



**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 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, Ирринская гимназия**  
**НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025-2026гг УЧЕБНОГО ГОДА**



25

**I НЕДЕЛЯ**

№ п/п сметный	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
<b>1-я неделя</b>											
		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))</b>					<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))</b>				
1,19	Сыр (пошинями)	20	4.6	5.8	0	72	30	6.9	8.7	0.0	108.0
5,2	Омлет натуральный/овощи	150/25	15.0	24.0	2.5	286.3	180/30	18.0	28.8	3.0	343.6
13,5	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.0	16.0	78.6	200	1.4	1.0	16.0	78.6
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	<b>Итого</b>		<b>22.4</b>	<b>30.9</b>	<b>27.7</b>	<b>480.2</b>		<b>29.1</b>	<b>38.7</b>	<b>37.4</b>	<b>616.8</b>
	<b>Итого %</b>		<b>20/20 %</b>					<b>20/21 %</b>			
<b>ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)</b>											
1,64	ИЛИ Салат из морской и белокоч капусты	30	0.6	1.5	3.1	28.2	50	1.0	2.6	5.1	47.0
фирм. изд	ИЛИ Салат "Весенняя свежесть"										
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.	Оладьи мясные "Загадка" (без чеснока)	70	12.7	32.3	5.4	363.4	80	14.5	36.9	6.2	415.3
фирм. изд	Каша гречневая рассыпчатая "Школьная"	80	4.0	3.0	19.4	120.8	100	5.0	3.8	24.3	151.0
	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	13.1	62.7
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	<b>Итого</b>					<b>774.1</b>					<b>978.6</b>
	<b>Итого %</b>		<b>31/32 %</b>					<b>32/33 %</b>			
<b>ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)</b>						<b>ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)</b>					
1,64	ИЛИ Салат из морской и белокоч капусты	30	0.6	1.5	3.1	28.2	50	1.0	2.6	5.1	47.0
фирм. изд	ИЛИ Салат "Весенняя свежесть"										
фирм.	Оладьи мясные "Загадка" (без чеснока)	70	12.7	32.3	5.4	363.4	80	14.5	36.9	6.2	415.3
фирм. изд	Каша гречневая рассыпчатая "Школьная"	80	4.0	3.0	19.4	120.8	100	5.0	3.8	24.3	151.0
	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
	Хлеб пшеничный	1/17,5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	<b>Итого</b>		<b>18.4</b>	<b>37.1</b>	<b>56.5</b>	<b>687.1</b>		<b>22.5</b>	<b>43.6</b>	<b>70.7</b>	<b>862.7</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (полдник)</b>											
	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
	Каша вязкая молочная "Артекская"	150	6.2	5.7	30.0	195.0	200	8.3	7.6	39.6	260.0
	Молочный или кисломолочный продукт (Коктейль молочный)	200	6.1	5.3	20.0	152.1	200	6.1	5.3	20.0	152.1
	<b>Итого</b>		<b>12.3</b>	<b>11.0</b>	<b>50</b>	<b>347,1/326,1</b>		<b>14.4</b>	<b>12.9</b>	<b>59.6</b>	<b>412/326,1</b>
	<b>Итого %</b>		<b>14/13 %</b>					<b>13/11 %</b>			
	<b>Итого за день, %</b>		<b>14.2</b>	<b>32.0</b>	<b>55.0</b>	<b>1600,2/1579,2</b>		<b>15.0</b>	<b>32.0</b>	<b>56.0</b>	<b>2005,4/1919,5</b>

