

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. Зр.)

Первая неделя, Понедельник  
летне-осенний школы

| № по сб. р-р                      | Наименование блюда                                         | Норма выхода | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г.  | Энергетическая ценность, ккал | В %         |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                                            |              |              |              |               |                               |             |
|                                   | Горошек зелёный консервированный (порционно)               | 50           | 1.6          | 0.15         | 4.9           | 26.5                          |             |
| 5.9                               | Драчена                                                    | 170          | 20.28        | 28.85        | 10.91         | 382.59                        |             |
| 1.2                               | Бутерброд с повидлом                                       | 20/5/15      | 2.18         | 4.31         | 19.72         | 124.55                        |             |
| 13.8                              | Какао с молоком                                            | 150          | 2.91         | 2.33         | 15.14         | 94.06                         |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                            |              | <b>26.97</b> | <b>35.64</b> | <b>50.67</b>  | <b>627.7</b>                  | <b>39.7</b> |
| <b>Обед</b>                       |                                                            |              |              |              |               |                               |             |
| 2.3                               | Борщ с картофелем (масло сливочное) (со сметаной)          | 200/5        | 1.77         | 4.12         | 11.94         | 94.16                         |             |
|                                   | Котлеты рубленные из филе (2 в. зам.)                      | 75           | 15.19        | 5.37         | 12.37         | 158.95                        |             |
| 10.18                             | Капуста (белокочанная свежая) тушеная (масло растительное) | 150          | 3.58         | 5.47         | 14.86         | 125.35                        |             |
|                                   | Сок                                                        | 200          | 1.4          | 0.2          | 26.4          | 120                           |             |
|                                   | Хлеб пшеничный (порциями)                                  | 40           | 4.16         | 1.36         | 19.8          | 108                           |             |
|                                   | Хлеб ржаной (порциями)                                     | 40           | 2.64         | 0.48         | 13.36         | 69.6                          |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                            |              | <b>28.74</b> | <b>17</b>    | <b>98.73</b>  | <b>676.06</b>                 | <b>42.8</b> |
| <b>Полдник</b>                    |                                                            |              |              |              |               |                               |             |
| 4.13                              | Запеканка со свежими плодами (яблоком) (из крупы рисовой)  | 125          | 3.27         | 3.51         | 29.19         | 162.1                         |             |
| 12.11                             | Компот из смеси сухофруктов                                | 200          | 0.2          | 0.54         | 27.24         | 114.33                        |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                            |              | <b>3.47</b>  | <b>4.05</b>  | <b>56.43</b>  | <b>276.43</b>                 | <b>17.5</b> |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                            |              | <b>59.18</b> | <b>56.69</b> | <b>205.83</b> | <b>1580.19</b>                |             |
| <b>Соотношение Б:Ж:У</b>          |                                                            |              | <b>1.0</b>   | <b>1</b>     | <b>3.5</b>    |                               |             |
| <b>Распределение калорийности</b> |                                                            |              | <b>15.1</b>  | <b>32.5</b>  | <b>52.4</b>   |                               |             |

Составил: / \_\_\_\_\_ /

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. Зр.)

