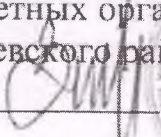


УТВЕРЖДАЮ

Управляющий Центром по
обеспечению деятельности
бюджетных организаций
Рогачевского района

 А.В.Завишев

УТВЕРЖДАЮ


Н.И.Герасимов
25.11.2014

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	Финиш
Завтрак 30%						
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
Итого		16.818	14.539	66.165	468.884	0
Обед 43%						
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
Пшеница «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
Итого		17.41	27.957	82.479	661.813	0
Полдник 27%						
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
Итого		13.191	15.653	55.029	419.768	0
Итого за день		47.42	58.15	203.67	1550.47	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.7%	31.9%	55.4%		

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

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 34%						
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (с морковью)	60	1.275	2.709	6.266	54.625	0
Биточки куриные с сыром "ТТ"	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
Итого	23.178	17.716	63.921	510.839	0	
Обед 46%						
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
Итого	20.988	24.241	91.493	687.827	0	
Полдник 20%						
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
Итого	12.394	12.755	34.673	302.393	0	
Итого за день	56.56	54.71	190.09	1501.06	0	
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.4%	31.1%	55.5%		

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

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 32%						
Митболы 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
Итого	19.461	13.382	64.101		459.414	0
Обед 47%						
Зеленый горошек консервированный (порционно)	70	1.931	0.123	4.095	25.2	0
Рассольник Ленинградский (с крупой перловой) со сметаной	200/10	1.873	4.638	12.467	102.33	0
Котлета "Папарец-цветок" "П"	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
Итого	20.395	21.416	94.451		663.717	0
Полдник 21%						
Кефир	180	4.486	4.752	6.48	89.1	0
Булочка "Витьба" (в 1)	70	5.547	4.414	34.53	202.674	0
Итого	10.032	9.166	41.01		291.774	0
Итого за день	49.89	43.96	199.56		1414.9	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14.3%	29.5%	56.2%		

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

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 34%						
Медальоны из птицы "Ф"	60	12.936	7.829	2.461	134.219	0
Каша вязкая пшеничная	170	4.262	5.019	24.743	164.727	0
Кофейный напиток с молоком	200	1.246	1.408	15.588	77.265	0
Булочка с маслом	20/8	1.499	5.35	10.894	98.856	0
Итого	19.943	19.607	53.685		475.067	0
Обед 47%						
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
Итого	22.161	26.21	83.745		663.797	0
Полдник 19%						
Печенье	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
Итого	2.478	1.211	59.769		260.037	0
Итого за день	44.58	47.03	197.2		1398.9	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.8%	30.6%	56.6%		

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

	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 30%						
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 "Кунале"	30/5/15	4.868	6.829	16.26	146.889	0
Итого		22.498	16.793	50.056	462.966	0
Обед 48%						
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
Итого		27.248	30.041	84.256	735.416	0
Полдник 22%						
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
Итого		8.544	8.636	54.41	331.639	0
Итого за день		58.29	55.47	188.72	1530.02	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.6%	31.2%	55.2%		

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

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 36%						
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
Итого		13.206	15.987	85.766	543.867	0
Обед 46%						
Кукуруза консервированная (порционно)	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
Итого		23.817	30.594	79.431	708.646	0
Полдник 18%						
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
Итого		13.133	6.983	35.384	273.047	0
Итого за день		50.16	53.56	200.58	1525.56	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.5%	31.8%	54.7%		

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

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 32%						
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
Итого	14.165	14.628	63.588		449.357	0
Обед 50%						
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 рубленные 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
Итого	20.625	25.564	92.744		692.376	0
Полдник 18%						
Молоко	180	4.486	5.069	7.614	93.96	0
Печенье	40	2.67	4.224	27	157.68	0
Итого	7.156	9.293	34.614		251.64	0
Итого за день	41.95	49.48	190.95		1393.37	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.2%	31.8%	56%		

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

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Финишная
Завтрак 33%						
Драчена	110	11.492	16.031	6.097	218.582	0
Каши 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
Итого		16.297	19.453	56.384	469.948	0
Обед 48%						
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	16.75	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
Итого		27.188	23.467	89.777	688.223	0
Полдник 19%						
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
Итого		7.82	9.604	38.167	271.658	0
Итого за день		51.31	52.52	184.33	1429.83	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У						
		13.5%	31.8%	54.7%		

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

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 33%						
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
Итого		22.311	15.781	61.882	499.238	0
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"	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
Итого		26.072	27.604	84.26	707.288	0
Полдник 20%						
Шарлотка с яблоками "Чудоуная"	100	5.383	5.249	33.215	202.095	0
Молоко	180	4.486	5.069	7.614	93.96	0
Итого		9.868	10.318	40.829	296.055	0
Итого за день		58.25	53.7	186.97	1502.58	0
Обеспечение калорийности за счет БЖУ		13.7%	31.2%	55.1%		

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

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 35%						
Каша рассыпчатая рисовая	150	3.274	3.83	33.441	185.698	0
Колбаски по-могилевски "П"	60	11.417	11.284	1.888	160.558	0
Чай с сахаром (в 1)	190/10	0.054	0.014	8.993	34.11	0
Бутерброд с сыром (без масла)	30/15	4.833	3.617	16.201	116.964	0
Итого		19.577	18.745	60.524	497.33	0
Обед 49%						
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
Шницель натуральный рубленный (свинина) "П"	65	11.425	15.738	6.368	221.114	0
Картофель отварной	120	2.166	3.12	17.653	111.537	0
Напиток "Ленный"	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
Итого		20.18	24.355	93.107	687.512	0
Полдник 16%						
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
Итого		3.499	2.866	48.067	229.37	0
Итого за день		43.26	45.96	201.7	1414.21	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У 12.4% 29.8% 57.8%						