



ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ I-II КЛАССОВ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИЙ РАЙОН: № № 8,9,14,25,29,30,37,44,45,49,50,53,54,55,57,60
СОВЕТСКИЙ РАЙОН № № 7,17,22,32,36,38,39,40,43,46,47,51,52,58,61,62,69,71,71 ф
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН № № 10,19,21,27,56,56 ф, 59,66,67,72,74
НОВОБЕЛИЦКИЙ РАЙОН: № № 2,15,31,41,63,73,75, Ирвинская гимназия
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 УЧЕБНОГО ГОДА
I НЕДЕЛЯ

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор КУП "Гомельский городской комбинат школьного питания"
 О.А.Порташ

№ 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
		ПОНЕДЕЛЬНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и ГПД))									
1,19	Сыр (порционно)	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	343,6
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 I (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		31,9	32,3	106,7	854,7
	Итого		22,3	20,0	87,8	630,8		32,3	29,2	107,6	833,3
	Итого		22,8	27,4	83,4	705,2		33,3	53,8	100,9	942,7
	Итого		23,2	24,3	84,3	683,8		33,7	36,3	101,8	921,3
	Итого %	29,00					30,70				
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	1/50	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)											
	Булочко-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 за день, %	14,00	14,2	33,2	52,0		11,24	15,0	35,0	56,0	

