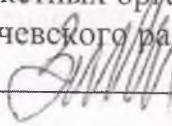
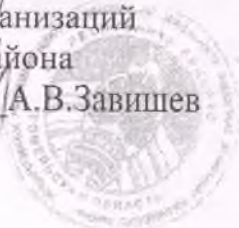


УТВЕРЖДАЮ

Управляющий Центром по
обеспечению деятельности
бюджетных организаций
Рогачевского района

 А.В.Завишев



УТВЕРЖДАЮ


Н.И. Козлов
25.11.2024



Примерный двухнедельный рацион питания на зимне-весенний период для обучающихся 11-18 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 (11-18 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.
2. 2 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.
3. 3 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.
4. 4 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.
5. 5 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.
6. 6 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.
7. 7 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.
8. 8 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.
9. 9 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.
10. 10 д з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)РК) - на 1 л. в 1 экз.
11. Пояснительная записка
12. Выполнение натуральных норм (фактическое)
(11-18 лет (3-х разовое.)зона РК) - на 1 л. в 1 экз.

1 д. з-в 24-25* (11-18 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 45%						
Винегрет овощной (с огурцами солеными)	90	0.981	8.046	5.847	102.425	0
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/10	1.842	5.238	6.761	84.848	0
Рагу из овощей (в соусе сметанном)	150	2.843	6.601	14.794	132.867	0
Шницель «Лянок» Ф "П"	80	11.294	12.919	6.054	190.552	0
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.142	0.141	17.001	67.365	0
Хлеб ржаной	40	1.78	0.422	15.12	71.64	0
Хлеб пшеничный	30	2.163	0.317	16.2	76.464	0
Фрукты	200	1.068	0.352	23.22	100.8	0
Итого		22.114	34.036	104.997	826.96	0
Полдник 23%						
Молоко	200	4.984	5.632	8.46	104.4	0
Оладьи со сметаной	120/10	8.705	10.584	47.415	325.808	0
Итого		13.689	16.216	55.875	430.208	0
Ужин 32%						
Морковь с сахаром	60	0.666	0.051	6.427	27.859	0
Запеканка из творога со сметаной	150/10	20.244	11.279	25.47	311.365	0
Чай с сахаром (в 1)	187/13	0.053	0.013	11.687	44.343	0
Бутерброд "Купалле"	40/10/15	5.625	10.146	21.718	202.302	0
Итого		26.589	21.489	65.303	585.869	0
Итого за день		62.39	71.74	226.17	1843.04	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13%	31.8%	55.2%		

2 д. з-в 24-25* (11-18 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 47%						
Салат "Диетной"	70	0.858	4.679	5.92	69.599	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	200	0.89	0.176	18.18	82.8	0
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
Фрукты	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
Печенье	20	1.335	2.112	13.5	78.84	0
Итого	22.358	30.83	106.629		814.532	0
Полдник 19%						
Омлет натуральный	80	7.459	10.161	1.351	128.88	0
Чай с сахаром	200	0.16	0.04	10.811	40.932	0
Бутерброд с сыром (без масла)	30/15	4.833	3.617	16.201	116.964	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Итого	13.342	14.029	35.923		322.596	0
Ужин 34%						
Медальоны из птицы "Ф"	80	17.248	10.438	3.281	178.958	0
Каша рассыпчатая гречневая	150	6.841	5.135	33.973	214.356	0
Молоко кипяченое	200	5.258	5.942	8.925	110.142	0
Хлеб пшеничный	30	2.163	0.317	16.2	76.464	0
Итого	31.511	21.832	62.379		579.921	0
Итого за день	67.21	66.69	204.93		1717.05	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		15.6%	32.3%	52.1%		

3 д. з-в 24-25* (11-18 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенілаланін
Обед 50%						
Зеленый горошек консервированный (порционно)	60	1.655	0.106	3.51	21.6	0
Рассольник Ленинградский (с крупой перловой) со сметаной	250/10	2.283	5.467	15.518	124.38	0
Котлеты "Голубцы-цветки" "П"	90	12.15	14.892	10.02	225.255	0
Макаронные изделия отварные	150	4.751	3.866	32.007	185.877	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
Фрукты	160	0.854	0.282	18.576	80.64	0
Итого		26.081	25.422	125.351	850.745	0
Полдник 19%						
Кефир	200	4.984	5.28	7.2	99	0
Булочка "Витба" (в 1)	80	6.339	5.045	39.463	231.627	0
Итого		11.323	10.325	46.663	330.627	0
Ужин 31%						
Салат "Метелка"	80	0.831	0.141	5.297	26.719	0
Овощи, припущенные в сметанном соусе	170	2.516	6.218	11.642	113.238	0
Колбаса вареная отварная	85	7.565	13.464	4.208	171.36	0
Чай с сахаром (в 1)	187/13	0.053	0.013	11.687	44.343	0
Хлеб ржаной	40	1.78	0.422	15.12	71.64	0
Мармелад	35	0	0.031	25.421	102.06	0
Итого		12.745	20.289	73.375	529.361	0
Итого за день		50.15	56.04	245.39	1710.73	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		11.9%	30.1%	58.1%		