Первая неделя, Вторник  
летне-осенний школы

| № по сб. р-р                      | Наименование блюда                                                | Норма выхода | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г.  | Энергетическая ценность, ккал | В %         |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                                                   |              |              |              |               |                               |             |
| 8.3                               | Колбаса отварная                                                  | 50           | 6.4          | 11.1         | 0.75          | 128.5                         |             |
| 10.7                              | Макаронные изделия отварные                                       | 150          | 5.9          | 5.29         | 34.19         | 210.39                        |             |
| 230                               | Чай с сахаром (вариант 2)                                         | 190/10       | 0.18         | 0.05         | 10.02         | 41.17                         |             |
|                                   | Апельсины                                                         | 200          | 1.8          | 0.4          | 16.2          | 86                            |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                   |              | <b>14.28</b> | <b>16.84</b> | <b>61.16</b>  | <b>466.06</b>                 | <b>30.6</b> |
| <b>Обед</b>                       |                                                                   |              |              |              |               |                               |             |
| 1.102                             | Помидоры свежие (грунтовые) (порциями)                            | 50           | 0.69         | 0.13         | 2.38          | 15                            |             |
| 2.10                              | Щи из свежей капусты с картофелем (масло сливочное) (со сметаной) | 200/5        | 1.91         | 4.08         | 7.76          | 78.21                         |             |
|                                   | Мясо тушеное "Вкусное"свинина                                     | 75/50        | 22.07        | 12.44        | 2.23          | 211.27                        |             |
| 10.9                              | Пюре картофельное                                                 | 100          | 2.18         | 3.26         | 14.71         | 97.08                         |             |
| 12.6                              | Компот из свежих плодов (яблок)                                   | 200          | 0.16         | 0.16         | 17.21         | 71.95                         |             |
|                                   | Хлеб пшеничный (порциями)                                         | 40           | 4.16         | 1.36         | 19.8          | 108                           |             |
|                                   | Хлеб ржаной (порциями)                                            | 50           | 3.3          | 0.6          | 16.7          | 87                            |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                   |              | <b>34.47</b> | <b>22.03</b> | <b>80.79</b>  | <b>668.51</b>                 | <b>43.9</b> |
| <b>Полдник</b>                    |                                                                   |              |              |              |               |                               |             |
| 3.23                              | Драники по-домашнему (со сметаной)                                | 120/30       | 4.04         | 16.64        | 26.67         | 273.01                        |             |
| 13.10                             | Молоко кипяченое                                                  | 200          | 6.12         | 5.28         | 10.13         | 113.94                        |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                   |              | <b>10.16</b> | <b>21.92</b> | <b>36.8</b>   | <b>386.95</b>                 | <b>25.4</b> |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                                   |              | <b>58.91</b> | <b>60.79</b> | <b>178.75</b> | <b>1521.52</b>                |             |
| <b>Соотношение Б:Ж:У</b>          |                                                                   |              | <b>1.0</b>   | <b>1</b>     | <b>3</b>      |                               |             |
| <b>Распределение калорийности</b> |                                                                   |              | <b>15.7</b>  | <b>36.5</b>  | <b>47.7</b>   |                               |             |

Составил: / \_\_\_\_\_ /

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. Зр.)

Первая неделя, Среда  
летне-осенний школы

| № по сб. р-р                      | Наименование блюда                                                     | Норма выхода | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал | В %         |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                                                        |              |              |              |              |                               |             |
|                                   | Кукуруза консервированная (порционно)                                  | 50           | 1.1          | 0.2          | 5.6          | 29                            |             |
| 10.2                              | Каша вязкая рисовая                                                    | 100          | 1.54         | 2.76         | 15.98        | 94.83                         |             |
| 8.21                              | Котлеты из говядины                                                    | 50           | 1.61         | 3.58         | 8.06         | 71.02                         |             |
| 13.6                              | Кофейный напиток с молоком                                             | 200          | 2.27         | 1.42         | 21.32        | 107.97                        |             |
|                                   | Хлеб пшеничный (порциями)                                              | 40           | 4.16         | 1.36         | 19.8         | 108                           |             |
|                                   | Апельсины                                                              | 150          | 1.35         | 0.3          | 12.15        | 64.5                          |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                        |              | <b>12.03</b> | <b>9.62</b>  | <b>82.91</b> | <b>475.32</b>                 | <b>32.1</b> |
| <b>Обед</b>                       |                                                                        |              |              |              |              |                               |             |
|                                   | Капуста морская (порционно)                                            | 75           | 0.6          | 3.83         |              | 36.75                         |             |
| 2.25                              | Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное) | 200          | 4.54         | 4            | 17           | 124.19                        |             |
| 10.2                              | Каша вязкая гречневая                                                  | 150          | 4.62         | 5.01         | 20.84        | 146.74                        |             |
| 8.12                              | Гуляш (из свинины) (масло сливочное)                                   | 50/50        | 14.97        | 7.87         | 3.02         | 142.8                         |             |
|                                   | Сок                                                                    | 200          | 1.4          | 0.2          | 26.4         | 120                           |             |
|                                   | Хлеб пшеничный (порциями)                                              | 30           | 3.12         | 1.02         | 14.85        | 81                            |             |
|                                   | Хлеб ржаной (порциями)                                                 | 50           | 3.3          | 0.6          | 16.7         | 87                            |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                        |              | <b>32.55</b> | <b>22.53</b> | <b>98.81</b> | <b>738.48</b>                 | <b>49.8</b> |
| <b>Полдник</b>                    |                                                                        |              |              |              |              |                               |             |
| 14.18                             | Пицца "Школьная" (с колбасой вареной и сыром голландским)              | 75           | 8.25         | 10.34        | 27.79        | 229.42                        |             |
| 13.3                              | Чай с повидлом                                                         | 185/15       | 0.26         | 0.05         | 9.79         | 38.91                         |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                        |              | <b>8.51</b>  | <b>10.39</b> | <b>37.58</b> | <b>268.33</b>                 | <b>18.1</b> |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                                        |              | <b>53.09</b> | <b>42.54</b> | <b>219.3</b> | <b>1482.13</b>                |             |
| <b>Соотношение Б:Ж:У</b>          |                                                                        |              | <b>1.0</b>   | <b>0.8</b>   | <b>4.1</b>   |                               |             |
| <b>Распределение калорийности</b> |                                                                        |              | <b>14.4</b>  | <b>26</b>    | <b>59.6</b>  |                               |             |

