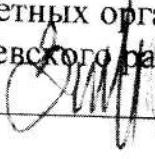


УТВЕРЖДАЮ  
Управляющий Центром по  
обеспечению деятельности  
бюджетных организаций  
Рогачевского района

  
А.В.Завишев



Примерный двухнедельный рацион питания на зимне-весенний период для обучающихся 6-10 лет, проживающих на территории радиоактивного загрязнения, с длительностью пребывания 8-10 часов (трёхразовое питание, обед с первым блюдом)

- Приложение: 1. 1 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.  
2. 2 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.  
3. 3 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.  
4. 4 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.  
5. 5 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.  
6. 6 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.  
7. 7 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.  
8. 8 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.  
9. 9 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.  
10. 10 д з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.  
11. Пояснительная записка  
12. Выполнение натуральных норм (фактическое)  
(6-10 лет (3-х разовое.)зона РК) - на 1 л. в 1 экз.

1 д. з-в 24-25 (6 - 10 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
<b>Завтрак 30%</b>						
Макаронные изделия отварные	130	4.118	3.35	27.739	161.093	0
Колбаса вареная отварная	50	4.45	7.92	2.475	100.8	0
Кофейный напиток с молоком	200	1.246	1.408	15.588	77.265	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Йогурт	125	5.563	1.65	9.563	78.75	0
	<b>Итого</b>	<b>16.818</b>	<b>14.539</b>	<b>66.165</b>	<b>468.884</b>	<b>0</b>
<b>Обед 43%</b>						
Винегрет овощной (с огурцами солеными)	70	0.763	6.258	4.547	79.664	0
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.52	4.455	5.461	70.704	0
Рагу из овощей (в соусе сметанном)	150	2.843	6.601	14.794	132.867	0
Шницель «Лянок» Ф "П"	60	8.47	9.689	4.54	142.914	0
Компот из свежих плодов (яблоки)*	180	0.128	0.127	11.259	45.279	0
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Фрукты	170	0.908	0.299	19.737	85.68	0
	<b>Итого</b>	<b>17.41</b>	<b>27.957</b>	<b>82.479</b>	<b>661.813</b>	<b>0</b>
<b>Полдник 27%</b>						
Молоко	180	4.486	5.069	7.614	93.96	0
Оладьи со сметаной	120/10	8.705	10.584	47.415	325.808	0
	<b>Итого</b>	<b>13.191</b>	<b>15.653</b>	<b>55.029</b>	<b>419.768</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>47.42</b>	<b>58.15</b>	<b>203.67</b>	<b>1550.47</b>	<b>0</b>
<b>Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У</b>		<b>12.7%</b>	<b>31.9%</b>	<b>55.4%</b>		

2 д. з-в 24-25 (6 - 10 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
<b>Завтрак 34%</b>						
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (с морковью)	60	1.275	2.709	5.266	54.625	0
Виточки куриные с сыром "П"	80	13.105	6.219	11.428	155.954	0
Каша вязкая из хлопьев "Геркулес"	150	3.199	5.135	14.623	120.071	0
Какао с молоком*	180	3.268	3.231	13.244	93.393	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
<b>Итого</b>	<b>23.178</b>	<b>17.716</b>	<b>63.921</b>		<b>510.839</b>	<b>0</b>
<b>Обед 46%</b>						
Морская капуста (порционно)	45	0.36	0.079	0	2.025	0
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.039	3.524	15.595	113.076	0
Пюре картофельное	150	2.881	4.458	19.827	135.506	0
Мясо тушеное "Вкусное" (свинина) (без томата)	70	10.059	15.248	1.368	190.26	0
Сок	180	0.801	0.158	16.362	74.52	0
Хлеб ржаной	40	1.78	0.422	15.12	71.64	0
Фрукты	200	1.068	0.352	23.22	100.8	0
<b>Итого</b>	<b>20.988</b>	<b>24.241</b>	<b>91.493</b>		<b>687.827</b>	<b>0</b>
<b>Полдник 20%</b>						
Омлет натуральный	70	6.527	8.891	1.182	112.77	0
Чай с сахаром	180	0.144	0.036	9.73	36.839	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Бутерброд с сыром (без масла)	30/15	4.833	3.617	16.201	116.964	0
<b>Итого</b>	<b>12.394</b>	<b>12.755</b>	<b>34.673</b>		<b>302.393</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>	<b>56.56</b>	<b>54.71</b>	<b>190.09</b>		<b>1501.06</b>	<b>0</b>
<b>Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У</b>		<b>13.4%</b>	<b>31.1%</b>	<b>55.5%</b>		