№ 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											
ВТОРНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и ПИД))											
1.18	Масло сливочное (пшеницы) Картофельные блины "Бабушкин рецепт" со сметаной ПИД	10	0,08	7,25	0,13	66	10	0,08	7,25	0,13	66
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	1/65	0,6	0,6	1,61	72,3	1/65	0,6	0,6	1,61	72,3
	Хлеб пшеничный	1/35	2,8	0,2	18,4	86,6	1/35	2,8	0,2	18,4	86,6
	Итого	21,70	19,4	30,6	62,3	572,6	22,40	14,5	42,7	71,8	737,8
				27,1	77,2	624,6		23,9	26,1	69,2	737,4
ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ПИД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
фирма-изд	Салат "Марианна" (колбаса порд ПИД) Овощи порционно ***/колбаса порционно	30/50 или 25/50	4,3	11,0	3,7	127,2	50/50 или 30/50	5,2	4,7	5,7	164,0
2.36	Суп молочный с тыквой	150	1,8	2,3	9,9	67,5	200	2,4	6,3	13,2	90,0
фирма-изд	Шашлык из грудок "Матвеевская" И.П.И	75	11,8	14,9	9,2	218,1	100	15,7	19,9	12,3	290,8
фирма-изд	Колбаса на шпигеле	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
фирма-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)											
фирма-изд	Салат "Марианна" (колбаса порд ПИД) Овощи порционно ***/колбаса порционно	30/50 или 25/50	4,3	11,0	3,7	127,2	50/50 или 30/50	5,2	4,7	5,7	164,0
фирма-изд	Шашлык из грудок "Матвеевская" И.П.И	75	11,8	14,9	9,2	218,1	100	15,7	19,9	12,3	290,8
фирма-изд	Колбаса на шпигеле	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
фирма-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 (подлик)											
	Булочно-кошачье изюмное 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 ПИД	200	0,2	0,2	22,0	100,0	200	0,2	0,2	22,0	100,0
	Каша вязкая молочная "Артекская"	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
СРЕДА (Второй завтрак (одноразовое питание и ПИД))											
1.19	Сыр порциками	15	4,6	5,8	0	72	15	4,6	5,8	0	72
8.29	Т.ефтели ИЛИ Котлеты 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	60	11,3	11,5	2,9	184,8	75	14,2	14,4	3,7	231
фирм изд.	Конфетный напиток с молоком	80	2,9	2,6	18,2	108,6	100	3,6	3,3	22,8	135,8
13.6	Хлеб ржаной	200	1,4	1,0	16,0	78,6	200	1,4	1,0	16,0	78,6
	Хлеб пшеничный	1/15	0,9	0,1	6,6	31,4	1/30	1,8	0,1	13,2	62,8
	Итого	1/17,5	1,4	0,1	9,2	43,3	1/35	2,8	0,2	18,4	86,6
	Итого		22,5	21,1	52,9	524,9		28,4	24,8	70,4	666,8
	Итого %		18,0	23,5	59,6	524,9		21,8	25,8	81,1	648,0
			22,9			23,00					
ОБЕД 1 (ПЕРЕДРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ПИД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)											
1.76	Винегрет овощной ИЛИ Овощи паровые***	30 или 25	0,36	3,03	1,92	36,3	200/5	0,6	5,05	3,21	60,5
2.18	Расолюнок Ленинградский со сметаной ИЛИ Расолюнок по-Сардински со сметаной	150/5	1,2	2,4	9,2	63,2	100	1,36	4,64	3,2	48,2,5
фирм изд.	Шницель "Нежный" ИЛИ Котлета "Деревенская"	75	10,2	34,8	2,4	361,9	100	16,0	18,0	12,9	277,6
фирм изд.*	Салатки отварные/соус томатный	100/10	3,4	2,9	20,3	208,2	100/10	3,4	2,9	20,3	120,0
фирм изд.	Компот из замороженных ягод** ИЛИ	200	0,3	0,1	18,7	120,0	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 изд.	Чай "Здоровье"	1/15	0,9	0,1	6,6	31,4	1/30	1,8	0,1	13,2	62,8
фирм изд.	Хлеб ржаной	1/190	0,8	0,8	18,6	84,4	1/190	0,8	0,8	18,6	84,4
фирм изд.	Фрукты свежие	2/17	0,0	0,0	116,8	727,6	2/17	0,0	0,0	17,7	116,8
	Итого		21,3	26,6	75,8	757,6		28,5	36,1	102,8	910,7
	Итого %		21,0	26,5	69,1	712,4		28,5	36,1	109,4	885,5
			30,00			32,00					
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)											
1.76	Винегрет овощной ИЛИ Овощи паровые***	30 или 25	0,36	3,03	1,92	36,3	50 или 25	0,6	5,05	3,21	60,5
фирм изд.	Шницель "Нежный" ИЛИ Котлета "Деревенская"	75	10,2	34,8	2,4	361,9	100	13,6	4,64	3,2	482,5
фирм изд.*	Салатки отварные/соус томатный	75	12,0	13,5	9,7	208,2	100	16,0	18,0	12,9	277,6
фирм изд.	Компот из замороженных ягод** ИЛИ	100/10	2,7	2,3	16,2	96,0	100/10	3,4	2,9	20,3	120,0
фирм изд.	Чай "Здоровье"	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 изд.	Хлеб ржаной	1/15	0,9	0,1	6,6	31,4	1/30	1,8	0,1	13,2	62,8
фирм изд.	Фрукты свежие	1/190	0,8	0,8	18,6	84,4	1/190	0,8	0,8	18,6	84,4
	Итого	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	686,7		22,5	29,5	84,4	886,9
	Итого %		16,8	21,6	76,7	661,5		22,5	29,5	91,0	861,7
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
	Заправка 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	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									
		ПИТАНИЕ ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ПИД и СПОРТ КЛАССЫ)					ПИТАНИЕ ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)				
1.18	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	2.5	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 %	19.50	18.4	19.3	35.5	536.2	21.00	24.7	27.1	54.1	659.2
		ПИТАНИЕ ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ПИД и СПОРТ КЛАССЫ, омиоразовое 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	Шп 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 "Пикольный" 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	30.00	13.7	31.5	97.7	729.7	30.00	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
		ПИТАНИЕ 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 "Пикольный" 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	30.00	12.4	26.1	92.2	652.3	30.00	14.0	36.1	95.7	763.6
	Итого %	30.00	12.2	23.8	91.2	626.5	30.00	13.8	33.8	94.7	737.8
		ПИТАНИЕ ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)									
	Булочно-кондитерское изделие (кекс "Тюник" 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	15.00	3.6/7.7	7.2/16.3	49.3/33.9	290/391.4	10.00	3.6/7.7	7.2/16.3	49.3/33.9	290/422.8
	Итого %	15.00	10.5	35.2	51.0		10.00	11.0	33.0	51.0	
	Итого за день, %										