Составил: / \_\_\_\_\_ /

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. Зр.)

Первая неделя, Четверг  
летне-осенний школы

| № по сб. р-р | Наименование блюда | Норма выхода | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккал | В % |
|--------------|--------------------|--------------|-----------|----------|--------------|-------------------------------|-----|
|--------------|--------------------|--------------|-----------|----------|--------------|-------------------------------|-----|

Завтрак

|        |                                                       |     |       |       |       |        |      |
|--------|-------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 4.1    | Каша вязкая молочная манная                           | 150 | 5.29  | 4.79  | 10.48 | 182.36 |      |
| 1.13   | Бутерброд с колбасой запеченный (с сыром пошехонским) | 40  | 4.98  | 9.84  | 7.92  | 140.28 |      |
| 13.8   | Какао с молоком                                       | 200 | 3.87  | 3.1   | 20.18 | 125.41 |      |
| 12.1   | Плоды (яблоки) свежие                                 | 100 | 0.4   | 0.4   | 9.8   | 47     |      |
| Итого: |                                                       |     | 14.54 | 18.13 | 48.38 | 495.05 | 29.7 |

Обед

|        |                                                                  |       |       |       |       |        |      |
|--------|------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|
| 1.99   | Огурцы свежие (грунтовые неочищ.) (порциями)                     | 70    | 0.56  | 0.07  | 1.75  | 9.8    |      |
| 2.3    | Борщ с картофелем (масло растительное и сливочное) (со сметаной) | 200/5 | 1.76  | 4.67  | 11.92 | 98.92  |      |
| 10.9   | Пюре картофельное                                                | 100   | 2.18  | 3.26  | 14.71 | 97.08  |      |
| 7.5    | Рыба (хек) жареная (вариант 1)                                   | 75    | 15.41 | 6.57  | 3.24  | 132.52 |      |
| 12.9   | Компот из апельсинов                                             | 200   | 0.5   | 0.11  | 17.73 | 76.72  |      |
|        | Хлеб пшеничный (порциями)                                        | 30    | 3.12  | 1.02  | 14.85 | 81     |      |
|        | Хлеб ржаной (порциями)                                           | 40    | 2.64  | 0.48  | 13.36 | 69.6   |      |
|        | Сыр (порциями)                                                   | 40    | 9.64  | 11.8  | 0.12  | 145.2  |      |
| Итого: |                                                                  |       | 35.81 | 27.98 | 77.68 | 710.84 | 42.6 |