3 д. з-в 24-25. (6 - 10 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
<b>Завтрак 31%</b>						
Мяг. коты рыбные "Ф"	70	13.964	6.783	5.748	141.831	0
Картофель отварной	120	2.166	3.12	17.653	111.537	0
Чай с лимоном	200/7	0.216	0.047	11	43.011	0
Хлеб ржаной	25	1.113	0.264	9.45	44.775	0
Печенье	30	2.003	3.168	20.25	118.26	0
	<b>Итого</b>	<b>19.461</b>	<b>13.382</b>	<b>64.101</b>	<b>459.414</b>	<b>0</b>
<b>Обед 50%</b>						
Салат картофельный с зеленым горошком с маслом растительным	70	2.114	7.539	6.755	106.065	0
Рассольник Ленинградский (с крупой перловой) со сметаной	200/10	1.873	4.638	12.467	102.33	0
Котлета "Папарачь-кветка" "Г"	70	9.45	11.583	7.793	175.198	0
Капуста тушеная (белокочанная свежая)	130	2.958	4.158	12.658	100.673	0
Сок	200	0.89	0.176	18.18	82.8	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Фрукты	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
	<b>Итого</b>	<b>20.578</b>	<b>28.832</b>	<b>97.111</b>	<b>744.582</b>	<b>0</b>
<b>Полдник 18%</b>						
Кефир	180	4.486	4.752	6.48	89.1	0
Машик "Полосатик"	70	4.296	5.762	28.333	183.905	0
	<b>Итого</b>	<b>8.782</b>	<b>10.514</b>	<b>34.813</b>	<b>273.005</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>48.82</b>	<b>52.73</b>	<b>196.03</b>	<b>1477</b>	<b>0</b>
<b>Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У</b>		<b>13.4%</b>	<b>30.8%</b>	<b>55.8%</b>		

4 д. з-в 24-25 (6 - 10 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
<b>Завтрак 34%</b>						
Медальоны из птицы "Ф"	60	12.936	7.829	2.461	134.219	0
Каша вязкая пшеница	170	4.262	5.019	24.743	164.727	0
Кофейный напиток с молоком	200	1.246	1.408	15.588	77.265	0
Бутерброд с маслом	20/8	1.499	5.35	10.894	98.856	0
<b>Итого</b>	<b>19.943</b>	<b>19.607</b>	<b>53.685</b>		<b>475.067</b>	<b>0</b>
<b>Обед 47%</b>						
Салат из свеклы с сыром и чесноком с маслом растительным	60	2.294	7.676	3.681	93.696	0
Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	5.179	6.702	14.003	137.646	0
Оладьи из печени	50	8.525	7.633	3.798	119.92	0
Пюре картофельное	120	2.305	3.566	15.862	108.405	0
Компот из плодов сушеных (изюма)*	180	0.36	0	18.862	73.937	0
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
Хлеб пшеничный	30	2.163	0.317	16.2	76.464	0
<b>Итого</b>	<b>22.161</b>	<b>26.21</b>	<b>83.745</b>		<b>663.797</b>	<b>0</b>
<b>Полдник 19%</b>						
Пряники	40	1.709	0.986	31.932	143.64	0
Напиток лимонный	200	0.128	0.014	13.905	55.917	0
Фрукты	120	0.641	0.211	13.932	60.48	0
<b>Итого</b>	<b>2.478</b>	<b>1.211</b>	<b>59.769</b>		<b>260.037</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>	<b>44.58</b>	<b>47.03</b>	<b>197.2</b>		<b>1398.9</b>	<b>0</b>
<b>Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У</b>	<b>12.8%</b>	<b>30.6%</b>	<b>56.6%</b>			

5 д. з-в 24-25 (6 - 10 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
<b>Завтрак 30%</b>						
Запеканка из творога со сметаной	130/10	17.576	9.951	22.109	271.734	0
Чай с сахаром (в 1)	187/13	0.053	0.013	11.687	44.343	0
Бутерброд "Купалле"	30/5/15	4.868	6.829	16.26	146.889	0
	<b>Итого</b>	<b>22.498</b>	<b>16.793</b>	<b>50.056</b>	<b>462.966</b>	<b>0</b>
<b>Обед 48%</b>						
Салат "Розовый" (с маслом растительным)	50	2.801	7.158	1.866	84.51	0
Суп крестьянский с крупой (рисовой) со сметаной	200/10	1.663	3.261	10.46	79.704	0
Рыба в кляре	80	13.778	9.328	10.056	182.717	0
Картофель, запеченный с сыром	150	6.337	9.695	28.575	234.045	0
Сок	200	0.89	0.176	18.18	82.8	0
Хлеб ржаной	40	1.78	0.422	15.12	71.64	0
	<b>Итого</b>	<b>27.248</b>	<b>30.041</b>	<b>84.256</b>	<b>735.416</b>	<b>0</b>
<b>Полдник 22%</b>						
Булочка с крошкой	50	3.738	4.06	24.845	152.539	0
Молоко	150	3.738	4.224	6.345	78.3	0
Фрукты	200	1.068	0.352	23.22	100.8	0
	<b>Итого</b>	<b>8.544</b>	<b>8.636</b>	<b>54.41</b>	<b>331.639</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>58.29</b>	<b>55.47</b>	<b>188.72</b>	<b>1530.02</b>	<b>0</b>
	<b>Обеспечение калорийности за счет БЖУ</b>	<b>13,6%</b>	<b>31,2%</b>	<b>55,2%</b>		