№ 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
<b>1-я неделя</b>											
<b>ВТОРНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))</b>						<b>ВТОРНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))</b>					
1.18	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	10	0.08	7.25	0.13	66
фирм. изд. Или пароконвектомат фирм или фирм	Плов из отварной свинины ИЛИ Ризотто со свининой ИЛИ Пельмени отварные "Классические" со сметаной	50/100 или 50/120 или 130/25	10.1	20.3	18.0	322.8	60/150 или 60/150 или 150/25	14.2	28.4	25.3	415.1
фирм	Чай "Школьный"	200	0.1	0.0	7.5	28.0	200	0.1	0.0	7.5	28.0
	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
	<b>Итого</b>										
		<b>23/23%</b>	<b>13.7</b>	<b>28.4</b>	<b>60.2</b>	<b>575.6</b>	<b>21/23%</b>	<b>17.8</b>	<b>36.5</b>	<b>67.4</b>	<b>667.9</b>
<b>ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)</b>											
фирм	Салат "Меркурий"	с м. раст 30	1.3	2.7	1.7	35.9	с майон 50	2.3	10.4	3.0	114.1
2.36	Суп молочный с пшеном	150	4.5	5.0	13.9	117.8	200	6.0	6.6	18.4	156.0
фирм. изд. фирм изд (пароконвектомат)	Шашлык из грудок "Магия вкуса"/соус томатный ИЛИ Фрикасе из птицы	65/10 65/25	10.2	12.9	8.0	189.0	100/10 100/25	15.7	19.9	12.3	290.8
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 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
	Сырок глазированный	40	3.2	12.8	8.4	161.6	40	3.2	12.8	8.4	161.6
	<b>Итого</b>		<b>22.4</b>	<b>32.7</b>	<b>73.7</b>	<b>718.7</b>		<b>31.3</b>	<b>40.2</b>	<b>90.5</b>	<b>968.3</b>
	<b>Итого %</b>	<b>30/30%</b>					<b>30/30%</b>				
<b>ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)</b>						<b>ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)</b>					
фирм	Салат "Меркурий"	с м. раст 30	1.3	2.7	1.7	35.9	с майон 50	2.3	10.4	3.0	114.1
фирм. изд. фирм изд (пароконвектомат)	Шашлык из грудок "Магия вкуса"/соус томатный ИЛИ Фрикасе из птицы	65/10 65/25	10.2	12.9	8.0	189.0	100/10 100/25	15.7	19.9	12.3	290.8
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 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
	Хлеб пшеничный	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Сырок глазированный	40	3.2	12.8	8.4	161.6	40	3.2	12.8	8.4	161.6
	<b>Итого</b>		<b>17.9</b>	<b>32.0</b>	<b>59.8</b>	<b>687.5</b>		<b>25.3</b>	<b>46.7</b>	<b>72.1</b>	<b>898.9</b>
<b>ВТОРНИК (полдник)</b>											
	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
6,1	Вареники ленивые	100/10	14.5	9.9	14.0	203.0	150/10	21.8	14.9	21.0	304.5
	Сок	200	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	100.0
	<b>Итого</b>		<b>2.4</b>	<b>10.1</b>	<b>47.6</b>	<b>292/275,2</b>		<b>2.4</b>	<b>7.6</b>	<b>47.6</b>	<b>420/275,2</b>
	<b>Итого %</b>	<b>12/12%</b>					<b>14/12%</b>				
	<b>Итого за день, %</b>		<b>12.4</b>	<b>32.0</b>	<b>55.0</b>	<b>1654/1637,2</b>		<b>12.3</b>	<b>32.0</b>	<b>56.0</b>	<b>2059,3/1914,5</b>