Полдник

|                            |                    |        |       |       |        |         |      |
|----------------------------|--------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|
| 1                          | Блины (с повидлом) | 120/15 | 11.11 | 9.31  | 58.29  | 346.9   |      |
| 13.10                      | Молоко кипяченое   | 200    | 6.12  | 5.28  | 10.13  | 113.94  |      |
| Итого:                     |                    |        | 17.23 | 14.59 | 68.42  | 460.84  | 27.6 |
| Итого за день:             |                    |        | 67.58 | 60.7  | 194.48 | 1666.73 |      |
| Соотношение Б:Ж:У          |                    |        | 1.0   | 0.9   | 2.9    |         |      |
| Распределение калорийности |                    |        | 17    | 34.3  | 48.8   |         |      |

Составил: / \_\_\_\_\_ /

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. Зр.)

Первая неделя, Пятница  
летне-осенний школы

| № по сб. р-р                      | Наименование блюда                                                    | Норма выхода | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г.  | Энергетическая ценность, ккал | В %         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                                                       |              |              |              |               |                               |             |
| 6.2                               | Сырники из творога (со сметаной)                                      | 120/18       | 26.82        | 9.07         | 27.67         | 299.84                        |             |
| 13.3                              | Чай с повидлом                                                        | 185/15       | 0.26         | 0.05         | 9.79          | 38.91                         |             |
| 12.1                              | Плоды (бананы) свежие                                                 | 200          | 3            | 1            | 42            | 192                           |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                       |              | <b>30.08</b> | <b>10.12</b> | <b>79.46</b>  | <b>530.75</b>                 | <b>30.4</b> |
| <b>Обед</b>                       |                                                                       |              |              |              |               |                               |             |
| 1.31                              | Салат "Школьные годы" (с огурцами грунтовыми и помидорами грунтовыми) | 50           | 0.6          | 2.57         | 1.74          | 32.83                         |             |
| 2.10                              | Щи из свежей капусты с картофелем (масло сливочное) (со сметаной)     | 200/5        | 1.91         | 4.08         | 7.76          | 78.21                         |             |
| 10.2                              | Каша вязкая рисовая                                                   | 150          | 2.3          | 4.13         | 23.97         | 142.24                        |             |
| 8.21                              | Биточки из свинины                                                    | 75           | 10.35        | 23.68        | 12.08         | 304.68                        |             |
| 12.14                             | Кисель из яблок                                                       | 200          | 0.13         | 0.12         | 29.16         | 118.94                        |             |
|                                   | Хлеб пшеничный (порциями)                                             | 30           | 3.12         | 1.02         | 14.85         | 81                            |             |
|                                   | Хлеб ржаной (порциями)                                                | 40           | 2.64         | 0.48         | 13.36         | 69.6                          |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                       |              | <b>21.05</b> | <b>36.08</b> | <b>102.92</b> | <b>827.5</b>                  | <b>47.4</b> |
| <b>Полдник</b>                    |                                                                       |              |              |              |               |                               |             |
| 4.17                              | Манник (с повидлом)                                                   | 120/15       | 7.19         | 6.92         | 25.12         | 269.33                        |             |
|                                   | Сок                                                                   | 200          | 1.4          | 0.2          | 26.4          | 120                           |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                       |              | <b>8.59</b>  | <b>7.12</b>  | <b>51.52</b>  | <b>389.33</b>                 | <b>22.3</b> |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                                       |              | <b>59.72</b> | <b>53.32</b> | <b>233.9</b>  | <b>1747.58</b>                |             |
| <b>Соотношение Б:Ж:У</b>          |                                                                       |              | <b>1.0</b>   | <b>0.9</b>   | <b>3.9</b>    |                               |             |
| <b>Распределение калорийности</b> |                                                                       |              | <b>14.4</b>  | <b>29</b>    | <b>56.6</b>   |                               |             |

Составил: / \_\_\_\_\_ /

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. Зр.)