б д. з-в 24-25 (6 - 10 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
<b>Завтрак 36%</b>						
Колбаса вареная отварная	40	3.56	6.336	1.98	80.64	0
Макароны с сыром	150/15	7.347	8.602	31.422	236.886	0
Чай с лимоном	200/7	0.216	0.047	11	43.011	0
Пряники	30	1.282	0.739	23.949	107.73	0
Фрукты	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
	<b>Итого</b>	<b>13.206</b>	<b>15.987</b>	<b>85.766</b>	<b>543.867</b>	<b>0</b>
<b>Обед 46%</b>						
Кукуруза консервированная (порционные)	50	0.979	0.176	5.04	26.1	0
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.924	4.518	8.012	82.26	0
Шницель натуральный рубленый (свинина) "П"	80	14.062	19.369	7.837	272.141	0
Рагу из овощей (в соусе сметанном)	130	2.464	5.721	12.822	115.151	0
Сок	200	0.89	0.176	18.18	82.8	0
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
Хлеб пшеничный	30	2.163	0.317	16.2	76.464	0
	<b>Итого</b>	<b>23.817</b>	<b>30.594</b>	<b>79.431</b>	<b>708.646</b>	<b>0</b>
<b>Полдник 18%</b>						
Напиток "РОДНИЧОК" (вариант 2) (сок)	180	0.481	0.099	13.047	55.679	0
Сырники, запеченные со сметаной	100	12.652	6.884	22.337	217.368	0
	<b>Итого</b>	<b>13.133</b>	<b>6.983</b>	<b>35.384</b>	<b>273.047</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>50.16</b>	<b>53.56</b>	<b>200.58</b>	<b>1525.56</b>	<b>0</b>
	<b>Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У</b>	<b>13.5%</b>	<b>31.8%</b>	<b>54.7%</b>		

7 д. з-в 24-25 (6 - 10 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
<b>Завтрак 32%</b>						
Капуста морская (маринованная) (порциями)	45	0.36	0.079	0	2.025	0
Биточки из свинины "П"	65	8.341	10.807	10.284	177.413	0
Картофель отварной	120	2.166	3.12	17.653	111.537	0
Чай с сахаром	200	0.16	0.04	10.811	40.932	0
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
Хлеб пшеничный	25	1.802	0.264	13.5	63.72	0
<b>Итого</b>	<b>14.165</b>	<b>14.628</b>	<b>63.588</b>	<b>449.357</b>	<b>0</b>	
<b>Обед 50%</b>						
Салат "Здоровье"	50	0.719	4.444	3.193	56.214	0
Суп любительский	200	3.387	2.068	19.922	115.02	0
Биточки рубленые из птицы паровые.	75	10.709	8.431	7.553	150.057	0
Рис с овощами	150	3.335	10.058	31.205	233.979	0
Компот из свежих плодов (яблоки)*	200	0.142	0.141	12.51	50.31	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
<b>Итого</b>	<b>20.625</b>	<b>25.564</b>	<b>92.744</b>	<b>692.376</b>	<b>0</b>	
<b>Полдник 18%</b>						
Молоко	180	4.486	5.069	7.614	93.96	0
Печенье	40	2.67	4.224	27	157.68	0
<b>Итого</b>	<b>7.156</b>	<b>9.293</b>	<b>34.614</b>	<b>251.64</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>41.95</b>	<b>49.48</b>	<b>190.95</b>	<b>1393.37</b>	<b>0</b>	
<b>Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У</b>	<b>12.2%</b>	<b>31.8%</b>	<b>56%</b>			