Овощи порционно допускается отпускать вместе с гарниром.

В соответствии с СЭС №523 п.17 провозимого замена блюда равнозначных по пищевой и энергетической ценности.

Нормы хлеба пшеничного, хлеба ржаного, крахмала картофельного, томат-пюре, дождики, чая, кофеинного напитка, какао, лимонной кислоты являются рекомендательными.

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

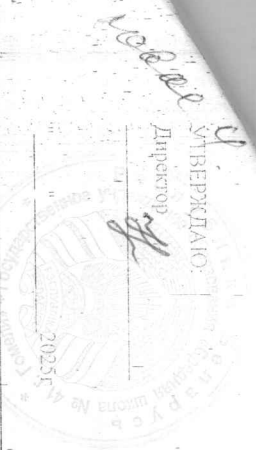
-Выход коктейля молочного от 200 до 220 грамм

* Фирменное изделие из информационного сборника

** Замороженные изделия готовятся при наличии морозильных камер

*** Овощи порционно (кукуруза консервированная или горошек консервированный)
Инженер-технолог

Н.С. Сапановская



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 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
 НОВОБЕЛШИЦКИЙ РАЙОН: № 2,15,31,41,63,73,75, Ирининская гимназия
 НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 УЧЕБНОГО ГОДА
 11 НЕДЕЛЯ

УТВЕРЖДАЮ:
 Школьного питания
 О.А.Порташ
 2025г

№ п/п Рецептур	Наименование блюда	Выход	6-10 лет				энергетическая ценность, ккал	Выход	11-18 лет			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал			белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
2-я неделя												
ПОНЕДЕЛЬНИК (Второй завтрак (одноразовое питание и ПИД))												
1.18	Маело (порridge)	10	0,08	7,3	0,1	66	10	0,08	7,3	0,1	66	
1.6.7	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	
*фирма изд.	Сырники "От бабушки" со сметаной	110/10	14,3	11,7	36,9	299,2	165/10	21,5	17,5	55,3	448,8	
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		18,7	20,6	72,6	535,8		25,8	8,9	35,7	685,4	
	Итого %		22,0					23,0				
ОБЕД 1 (Трехразовое питание ПИД и СПОРТ КЛАССЫ одноразовое питание)												
*фирма изд.	Салат "Сударушка" с маслом растительным ИЛИ	30 или 25	0,6	3,4	3,9	49,9	50 или 25	1,7	5,6	6,5	83,1	
1.2.5	Суп картофельный с бобовыми	150	3,5	2,7	12,2	87,1	200	4,7	3,6	16,3	116,1	
9.2.2	Выпечка куриный с сыром ИЛИ	75	12,0	13,1	10,0	206,0	100	16,0	17,5	27,4	274,7	
*фирма изд.	Котлета "Ябучка"	75	16,1	17,7	4,7	242,5	100	21,4	23,6	6,3	323,3	
фирма изд.	Каша гречневая рассыпчатая "Школьная"	80	4,0	3,0	19,4	120,8	100	5,0	3,8	24,3	151,0	
фирма 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	
	Зеленый	1/55	0,6	0,0	44,0	176,0	1/55	0,6	0,0	44,0	176,0	
	Итого		22,5	22,3	128,0	803,7		31,6	30,7	156,1	1027,6	
	Итого %		31,8					31,6				
ОБЕД 2 (Одноразовое питание)												
*фирма изд.	Салат "Сударушка" с маслом растительным ИЛИ	30 или 25	0,6	3,4	3,9	49,9	50 или 25	1,7	5,6	6,5	83,1	
9.2.2	Выпечка куриный с сыром ИЛИ	75	12,0	13,1	10,0	206,0	100	16,0	17,5	27,4	274,7	
*фирма изд.	Котлета "Ябучка"	75	16,1	17,7	4,7	242,5	100	21,4	23,6	6,3	323,3	
фирма изд.	Каша гречневая рассыпчатая "Школьная"	80	4,0	3,0	19,4	120,8	100	5,0	3,8	24,3	151,0	
фирма 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	1,9	0,2	12,8	62,8	
	Зеленый	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 (подливка)												
Включено-континтерное питание (Печенье "Ромашка" или аналогичные изделия)												
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	321,4/111,7	
	Итого %		11,40					12,9				
	Итого за день, %		14,0	32,7	56,0			30,6		56,3		