Вторая неделя, Понедельник  
летне-осенний школы

| № по сб. р-р                      | Наименование блюда                                                | Норма выхода | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г.  | Энергетическая ценность, ккал | В %         |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                                                   |              |              |              |               |                               |             |
| 6.7                               | Запеканка из творога (с повидлом)                                 | 120/15       | 25.69        | 5.73         | 28.93         | 292.47                        |             |
| 13.8                              | Какао с молоком                                                   | 200          | 3.87         | 3.1          | 20.18         | 125.41                        |             |
| 12.1                              | Плоды (груши) свежие                                              | 150          | 0.6          | 0.45         | 15.45         | 70.5                          |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                   |              | <b>30.16</b> | <b>9.28</b>  | <b>64.56</b>  | <b>488.38</b>                 | <b>28.2</b> |
| <b>Обед</b>                       |                                                                   |              |              |              |               |                               |             |
| 1.102                             | Помидоры свежие (грунтовые) (порциями)                            | 70           | 0.96         | 0.18         | 3.33          | 21                            |             |
| 2.10                              | Щи из свежей капусты с картофелем (масло сливочное) (со сметаной) | 200/5        | 1.91         | 4.08         | 7.76          | 78.21                         |             |
| 10.2                              | Каша вязкая гречневая                                             | 150          | 4.62         | 5.01         | 20.84         | 146.74                        |             |
|                                   | Шницель куриный "Солнышко"                                        | 75           | 17.55        | 28.52        | 0.42          | 328.9                         |             |
|                                   | Сок                                                               | 200          | 1.4          | 0.2          | 26.4          | 120                           |             |
|                                   | Хлеб пшеничный (порциями)                                         | 30           | 3.12         | 1.02         | 14.85         | 81                            |             |
|                                   | Хлеб ржаной (порциями)                                            | 30           | 1.98         | 0.36         | 10.02         | 52.2                          |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                   |              | <b>31.54</b> | <b>39.37</b> | <b>83.62</b>  | <b>828.05</b>                 | <b>47.9</b> |
| <b>Полдник</b>                    |                                                                   |              |              |              |               |                               |             |
| 14.4                              | Блины (на молоке) (со сметаной)                                   | 120/15       | 11.38        | 12.51        | 49.05         | 341.95                        |             |
| 12.6                              | Компот из свежих плодов (яблок)                                   | 200          | 0.16         | 0.16         | 17.21         | 71.95                         |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                   |              | <b>11.54</b> | <b>12.67</b> | <b>66.26</b>  | <b>413.9</b>                  | <b>23.9</b> |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                                   |              | <b>73.24</b> | <b>61.32</b> | <b>214.44</b> | <b>1730.33</b>                |             |
| <b>Соотношение Б:Ж:У</b>          |                                                                   |              | <b>1.0</b>   | <b>0.8</b>   | <b>2.9</b>    |                               |             |
| <b>Распределение калорийности</b> |                                                                   |              | <b>17.2</b>  | <b>32.4</b>  | <b>50.4</b>   |                               |             |

Составил: / \_\_\_\_\_ /

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. Зр.)