№ 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
<b>1-я неделя</b>											
<b>СРЕДА (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))</b>						<b>СРЕДА (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))</b>					
1.19	Сыр порциями	20	4.6	5.8	0	72	20	4.6	5.8	0	72
фирм. изд.	Картофельные блины "Бабушкин рецепт" со сметаной/овощи	130/15/25	7	22.5	17.7	306.8	200/15/30	10.8	34.6	27.2	472
13,4	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	12.0	51.5	200/7	0.3	0.1	12.0	51.5
	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
	<b>Итого</b>		15.6	28.6	54.7	548.3		17.5	40.8	70.8	744.9
	<b>Итого %</b>	<b>21/20,5%</b>					<b>22/20%</b>				
<b>ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)</b>											
1,76 ИЛИ фирм. изд.	Винегрет овощной ИЛИ Винегрет со свеклой и фасолью	30	0.4	3.0	1.9	36.3	50	0.6	5.1	3.2	60.5
2.18	Рассольник Ленинградский со сметаной или Рассольник по-Сахалински	150/5	1.2	2.4	9.2	63.2	200/5	1.6	3.2	12.2	84.3
*фирм. изд.	Биточек куриный "Наслаждение" или Котлета из птицы н/р	80	10.1	19.0	3.9	227.2	100	12.6	23.8	4.9	284.0
10,7	Макаронные изделия отварные	80	2.7	2.3	16.2	96.0	100	3.4	2.9	20.3	120.0
	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
	Фрукты свежие	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4
фирм. изд. ** 4,17	Блинчики "Бабушка Аня" ИЛИ Манник	1/55 или 60	3.0	5.9	20.2	145.0	1/55 или 60	3.0	5.9	20.2	145.0
	<b>Итого</b>		21.0	26.5	78.4	783.5		28.5	36.1	109.4	941.0
	<b>Итого %</b>	<b>30/30%</b>					<b>32/30%</b>				
<b>ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)</b>						<b>ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)</b>					
1,76 ИЛИ фирм. изд.	Винегрет овощной ИЛИ Винегрет со свеклой и фасолью	30	0.4	3.0	1.9	36.3	50	0.6	5.1	3.2	60.5
*фирм. изд.	Биточек куриный "Наслаждение" или Котлета из птицы н/р	80	10.1	19.0	3.9	227.2	100	12.6	23.8	4.9	284.0
10,7	Макаронные изделия отварные	80	2.7	2.3	16.2	96.0	100	3.4	2.9	20.3	120.0
	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
	Фрукты свежие	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4	1/190	0.8	0.8	18.6	84.4
фирм. изд. ** 4,17	Блинчики "Бабушка Аня" ИЛИ Манник	1/55 или 60	3.0	5.9	20.2	145.0	1/55 или 60	3.0	5.9	20.2	145.0
	<b>Итого</b>		16.8	21.6	76.7	720.3		22.5	29.5	91.0	796.2
	<b>Итого %</b>										
<b>СРЕДА (полдник)</b>											
	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
	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
4.11	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
	Молочный или кисломолочный продукт (Коктейль молочный)	200	6.1	5.3	20.0	152.1	200	6.1	5.3	20.0	152.1
	<b>Итого</b>		22.7	17.8	45.4			29.9	23.2	56.4	
	<b>Итого %</b>	<b>14/14,5%</b>				3/3,3/432,1	<b>11/14%</b>				373,3/553,1
	<b>Итого за день, %</b>		11.1	31.0	55.3	1664,8/1723,6		10.4	32.0	56.0	2224,3/2404,1