Категория	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 ПДД))									
фирм. изд.	Терпесин рыбные "Тикантинне" ИЛИ	90/25	7.7	6.6	9	126	100/25	8.6	7.3	10	140
фирм. изд.	Шингель рыбный натуральный	90	14.2	10.3	8.7	185.4	100	15.8	14.5	9.7	206.0
фирм. изд.	Картофель тушеный "Школьный"/морская капуста	100/15	2.0	3.7	15.4	103.2	100/15	2.0	3.7	15.4	103.2
фирм. изд.	Картофель, запеченный дольками/ морская капуста	100/15	1.8	1.4	14.4	77.4	100/15	1.8	1.4	14.4	77.4
13.2	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.0	41.2	200	0.2	0.0	10.0	41.2
	Фрукты свежие	1/170	0.7	0.7	16.6	75.5	1/170	0.7	0.7	16.6	75.5
	Хлеб ржаной	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Итого, %	20.3				562.3	20				591.2
		ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ПДД 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	30 или 25	1	3.7	1.6	43.4	50 или 25	1.7	4	2.8	54
фирм. изд.	овощи порционно***	150/5	1.2	2.4	9.2	63.0	200/5	1.6		12.2	84.0
2.18	Рассольник ленинградский со сметаной	70	9.0	18.3	3.6	215.8	80	10.0	24.2	3.8	273.5
фирм. изд.	Оладьи мясные "Заталка" без чеснока ИЛИ	50/25	8.3	14.7	2.4	174.8	60/25	9.5	16.7	2.7	198.1
8.8	Мясо тушеное	80	2.0	2.9	17.5	103.9	100	3.3	3.6	21.9	130.0
10.3	Рис отварной	200	0.2	0.2	21.8	88.0	200	0.2	0.2	21.8	88.0
фирм. изд.	Напиток из яблок	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Хлеб ржаной										
	Итого		15.1	28.6	56.7	680.5		20.0	32.7	69.6	827.3
	Итого %	32.30					32.90				
		ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)									
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	30 или 25	1	3.7	1.6	43.4	50 или 25	1.7	4	2.8	54
фирм. изд.	овощи порционно***	70	9.0	18.3	3.6	294.0	100	12.5	30.3	4.7	341.9
фирм. изд.	Оладьи мясные "Заталка" без чеснока ИЛИ	50/25	8.3	14.7	2.4	204.8	60/25	9.5	16.7	2.7	228.1
8.8	Мясо тушеное	80	2.0	2.9	17.5	103.9	100	3.3	3.6	21.9	130.0
10.3	Рис отварной	200	0.2	0.2	21.8	88.0	200	0.2	0.2	21.8	88.0
фирм. изд.	Напиток из яблок	1/15	0.9	0.1	6.6	31.4	1/30	1.8	0.1	13.2	62.8
	Хлеб ржаной										
	Итого		13.1	25.2	51.3	695.7		19.5	38.2	64.6	811.7
		ВТОРНИК (подлик)									
	Булочно-кондитерское изделие ("Крендель сахарный" уток или аналогичные изделия)	35-100	3.4	6.3	25.7	174.0	35-100	3.4	6.3	25.7	174.0
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.0	16.0	78.6	200	1.4	1.0	16.0	78.6
13.6	Сир (порция)	20	4.6	5.8	0	72	30	7.8	7.8	0	108
1.19	Пудинг творожно-яблочный	100	12.1	6.5	13.1	178.8	150	18.1	9.8	19.6	268.2
*фирм. изд.	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	215.2/296
	Итого %	12.40					12.10				
	Итого за день, %		14.7	30.0	50.0			12.7	34.0	55.4	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет					11-18 лет				