Вторая неделя, Вторник  
летне-осенний школы

| № по сб. р-р                      | Наименование блюда                                          | Норма выхода | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г.  | Энергетическая ценность, ккал | В %         |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                                             |              |              |              |               |                               |             |
| 4.2                               | Каша вязкая молочная "Артековская"                          | 150          | 6.7          | 6.44         | 33.66         | 220.25                        |             |
| 6                                 | Бутерброд с сыром (российским)                              | 40           | 5.31         | 7.26         | 11.93         | 134.92                        |             |
| 13.4                              | Чай с лимоном                                               | 200/7        | 0.26         | 0.06         | 13.22         | 55.66                         |             |
|                                   | Апельсины                                                   | 200          | 1.8          | 0.4          | 16.2          | 86                            |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                             |              | <b>14.07</b> | <b>14.16</b> | <b>75.01</b>  | <b>496.83</b>                 | <b>32.2</b> |
| <b>Обед</b>                       |                                                             |              |              |              |               |                               |             |
| 1.24                              | Салат из свежих огурцов (грунтовых) (с маслом растительным) | 50           | 0.36         | 5.6          | 1.13          | 56.25                         |             |
| 2.19                              | Суп картофельный (масло сливочное)                          | 200          | 2.04         | 3.29         | 15.57         | 101.85                        |             |
| 8.11                              | Жаркое по-домашнему (с говядиной) (масло сливочное)         | 75/125       | 26.2         | 11.62        | 17.42         | 279.43                        |             |
| 12.10                             | Компот из ягод сушеных (изюма)                              | 200          | 0.58         | 0.12         | 21.84         | 87.37                         |             |
|                                   | Хлеб пшеничный (порциями)                                   | 40           | 4.16         | 1.36         | 19.8          | 108                           |             |
|                                   | Хлеб ржаной (порциями)                                      | 40           | 2.64         | 0.48         | 13.36         | 69.6                          |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                             |              | <b>35.98</b> | <b>22.47</b> | <b>89.12</b>  | <b>702.5</b>                  | <b>45.5</b> |
| <b>Полдник</b>                    |                                                             |              |              |              |               |                               |             |
| 4.19                              | Макароны с сыром (российским)                               | 150/15       | 9.28         | 11.32        | 33.57         | 276.51                        |             |
| 13.5                              | Чай с молоком                                               | 200          | 1.65         | 1.3          | 12.42         | 68.31                         |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                             |              | <b>10.93</b> | <b>12.62</b> | <b>45.99</b>  | <b>344.82</b>                 | <b>22.3</b> |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                             |              | <b>60.98</b> | <b>49.25</b> | <b>210.12</b> | <b>1544.15</b>                |             |
| <b>Соотношение Б:Ж:У</b>          |                                                             |              | <b>1.0</b>   | <b>0.8</b>   | <b>3.4</b>    |                               |             |
| <b>Распределение калорийности</b> |                                                             |              | <b>16</b>    | <b>29</b>    | <b>55</b>     |                               |             |

Составил: / \_\_\_\_\_ /

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. Зр.)

Вторая неделя, Среда  
летне-осенний школы

| № по сб. р-р                      | Наименование блюда                                                                                 | Норма выхода | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г.  | Энергетическая ценность, ккал | В %         |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                                                                                    |              |              |              |               |                               |             |
| 1.102                             | Помидоры свежие (грунтовые) (порциями)                                                             | 40           | 0.55         | 0.1          | 1.9           | 12                            |             |
| 10.2                              | Каша вязкая гречневая                                                                              | 150          | 4.62         | 5.01         | 20.84         | 146.74                        |             |
| 8.21                              | Котлеты из говядины                                                                                | 100          | 3.21         | 7.13         | 16.11         | 142.04                        |             |
|                                   | Хлеб пшеничный (порциями)                                                                          | 40           | 4.16         | 1.36         | 19.8          | 108                           |             |
| 13.8                              | Какао с молоком                                                                                    | 200          | 3.87         | 3.1          | 20.18         | 125.41                        |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                                                    |              | <b>16.41</b> | <b>16.7</b>  | <b>78.83</b>  | <b>534.19</b>                 | <b>30.5</b> |
| <b>Обед</b>                       |                                                                                                    |              |              |              |               |                               |             |
| 1.48                              | Салат из белокочанной капусты с огурцами (грунтовыми)                                              | 50           | 0.71         | 2.55         | 4.41          | 43.73                         |             |
| 2.18                              | Рассольник ленинградский (с крупой перловой и огурцами консервир.) (масло сливочное) (со сметаной) | 250/7        | 2.5          | 5.43         | 17.13         | 129.41                        |             |
| 10.8                              | Картофель отварной                                                                                 | 100          | 2.03         | 2.94         | 16.35         | 100.14                        |             |
| 9.18                              | Гуляш из филе птицы (филе цыплят-бройлеров) (вариант 1)                                            | 75/75        | 25.23        | 5.87         | 5.74          | 176.29                        |             |
| 12.16                             | Кисель из сока с сахаром                                                                           | 200          | 0.43         | 0.06         | 31.71         | 131.14                        |             |
|                                   | Хлеб пшеничный (порциями)                                                                          | 40           | 4.16         | 1.36         | 19.8          | 108                           |             |
|                                   | Хлеб ржаной (порциями)                                                                             | 40           | 2.64         | 0.48         | 13.36         | 69.6                          |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                                                    |              | <b>37.7</b>  | <b>18.69</b> | <b>108.5</b>  | <b>758.31</b>                 | <b>43.3</b> |
| <b>Полдник</b>                    |                                                                                                    |              |              |              |               |                               |             |
| 4.6                               | Каша жидкая молочная пшенная                                                                       | 150          | 5.36         | 5.45         | 26.07         | 175.31                        |             |
| 1.15                              | Бутерброд "Купалле" (с сыром российским)                                                           | 45           | 7.46         | 11.1         | 9.97          | 170.77                        |             |
| 12.11                             | Компот из смеси сухофруктов                                                                        | 200          | 0.2          | 0.54         | 27.24         | 114.33                        |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                                                    |              | <b>13.02</b> | <b>17.09</b> | <b>63.28</b>  | <b>460.41</b>                 | <b>26.3</b> |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                                                                    |              | <b>67.13</b> | <b>52.48</b> | <b>250.61</b> | <b>1752.91</b>                |             |
| <b>Соотношение Б:Ж:У</b>          |                                                                                                    |              | <b>1.0</b>   | <b>0.8</b>   | <b>3.7</b>    |                               |             |
| <b>Распределение калорийности</b> |                                                                                                    |              | <b>15.4</b>  | <b>27.1</b>  | <b>57.5</b>   |                               |             |

