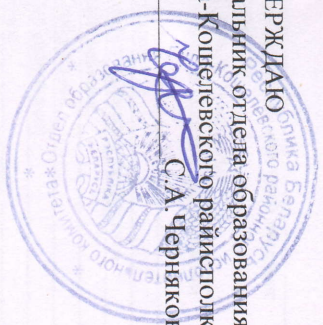




УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела образования,
Буда-Кощевского райисполкома
С.А. Черняков

ПРИМЕРНЫЙ ЦИКЛИЧНЫЙ
ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН
(11-18 лет) ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Распределение калорийности суточного рациона питания

по приемам пищи должна быть:

второй завтрак-20%-25%;

обед-30%-35%;

полдник -10%-15%

Энергетическая ценность приемов пищи

второй завтрак 540-675 ккал

Обед 810-945 ккал

полдник 270-405 ккал

Три приема пищи должны обеспечивать 65%-75% суточной калорийности.



СОГЛАСОВАНО
Управляющий ГУ «Центр по обеспечению
деятельности подшефных организаций
Буда-Кощевского района»
Е.М.Мазурова

05.11.2014
№ 14-14/854

№ рецепт	Наименование блюда	1 неделя															
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Понедельник (завтрак)																	
10.7	Макароны отварные	100	3.4	2.9	20.2	120											
Ф	Натотсы "Школьнысе" (ф)	70	26.88	29.82	10.64	379.54											
	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.5	25.69	127.05											
	Чай с сахаром (э)	150	0.15	0.05	9.75	40.05											
Э	Итого		34.61	33.26	66.28	666.64											
Понедельник (обед)																	
18	Г горошек зеленый консервированный порционно	100	3.1	0.2	6.5	40											
2.25	Суп картофельный с бобовыми, мясо отварное (свинина) (50)	250/10	7.95	8.16	20.32	187											
8.3	Сосиски отварные	100	9.9	17.9	1.6	207											
10.1	Каша рассыпчатая гречневая	130	6.5	4.81	31.59	196.3											
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5											
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128											
	Печенье	20	1.5	2.36	14.88	87.2											
	Итого		33.05	34.13	123.39	936											
Понедельник (полдник)																	
16.17	Слюба детская (в1)	50	3.63	4.8	26.2	163.43											
13.11	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	112											
	Итого		9.23	11.2	34.4	275.43											
	Итого за день		76.89	78.59	224.07	1878.07											
Вторник (завтрак)																	
Э	Творожно- фруктовая запеканка (с яблоком) (э), сметана	200/15	32.25	21.8	44.25	514.8											
Э	Кофейный напиток с молоком (э)	200	1.4	1	15	78											
	Итого		33.65	22.8	59.25	592.8											
Вторник (обед)																	
18	Кукуруза сахарная консервированная порционно	110	2.42	0.44	12.32	62.7											