиновый	200	0.4	0.2	33.2	136.1
	Хлеб ржаной	1/30	1.8	0.1	13.1	60.5
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.1	18.4	85.7
	Печенье	50	4.2	7.7	33.0	217.5
	Итого		30.0	33.3	129.8	892.0
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Булочно-кондитерское или кулинарное изделие собственного производства	20/100	5.5	3.4	39.2	209.0
	Сок	200	0.2	0.2	22.0	100.0
	Итого		5.7	3.6	61.2	309.0
	Итого,%	10.20 %				1969.9
	Итого за день,%		11.8	31.1	59.2	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
<b>ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание в СПОРТ КЛАССЫ))</b>						
1.19	Сыр (порциями)	20	4.6	5.8	0	72
1.99	Овощи порционно (огурец свежий)	50	0.2	0	0.8	4.4
фирм.изд.	Оладьи из печени "Вкусные"	50	9.4	7.2	3.3	114.8
10.1	Каша рисовая рассыпчатая	100	2.3	2.8	24.2	131
13.2	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.0	41.2
	Фрукты свежие	1/165	0.6	0.6	16.1	72.2
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.1	18.4	85.7
	Хлеб ржаной	1/30	1.8	0.1	13.1	60.5
	Итого		21.9	16.6	85.9	581.8
	Итого,%	20.58 %				
<b>ОБЕД 1 (трехразовое питание СПОРТ КЛАССЫ)</b>						
фирм.	Салат "Просток" с маслом растит.	50	1.3	16.5	1.2	158.5
2.17	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1.6	3.2	12.2	84.0
366днет	Соуски отварные с соусом томатным	2/60/10	11.8	21.4	2.0	248.4
10.9	Картофельное пюре/морская капуста	100/15	2.1	3.3	13.4	91.7
*фирм.изд.	Напиток яблочный	200	0.2	0.2	21.0	82.0
	Хлеб ржаной	1/30	1.8	0.1	13.1	60.5
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.1	18.4	85.7
	Зефир	1/55	0.6	0.0	44.0	176.0
	Итого		22.2	44.8	125.3	986.8
	Итого,%	34.90 %				
<b>ОБЕД 2 (одноразовое питание)</b>						
фирм.	Салат "Просток" с маслом растит.	50	1.3	16.5	1.2	158.5
366днет	Соуски отварные с соусом томатным	2/60/10	11.8	21.4	2.0	248.4
10.9	Картофельное пюре/морская капуста	100/15	2.1	3.3	13.4	91.7
*фирм.изд.	Напиток яблочный	200	0.2	0.2	21.0	82.0
	Хлеб ржаной	1/30	1.8	0.1	13.1	60.5
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.1	18.4	85.7
	Зефир	1/55	0.6	0.0	44.0	176.0
	Итого		20.6	41.6	113.1	902.8
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Булочно-кондитерское или кулинарное изделие собственного производства	20/100	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,%	9.53 %				1838.0
	Итого за день,%		11.5	33.3	55.5	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жир, г	углевод., г	энергетическая ценность, ккал
<b>ПЯТНИЦА (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))</b>						
1.18	Масло сливочное	15	0,2	11	0,2	99
6.7	Запеканка из творога с повидлом ИЛИ	150/15	21,3	15,3	36,5	368,2
6.2	Сырники из творога со сметаной	150/15	24,5	20,3	29,4	397,5
13.4	Чай с лимоном	200/75	0,25	0,05	12,0	51,5
	Хлеб пшеничный	175	2,8	0,1	18,4	85,7
	Итого		24,6	26,5	67,1	684,4
	Итого		27,8	31,5	60,0	633,7
	Итого,%	20,60 %				
<b>ОБЕД 1 (трехразовое питание СПОРТ КЛАССЫ)</b>						
фирм.изд.	Салат из помидоров и сыра со сметаной	50	2,3	5,2	1,5	61,5
2.2	Борщ с капустой и картоф. со сметаной	200/15	1,6	4,7	9,5	86,2
*фирм.изд.	Драники "Златка" со сметаной ИЛИ	200/15	18,8	22,1	31,2	392,4
*фирм.изд.	Бифштек "Дуэт"	100	20,0	24,0	2,5	310,0
10.7	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,3	120,0
	Сок	200	0,2	0,2	22,0	100,0
	Фрукты свежие	1160	0,6	0,6	14,5	72,5
	Хлеб ржаной	170	1,8	0,1	13,1	60,5
	Вафельный батончик	35	1,3	4,0	25,4	139,3
	Итого		31,2	41,7	108,8	950,0
	Итого		26,6	36,9	117,2	912,4
	Итого,%	31,10 %				
<b>ОБЕД 2 (одноразовое питание)</b>						
фирм.изд.	Салат из помидоров и сыра со сметаной	50	2,3	5,2	1,5	61,5
*фирм.изд.	Драники "Златка" со сметаной ИЛИ	200/15	18,8	22,1	31,2	392,4
*фирм.изд.	Бифштек "Дуэт"	100	20,0	24,0	2,5	310,0
10.7	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,3	120,0
	Сок	200	0,2	0,2	22,0	100,0
	Фрукты свежие	1160	0,6	0,6	14,5	72,5
	Хлеб ржаной	170	1,8	0,1	13,1	60,5
	Вафельный батончик	35	1,3	4,0	25,4	139,3
	Итого		29,6	37,0	99,3	863,8
	Итого		25,0	32,2	107,7	826,2
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Булочно-кондитерское или кулинарное изделие собственного производства	50/100	5,5	3,4	39,2	209,0
фирм.изд.	Напиток из изюма	200	0,4	0,0	28,0	114,0
	Итого		5,9	3,4	67,2	323,0
	Итого,%	11,01 %				1906,7
	Итого за день,%		12,0	31,5	52,8	

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

- Нормы хлеба пшеничного, хлеба ржаного, крахмала картофельного, томат-пюре, дрожжей, чая, кофейного напитка, изюма, 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.

- Все фрукты моются в зависимости от вида 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

Гумар В.В.  
Круглякова Н.В.