Составил: / \_\_\_\_\_ /

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. Зр.)

Вторая неделя, Четверг  
летне-осенний школы

| № по сб. р-р                      | Наименование блюда                                      | Норма выхода | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г.  | Энергетическая ценность, ккал | В %         |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                                         |              |              |              |               |                               |             |
| 6.2                               | Сырники из творога                                      | 120          | 26.37        | 5.47         | 27.06         | 262.76                        |             |
| 13.6                              | Кофейный напиток с молоком                              | 200          | 2.27         | 1.42         | 21.32         | 107.97                        |             |
| 12.1                              | Плоды (бананы) свежие                                   | 200          | 3            | 1            | 42            | 192                           |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                         |              | <b>31.64</b> | <b>7.89</b>  | <b>90.38</b>  | <b>562.73</b>                 | <b>37.5</b> |
| <b>Обед</b>                       |                                                         |              |              |              |               |                               |             |
| 1.99                              | Огурцы свежие (грунтовые неочищ.) (порциями)            | 50           | 0.4          | 0.05         | 1.25          | 7                             |             |
| 2.25                              | Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло сливочное) | 200          | 4.55         | 3.45         | 17.02         | 119.43                        |             |
| 10.9                              | Пюре картофельное                                       | 100          | 2.18         | 3.26         | 14.71         | 97.08                         |             |
|                                   | котлеты рыбные(хек)                                     | 100          | 14.59        | 10.31        | 17.11         | 220.22                        |             |
| 12.6                              | Компот из свежих плодов (яблок)                         | 200          | 0.16         | 0.16         | 17.21         | 71.95                         |             |
|                                   | Хлеб пшеничный (порциями)                               | 40           | 4.16         | 1.36         | 19.8          | 108                           |             |
|                                   | Хлеб ржаной (порциями)                                  | 40           | 2.64         | 0.48         | 13.36         | 69.6                          |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                         |              | <b>28.68</b> | <b>19.07</b> | <b>100.46</b> | <b>693.28</b>                 | <b>46.2</b> |
| <b>Полдник</b>                    |                                                         |              |              |              |               |                               |             |
| 14.15                             | Смажанка с колбасой вареной                             | 75           | 6.9          | 12.1         | 18.33         | 204.35                        |             |
| 13.2                              | Чай с сахаром                                           | 200          | 0.2          | 0.05         | 10.02         | 41.31                         |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                         |              | <b>7.1</b>   | <b>12.15</b> | <b>28.35</b>  | <b>245.66</b>                 | <b>16.4</b> |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                         |              | <b>67.42</b> | <b>39.11</b> | <b>219.19</b> | <b>1501.67</b>                |             |
| <b>Соотношение Б:Ж:У</b>          |                                                         |              | <b>1.0</b>   | <b>0.6</b>   | <b>3.3</b>    |                               |             |
| <b>Распределение калорийности</b> |                                                         |              | <b>18</b>    | <b>23.5</b>  | <b>58.5</b>   |                               |             |

Составил: / \_\_\_\_\_ /

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. Зр.)