5 д. з-в 24-25* (11-18 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 46%						
Салат "Розовый" (с майонезом)	90	4.714	11.604	3.735	141.847	0
Суп крестьянский с крупой (рисовой) со сметаной	250/10	2.02	3.747	13.01	96.098	0
Рыба в кляре	90	15.5	10.494	11.313	205.556	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	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
Итого		30.796	36.032	86.153	814.076	0
Полдник 22%						
Булочка с крошкой	60	4.486	4.872	29.814	183.046	0
Молоко	200	4.984	5.632	8.46	104.4	0
Фрукты	200	1.068	0.352	23.22	100.8	0
Итого		10.538	10.856	61.494	388.246	0
Ужин 32%						
Драчена	120	12.536	17.488	6.652	238.453	0
Каша рассыпчатая пшениная	130	5.195	4.388	30.242	185.21	0
Чай с лимоном	200/7	0.216	0.047	11	43.011	0
Хлеб пшеничный	40	2.884	0.422	21.6	101.932	0
Итого		20.831	22.345	69.493	568.626	0
Итого за день		62.16	69.23	217.14	1770.95	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14.1%	30.8%	55.1%		

4 д. з-в 24-25* (11-18 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 50%						
Салат из свеклы с сыром и чесноком с маслом растительным	90	3.441	11.514	5.521	140.544	0
Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	250	6.474	8.378	17.504	172.058	0
Оладьи из печени	55	9.378	8.396	4.177	131.912	0
Пюре картофельное	150	2.881	4.458	19.827	135.506	0
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	180	0.461	0	27.409	107.042	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
Итого	26.133	33.379	101.979	817.254	0	
Полдник 17%						
Пряники	40	1.709	0.986	31.932	143.64	0
Напиток лимонный	200	0.128	0.014	13.905	55.917	0
Фрукты	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
Итого	2.638	1.264	63.252	275.157	0	
Ужин 33%						
Морская капуста (порционно)	50	0.401	0.088	0	2.25	0
Гуляш из говядины	50/50	13.33	11.739	3.571	179.163	0
Каша рассыпчатая перловая	130	3.508	3.329	25.184	148.163	0
Какао с молоком	200	3.382	3.309	18.783	115.605	0
Хлеб ржаной	25	1.113	0.264	9.45	44.775	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Итого	23.175	18.941	67.788	540.932	0	
Итого за день	51.95	53.58	233.02	1633.34	0	
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.8%	29.9%	57.3%		

б д. з-в 24-25* (11-18 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 48%						
Кукуруза консервированная (порционно)	50	0.979	0.176	5.04	26.1	0
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1.878	4.254	7.96	79.434	0
Шницель натуральный рубленный (свинина)	80	14.062	22.183	7.837	298.032	0
Рагу из овощей (в соусе сметанном)	150	2.843	6.601	14.794	132.867	0
Сок	200	0.89	0.176	18.18	82.8	0
Хлеб ржаной	35	1.558	0.37	13.23	62.685	0
Хлеб пшеничный	30	2.163	0.317	16.2	76.464	0
Фрукты	120	0.641	0.211	13.932	60.48	0
Итого		25.013	34.287	97.173	818.862	0
Полдник 18%						
Напиток "РОДНИЧОК" (вариант 2) (сок)	200	0.534	0.11	14.497	61.866	0
Сырники, запеченные со сметаной	110	13.917	7.572	24.57	239.105	0
Итого		14.451	7.683	39.067	300.971	0
Ужин 34%						
Шашлычок "по - Рогачевски" (со смет.)	65	19.117	3.468	0.621	111.752	0
Каша рассыпчатая рисовая	200	4.365	5.106	44.588	247.597	0
Кофейный напиток с молоком	200	1.246	1.408	15.588	77.265	0
Бутерброд с сыром (без масла)	40/15	5.554	3.722	21.601	142.452	0
Итого		30.281	13.705	82.398	579.066	0
Итого за день		69.75	55.67	218.64	1698.9	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14.6%	30.3%	55.1%		