№ 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
<b>1-я неделя</b>											
<b>ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))</b>						<b>ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))</b>					
1.3	Бутерброд с маслом	35	1.7	11.1	9.8	145	35	1.7	11.1	9.8	145
4.2	Каша вязкая молочная "Артековская"	150	6.2	5.1	30.9	194.1	200	8.2	6.8	41.2	258.8
*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
13.5	Чай с молоком	200	1.4	0.9	12.3	62.9	200	1.4	0.9	12.3	62.9
	Фрукты свежие	1/200	0.8	0.8	19.6	90.0	1/200	0.8	0.8	19.6	90.0
	<b>Итого</b>		<b>12.5</b>	<b>20.5</b>	<b>72.7</b>	<b>525.4</b>		<b>14.5</b>	<b>22.2</b>	<b>83.0</b>	<b>590.1</b>
	<b>Итого %</b>	<b>23.55</b>					<b>23</b>				
<b>ЧЕТВЕРГ ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)</b>											
1.47 ИЛИ фирм.изд	Салат из белокочанной капусты с маслом растит ИЛИ Салат "Мазурка"	30	0.72	1.53	3.39	30.30	50	1.20	2.55	5.65	50.50
фирм.изд	Борщ с картофелем	150	1.2	2.3	9.1	61.9	200	1.5	3.1	12.1	82.6
фирм.изд	Шницель рыбный "Богатырский"	80	11.7	14.2	4.8	193.4	100	14.6	17.7	6.0	241.7
10.9	Картофельное пюре	100	2.0	3.0	13.3	88.4	100	2.0	3.0	13.3	88.4
фирм.изд	Напиток "Ягодный"	200	0.00	0.00	25.28	101.16	200	0.0	0.0	25.3	101.2
	Сладость детская Капитошка ИЛИ Кекс Гномик	1/60 или 35	3.4	7.0	28.9	190.4	1/60 или 35	3.4	7.0	28.9	190.4
	Хлеб ржаной	1/15	0.90	0.08	6.20	31.40	1/30	1.83	0.15	13.02	62.40
	<b>Итого</b>		<b>19.9</b>	<b>28.1</b>	<b>91.0</b>	<b>696.92</b>		<b>24.6</b>	<b>33.5</b>	<b>104.3</b>	<b>817.2</b>
	<b>Итого %</b>	<b>31.24</b>					<b>32.5</b>				
<b>ЧЕТВЕРГ ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)</b>						<b>ЧЕТВЕРГ ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)</b>					
1.47 ИЛИ фирм.изд	Салат из белокочанной капусты с маслом растит ИЛИ Салат "Мазурка"	30	0.72	1.53	3.39	30.30	50	1.20	2.55	5.65	50.50
фирм.изд	Шницель рыбный "Богатырский"	80	11.7	14.2	4.8	193.4	100	19.0	8.6	8.5	285.0
10.9	Картофельное пюре	100	2.0	3.0	13.3	88.4	100	2.0	3.0	13.3	88.4
фирм.изд	Напиток "Ягодный"	200	0.00	0.00	25.28	101.16	200	0.0	0.0	25.3	101.2
	Сладость детская Капитошка ИЛИ Кекс Гномик	1/60 или 35	3.4	7.0	28.9	190.4	1/60 или 35	3.4	7.0	28.9	190.4
	Хлеб ржаной	1/15	0.90	0.08	6.20	31.40	1/30	1.83	0.15	13.02	62.40
	<b>Итого</b>		<b>18.7</b>	<b>25.8</b>	<b>81.9</b>	<b>635.0</b>		<b>27.5</b>	<b>21.3</b>	<b>94.7</b>	<b>777.9</b>
<b>ЧЕТВЕРГ (полдник)</b>											
	Кекс "Шоколадный"	35	2.4	4.7	19.0	127.6	35	2.4	4.7	19.0	127.6
	Сок	200	0.6	0.0	24.0	100.0	200	0.6	0.0	24.0	100.0
	<b>Итого</b>		<b>3.0</b>	<b>4.7</b>	<b>43.0</b>	<b>227.6</b>		<b>3.0</b>	<b>4.7</b>	<b>43.0</b>	<b>227.6</b>
фирм.изд	<b>Итого за день</b>		<b>35.4</b>	<b>53.2</b>	<b>206.7</b>	<b>1449.9</b>		<b>42.1</b>	<b>60.4</b>	<b>230.3</b>	<b>1634.8</b>
	<b>Итого за день, %</b>	<b>10.20</b>	<b>10</b>	<b>33.1</b>	<b>57.0</b>		<b>10</b>	<b>10.3</b>	<b>33</b>	<b>56.3</b>	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	1-я неделя					2-я неделя				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
<b>ПЯТНИЦА (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))</b>											