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
		2-я неделя									
		ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и ПИД))					ЧЕТВЕРГ (Второй завтрак (одноразовое питание и СПОРТ КЛАССЫ))				
821	Биточки из свинины ИЛИ Котлеты "Главанские"***	75	10,0	13,8	10,7	103,5	80	10,7	14,7	11,4	220,8
фирм.изд	Вулгур отварной	60	7,5	22,6	0,54	233,4	60	7,5	22,6	0,54	233,4
фирм.изд	Кофейный напиток	80	2,9	2,6	18,2	108,6	100	3,6	3,3	22,8	135,8
13,6	Хлеб ржаной	200	1,4	1,0	16,0	78,6	200	1,4	1,0	16,0	78,6
	Итого	1/15	0,9	0,1	6,6	31,4	1/30	1,8	0,1	13,2	62,8
	Итого %	21,00	12,7	26,3	41,3	452,0	20,30	25,0	41,7	63,9	510,6
		ОБЕД 1 (ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ПИД и СПОРТ КЛАССЫ, одноразовое питание)									
фирм.изд	Салат "Жемчужинка" ИЛИ овощи порционно***	30 или 25	2,3	5,9	1,2	66,6	50 или 30	3,8	9,8	2,0	111,0
2,28	Суп картофельный с рыбой	150/10	4,0	2,2	10,4	76,2	200/15	5,5	3,0	14,5	105,6
366гнет.	Соусы отварные	1/60	5,90	10,70	0,50	124,20	2/60	11,80	21,40	2,00	248,40
10,7	Макаронные изделия отварные/соус томатный	100/10	5,7	7,9	9,7	135,0	100/10	5,7	7,9	9,7	135,0
фирм	Напиток ягодный	200	0,0	0,0	25,3	101,1	200	0,0	0,0	25,3	101,1
	Хлеб ржаной	1/15	0,9	0,1	6,6	31,4	1/30	1,8	0,1	13,2	62,8
фирм.изд/д	Блинчики "Бабушка Аня" ИЛИ	55	3,0	5,9	20,2	145,0	55	3,0	5,9	20,2	145,0
фирм.изд/д	Творожная "Асагода"	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	31,8	26,4	35,9	110,7	772,5	33,08	36,8	52,0	127,4	1001,9
	Итого %										
		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
366гнет.	Соусы отварные	1/60	5,9	10,7	0,5	124,2	2/60	11,8	21,4	2,0	248,4
10,7	Макаронные изделия отварные/соус томатный	80/10	5,7	7,9	9,7	135,0	100/10	5,7	7,9	9,7	135,0
фирм	Напиток ягодный	200	0,0	0,0	25,3	101,1	200	0,0	0,0	25,3	101,1
	Хлеб ржаной	1/15	0,9	0,1	6,6	31,4	1/30	1,8	0,1	13,2	62,8
фирм.изд/д	Блинчики "Бабушка Аня" ИЛИ	55	3,0	5,9	20,2	145,0	55	3,0	5,9	20,2	145,0
фирм.изд/д	Творожная "Асагода"	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	1/190	13,1	24,3	81,8	696,3					896,3
	Итого										
		ЧЕТВЕРГ (полдник)									
	Булочно-кондитерское изделие (Пираник "Шоколадный" или аналогичные изделия)	35-100	12,4	21,6	50,1	453,5	35-100	13,2	21,0	74,8	628,9
	Молочный или кисл. продукт (Молоко пак) ИЛИ	200	3,2	3,2	4,7	60,4	200	3,2	3,2	4,7	60,4
	Кулинарное изделие манник "Полосатик" с повидлом	100/10	4,3	5,9	27,6	180,7	150/15	6,5	8,9	41,4	271,1
	Молочный или кисл. продукт (Молоко пак)	200	3,2	3,2	4,7	60,4	200	3,2	3,2	4,7	60,4
	Итого		7,5	9,1	32,3	241,1		16,4	12,1	46,1	331,5
	Итого %	10,80	15,6	24,8	54,8	513,9	12,78	9,7	24,2	79,5	689,3
	Итого за день, %		15,3	30,0	55,7			15,6	29,4	58,0	