7 д. з-в 24-25* (11-18 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 49%						
Салат "Здоровье"	80	1.15	7.111	5.109	89.942	0
Суп любительский	250	4.234	2.585	24.903	143.775	0
Биточки рубленные из птицы паровые.	80	11.423	8.993	8.057	160.06	0
Рис с овощами	150	3.335	10.058	31.205	233.979	0
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.142	0.141	17.001	67.365	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
Итого		23.783	29.521	113.815	825.316	0
Полдник 18%						
Молоко	200	4.984	5.632	8.46	104.4	0
Печенье	50	3.338	5.28	33.75	197.1	0
Итого		8.322	10.912	42.21	301.5	0
Ужин 34%						
Запеканка из творога со сметаной	150/12	20.291	11.543	25.522	314.191	0
Какао с молоком	200	3.382	3.309	18.783	115.605	0
Пряники	40	1.709	0.986	31.932	143.64	0
Итого		25.381	15.837	76.237	573.436	0
Итого за день		57.49	56.27	232.26	1700.25	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.8%	30.6%	55.7%		

8 д. з-в 24-25* (11-18 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 48%						
Салат "Осенний" (с маслом растительным)	90	1.153	8.928	5.617	109.098	0
Суп молочный с крупой гречневой	250	7.248	8.14	21.919	191.183	0
Рыба жареная в сухарях "П"	85	15.155	4.326	7.113	130.28	0
Картофель тушеный "Златка"	150	2.754	5.293	20.938	146.915	0
Напиток "Летний"	200	0.445	0.088	18.072	75.51	0
Хлеб ржаной	40	1.78	0.422	15.12	71.64	0
Мармелад	30	0	0.026	21.789	87.48	0
Итого		28.534	27.224	110.567	812.105	0
Полдник 18%						
Напиток "Фангастик" (с апельсином)	200	0.125	0.062	15.305	59.828	0
Ватрушки с сыром	80	8.809	10.913	27.878	248.93	0
Итого		8.934	10.974	43.183	308.757	0
Ужин 34%						
Колбаса вареная отварная	65	5.785	10.296	3.218	131.04	0
Макароны с сыром	150/15	7.347	8.602	31.422	236.886	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
Фрукты	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
Итого		16.781	20.834	81.926	586.887	0
Итого за день		54.25	59.03	235.68	1707.75	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.8%	31.6%	55.6%		

9 д. з-в 24-25* (11-18 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 47%						
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
Каша гречневая с мясом "Панская"	65/170	19.583	25.657	29.543	441.557	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
Фрукты	120	0.641	0.211	13.932	60.48	0
Итого		28.458	30.11	101.667	810.584	0
Полдник 20%						
Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	120	6.459	6.299	39.857	242.514	0
Молоко	200	4.984	5.632	8.46	104.4	0
Итого		11.443	11.931	48.317	346.914	0
Ужин 33%						
Морская капуста (порционно)	70	0.561	0.123	0	3.15	0
Биточки из говядины "ТТ"	90	12.734	9.923	14.24	202.521	0
Картофель и овощи, тушеные в соусе (томатном)	130	2.667	7.437	19.711	161.398	0
Чай с молоком (вариант I)	200	3.044	3.393	16.763	106.983	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
Итого		21.783	21.404	72.854	578.758	0
Итого за день		61.68	63.44	222.84	1736.26	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.4%	31.6%	55%		

10 д. з-в 24-25* (11-18 лет (3-х разовое) РК)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 47%						
Кукуруза консервированная (порционно)	50	0.979	0.176	5.04	26.1	0
Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной	250/10	2.049	5.276	12.422	106.425	0
Шницель натуральный рубленый (свинина) "П"	80	14.062	19.369	7.837	272.141	0
Картофель отварной	150	2.707	3.901	22.066	139.421	0
Напиток "Летний"	200	0.445	0.088	18.072	75.51	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
Фрукты	120	0.641	0.211	13.932	60.48	0
Итого	24.381	29.654	106.91	810.271	0	
Полдник 15%						
Пирожки печеные с повидлом	70	3.897	3.303	40.248	205.559	0
Напиток апельсиновый	200	0.176	0.039	15.077	59.085	0
Итого	4.073	3.341	55.325	264.644	0	
Ужин 37%						
Салат "Витаминный" с маслом растительным	100	1.075	4.542	9.848	84.681	0
Миньоны рыбные "Ф"	100	19.948	9.69	8.211	202.615	0
Пюре картофельное	150	2.881	4.458	19.827	135.506	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
Бутерброд с сыром (без масла)	30/20	5.723	4.717	16.201	130.464	0
Итого	30.956	23.716	74.537	641.052	0	
Итого за день	59.41	56.71	236.77	1715.97	0	
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14%	30.3%	55.8%		