Вторая неделя, Пятница  
летне-осенний школы

| № по сб. р-р                      | Наименование блюда                                                | Норма выхода | Белки, г.    | Жиры, г.     | Углеводы, г.  | Энергетическая ценность, ккал | В %         |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                                                   |              |              |              |               |                               |             |
|                                   | Горошек зелёный консервированный (порционно)                      | 50           | 1.6          | 0.15         | 4.9           | 26.5                          |             |
| 5.2                               | Омлет натуральный                                                 | 150          | 15.75        | 21.35        | 2.86          | 266.79                        |             |
| 13.8                              | Какао с молоком                                                   | 200          | 3.87         | 3.1          | 20.18         | 125.41                        |             |
|                                   | Сыр (порциями)                                                    | 40           | 9.64         | 11.8         | 0.12          | 145.2                         |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                   |              | <b>30.86</b> | <b>36.4</b>  | <b>28.06</b>  | <b>563.9</b>                  | <b>36.3</b> |
| <b>Обед</b>                       |                                                                   |              |              |              |               |                               |             |
| 1.102                             | Помидоры свежие (грунтовые) (порциями)                            | 50           | 0.69         | 0.13         | 2.38          | 15                            |             |
| 2.10                              | Щи из свежей капусты с картофелем (масло сливочное) (со сметаной) | 200/5        | 1.91         | 4.08         | 7.76          | 78.21                         |             |
|                                   | Картофель, запеченный дольками                                    | 100          | 2.92         | 2.31         | 23.68         | 127.41                        |             |
| 7.5                               | Рыба (хек) жареная (вариант 1)                                    | 75           | 15.41        | 6.57         | 3.24          | 132.52                        |             |
|                                   | Сок                                                               | 200          | 1.4          | 0.2          | 26.4          | 120                           |             |
|                                   | Хлеб пшеничный (порциями)                                         | 40           | 4.16         | 1.36         | 19.8          | 108                           |             |
|                                   | Хлеб ржаной (порциями)                                            | 50           | 3.3          | 0.6          | 16.7          | 87                            |             |
| 12.1                              | Плоды (яблоки) свежие                                             | 150          | 0.6          | 0.6          | 14.7          | 70.5                          |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                   |              | <b>30.39</b> | <b>15.85</b> | <b>114.66</b> | <b>738.64</b>                 | <b>47.6</b> |
| <b>Полдник</b>                    |                                                                   |              |              |              |               |                               |             |
| 4.13                              | Запеканка со свежими плодами (яблоком) (из крупы манной)          | 125          | 4.16         | 3.51         | 12.07         | 162.1                         |             |
| 12.10                             | Компот из ягод сушеных (изюма)                                    | 200          | 0.58         | 0.12         | 21.84         | 87.37                         |             |
| <b>Итого:</b>                     |                                                                   |              | <b>4.74</b>  | <b>3.63</b>  | <b>33.91</b>  | <b>249.47</b>                 | <b>16.1</b> |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                                   |              | <b>65.99</b> | <b>55.88</b> | <b>176.63</b> | <b>1552.01</b>                |             |
| <b>Соотношение Б:Ж:У</b>          |                                                                   |              | <b>1.0</b>   | <b>0.8</b>   | <b>2.7</b>    |                               |             |
| <b>Распределение калорийности</b> |                                                                   |              | <b>17.9</b>  | <b>34.1</b>  | <b>48</b>     |                               |             |

Составил: / \_\_\_\_\_ /