№ п/п рецептур	Наименование блюда	6-10 лет				11-18 лет					
		выход, г	белки, г	жиры, г	углевод., г	энергетическая ценность, ккал	выход, г	белки, г	жиры, г	углевод., г	энергетическая ценность, ккал
2-я неделя											
		ПЯТНИЦА (Второй завтрак (диетическое питание и ПИД))									
1.19	Сыр (порциками)	20	4.6	5.8	0	72	30	6.9	8.7	0.0	108.0
*фирм. изд.	Драники "Белорусские узоры" со 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 ПИД и СПОРТ КЛАССЫ, общеразновое питание)											
		ПЯТНИЦА (Второй завтрак (диетическое питание и ПИД))									
фирм. изд.*	Салат "Зорычка" 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 овсяными хлопьями	150	4.1	4.1	10.7	96.0	200	5.4	5.4	14.2	128.0
фирм. изд.	Шницель "Нежный" ИЛИ	75	10.2	34.8	2.4	361.9	100	13.6	46.4	3.2	385.5
фирм. изд.	Оладушки "Просто и вкусно"	75	4.4	21.4	3.6	225.4	100	5.9	28.6	4.8	300.5
10.3	Рис отварной	80	2.0	2.9	17.5	104.0	200	2.5	3.6	21.9	130.0
	Сок	200	5.7	7.9	9.7	135.0	9.7	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	0.2	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	887.5		25.1	60.4	94.0	1066.8
	Итого %	29.78					29.22				981.8
ОБЕД 2 (ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)											
		ПЯТНИЦА (полдник)									
фирм. изд.*	Салат "Зорычка" 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.	Шницель "Нежный" ИЛИ	75	10.2	34.8	2.4	361.9	100	13.6	46.4	3.2	385.5
фирм. изд.	Оладушки "Просто и вкусно"	75	4.4	21.4	3.6	225.4	100	5.9	28.6	4.8	300.5
10.3	Рис отварной	80	2.0	2.9	17.5	104.0	200	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					151.4				193.9
ПЯТНИЦА (полдник)											
		ПЯТНИЦА (полдник)									
	Булочка-кондитерское изделие ("Печенье" "Летское" или булочка "Арчагатная" или аналогичные изделия)	35-100	5.2	9.4	45.8	285.8	150/15	5.2	9.4	45.8	285.8
	Конфетей 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
	Конфетей 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	361.4/171.2
	Итого %	13.82					14.79				
	Итого за день, %		11.6	34.3	55.8			13.0	32.4	53.0	

В соответствии с СЭС №6525 п.117 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 менится в зависимости от акта калибровки

-Выход конfeitий молочного от 200 до 220 грамм

* Фирменное изделие из инфограционального сборника

** Замороженные изделия готовятся при наличии морозильных камер

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

Инженер-технолог

Н.С. Сапановская