8 д. 3-в 24-25 (6 - 10 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
<b>Завтрак 33%</b>						
Драчена	110	11.492	16.031	6.097	218.582	0
Каша вязкая пшениная	100	2.507	2.953	14.555	96.899	0
Чай с лимоном	200/7	0.216	0.047	11	43.011	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Фрукты	120	0.641	0.211	13.932	60.48	0
	<b>Итого</b>	<b>16.297</b>	<b>19.453</b>	<b>56.384</b>	<b>469.948</b>	<b>0</b>
<b>Обед 48%</b>						
Салат "Осенний" (с маслом растительным)	80	1.024	7.936	4.993	96.976	0
Суп молочный с крупой гречневой	200	5.799	6.512	17.535	152.946	0
Рыба жареная в сухарях "П"	80	14.264	4.071	6.695	122.616	0
Картофель тушеный "Златка"	120	2.203	4.235	16.73	117.532	0
Напиток "Летний"	180	0.401	0.079	16.265	67.959	0
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
Хлеб пшеничный	30	2.163	0.317	16.2	76.464	0
	<b>Итого</b>	<b>27.188</b>	<b>23.467</b>	<b>89.777</b>	<b>688.223</b>	<b>0</b>
<b>Полдник 19%</b>						
Напиток "Фантастик" (с апельсином)	180	0.112	0.055	13.774	53.845	0
Ватрушки с сыром	70	7.708	9.549	24.393	217.814	0
	<b>Итого</b>	<b>7.82</b>	<b>9.604</b>	<b>38.167</b>	<b>271.658</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>51.31</b>	<b>52.52</b>	<b>184.33</b>	<b>1429.83</b>	<b>0</b>
<b>Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У</b>		<b>13.5%</b>	<b>31.8%</b>	<b>54.7%</b>		

9 д. з-в 24-25 (6 - 10 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
<b>Завтрак 33%</b>						
Запеканка из творога	120	16.01	7.967	20.167	237.788	0
Какао с молоком*	200	3.631	3.59	14.715	103.77	0
Печенье	40	2.67	4.224	27	157.68	0
<b>Итого</b>		<b>22.311</b>	<b>15.781</b>	<b>61.882</b>	<b>499.238</b>	<b>0</b>
<b>Обед 47%</b>						
Огурец консервированный (порциями)	80	0.57	0.07	1.152	9.36	0
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.039	3.524	15.595	113.076	0
Капша гречневая с мясом "Панская"	60/150	17.837	23.363	26.068	398.741	0
Напиток лимонный	200	0.128	0.014	13.905	55.917	0
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
Хлеб пшеничный	30	2.163	0.317	16.2	76.464	0
<b>Итого</b>		<b>26.072</b>	<b>27.604</b>	<b>84.26</b>	<b>707.288</b>	<b>0</b>
<b>Полдник 20%</b>						
Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	100	5.383	5.249	33.215	202.095	0
Молоко	180	4.486	5.069	7.614	93.96	0
<b>Итого</b>		<b>9.868</b>	<b>10.318</b>	<b>40.829</b>	<b>296.055</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>58.25</b>	<b>53.7</b>	<b>186.97</b>	<b>1502.58</b>	<b>0</b>
<b>Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У</b>		<b>13.7%</b>	<b>31.2%</b>	<b>55.1%</b>		

10 д. з-в 24-25 (6 - 10 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
<b>Завтрак 35%</b>						
Каша рассыпчатая рисовая	150	3.274	3.83	33.441	185.698	0
Шницель натуральный рубленый (свинина) "П"	50	8.788	12.106	4.898	170.088	0
Чай с сахаром (в 1)	190/10	0.054	0.014	8.993	34.11	0
Булерброд с сыром (без масла)	30/15	4.833	3.617	16.201	116.964	0
	<b>Итого</b>	<b>16.949</b>	<b>19.566</b>	<b>63.534</b>	<b>506.86</b>	<b>0</b>
<b>Обед 50%</b>						
Кукуруза консервированная (порционно)	70	1.371	0.246	7.056	36.54	0
Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной	200/10	1.686	4.484	9.99	87.966	0
Гуляш из свинины	60/60	13.454	20.153	4.285	262.44	0
Картофель отварной	120	2.166	3.12	17.653	111.537	0
Напиток "Летний"	180	0.401	0.079	16.265	67.959	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Фрукты	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
	<b>Итого</b>	<b>22.21</b>	<b>28.77</b>	<b>91.024</b>	<b>728.838</b>	<b>0</b>
<b>Полдник 16%</b>						
Пирожки печеные с повидлом	60	3.34	2.831	34.498	176.194	0
Напиток апельсиновый	180	0.159	0.035	13.569	53.177	0
	<b>Итого</b>	<b>3.499</b>	<b>2.866</b>	<b>48.067</b>	<b>229.37</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>42.66</b>	<b>51.2</b>	<b>202.62</b>	<b>1465.07</b>	<b>0</b>
<b>Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У</b>		<b>11.8%</b>	<b>32.1%</b>	<b>56.1%</b>		