		30	6.9	8.7	0	108	30	6.9	8.7	0	108
1.18	Сыр (порциями)	75	10.0	13.8	10.5	207.0	100	13.4	18.4	14.2	276.0
8.21	Биточки из свинины	80	2.88	2.64	18.24	108.64	100	3.6	3.3	22.8	135.8
фирм	Булгур отварной	200	0.1	0.0	7.5	28.0	200	0.1	0.0	7.5	28.0
фирм	Чай "Школьный"	1/17.5	1.4	0.1	9.2	43.3	1/35	2.8	0.2	18.4	86.6
	Хлеб пшеничный	1/170	0.7	0.7	16.6	75.5	1/170	0.7	0.7	16.6	75.5
	Фрукты свежие		21.3	25.3	45.4	494.9		26.8	30.6	62.9	634.4
	<b>Итого</b>										
	<b>Итого %</b>	21/20%					21/20%				
<b>ПЯТНИЦА ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ГПД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)</b>											
		с м.р 30	1.7	4.5	1.7	54.3	с майонез 50	2.7	7.2	2.9	87.0
1.65	Салат из свеклы с сыром без чеснока	150/5	1.4	3.6	5.4	60.0	200/5	1.9	4.8	7.2	80.0
2.10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	60	7.5	22.6	0.54	233.4	2/60	15	43.2	1.08	466.8
фирм.изд	Колбаски "Славянские"*** или Мясо "Крепышок"	80	2.7	2.3	16.2	96.0	100	3.4	2.9	20.3	120.0
фирм.изд.	Спагетти отварные	200	0.4	0.2	33.2	136.1	200	0.4	0.2	33.2	136.1
фирм.изд.*	Напиток апельсиновый новый	2/17	0.0	0.0	17.7	116.8	2/17	0.0	0.0	17.7	116.8
	Мармелад	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Хлеб ржаной										
	<b>Итого</b>		14.6	33.3	81.3	728.0		25.2	58.4	95.6	1069.5
	<b>Итого %</b>	32/30%					34/30%				
<b>ПЯТНИЦА ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)</b>											
		с м.р 30	1.7	4.5	1.7	54.3	с майонез 50	2.7	7.2	2.9	87.0
1.65	Салат из свеклы с сыром без чеснока	60	7.5	22.6	0.54	233.4	2/60	15	43.2	1.08	466.8
фирм.изд	Колбаски "Славянские"*** или Мясо "Крепышок"	80	2.7	2.3	16.2	96.0	100	3.4	2.9	20.3	120.0
фирм.изд.	Спагетти отварные	200	0.4	0.2	33.2	136.1	200	0.4	0.2	33.2	136.1
фирм.изд.*	Напиток апельсиновый новый	2/17	0.0	0.0	17.7	116.8	2/17	0.0	0.0	17.7	116.8
	Мармелад	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Хлеб ржаной										
	<b>Итого</b>		13.2	29.7	75.9	668.0		23.3	53.6	33.4	989.5
<b>ПЯТНИЦА (полдник)</b>											
	Булочно-кондитерское изделие (печенье "Капелька" 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
14.9	Оладьи с маслом	100/20	8.0	10.2	40.2	285.0	140/20	11.2	14.3	56.3	399.0
	Сок	200	0.2	0.2	22.0	100.0	200	0.2	0.2	22.0	100.0
	<b>Итого</b>		8.2	10.4	62.2	290,4/385		11.4	14.5	78.3	290,4/499
	<b>Итого %</b>	12/15%					10/15%				
	<b>Итого за день, %</b>		10.5	32.0	57.0	1530,3/1624,9		11.0	32.0	57.0	1918,5/2127,1

### Овощи порционно допускается отпускать вместе с гарниром

В соответствии с СЭС №525 п.147 производится замена блюд равнозначных по пищевой и энергетической ценности

Нормы хлеба пшеничного, хлеба ржаного, крахмала картофеля, томат-пюре, дрожжей, чая, кофейного напитка, какао, лимонной кислоты являются рекомендуемыми.

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

Допускается сезонная замена сухофруктов свежими фруктами

Вес фруктов меняется в зависимости от акта калибровки

Выход коктейля молочного от 200 до 220 грамм

\* Фирменное изделие из информационного сборника

\*\* Замороженные изделия готовятся при наличии морозильных ларей

Инженер-технолог



И.Н.Магонова