Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 лет общеобр. 3р.)

Первая неделя, Понедельник
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
			Завтрак				
	Горошек зелёный консервированный (порционно)	50	1.6	0.15	4.9	26.5	
5.9	Драчена	180	21.48	30.55	11.56	405.09	
13.8	Какао с молоком	200	3.87	3.1	20.18	125.41	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Сыр (порциями)	20	4.82	5.9	0.06	72.6	
	Итого:		**34.89**	**40.72**	**51.55**	**710.6**	**38.6**
			Обед				
1.47	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (с морковью)	100	2.39	5.14	11.12	103.51	
2.3	Борщ с картофелем (масло сливочное) (со сметаной)	250/7	2.23	5.3	14.95	119.25	
	Котлеты рубленые из филе (2 в. зам.)	75	15.19	5.37	12.37	158.95	
10.7	Макаронные изделия отварные	100	3.93	3.52	22.8	140.27	
	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	
	Итого:		**31.94**	**21.37**	**120.8**	**819.58**	**44.6**
			Полдник				
4.13	Запеканка со свежими плодами (яблоком) (из крупы рисовой)	150	3.91	4.21	35.04	194.51	
12.11	Компот из смеси сухофруктов	200	0.2	0.54	27.24	114.33	
	Итого:		**4.11**	**4.75**	**62.28**	**308.84**	**16.8**
	Итого за день:		**70.94**	**66.84**	**234.63**	**1839.02**	
	Соотношение Б:Ж:У		**1.0**	**0.9**	**3.3**		
	Распределение калорийности		**15.6**	**33**	**51.5**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 лет общеобр. 3р.)

Первая неделя, Вторник
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
			Завтрак				
8.3	Колбаса отварная	100	12.8	22.2	1.5	257	
10.1	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.85	4.06	26.43	165.44	
230	Чай с сахаром (вариант 2)	190/10	0.18	0.05	10.02	41.17	
	Хлеб пшеничный (порциями)	40	4.16	1.36	19.8	108	
	Апельсины	200	1.8	0.4	16.2	86	
		Итого:	**24.79**	**28.07**	**73.95**	**657.61**	**36.2**
			Обед				
1.101	Огурцы консервированные (порциями)	100	0.71	0.1	3.91	19.07	
2.10	Щи из свежей капусты с картофелем (масло сливочное) (со сметаной)	250/7	2.41	5.25	9.73	99.3	
	Мясо тушеное "Вкусное"свинина	100/50	29.31	16.58	2.63	279.7	
10.9	Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.6	
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	
		Итого:	**42.65**	**28.81**	**88.69**	**793.22**	**43.7**
			Полдник				
3.23	Драники по-домашнему (со сметаной)	120/20	3.79	14.64	26.33	252.41	
13.10	Молоко кипяченое	200	6.12	5.28	10.13	113.94	
		Итого:	**9.91**	**19.92**	**36.46**	**366.35**	**20.2**
		Итого за день:	**77.35**	**76.8**	**199.1**	**1817.18**	
		Соотношение Б:Ж:У	**1.0**	**1**	**2.6**		
		Распределение калорийности	**17.2**	**38.5**	**44.3**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 лет общеобр. 3р.)

Первая неделя, Среда
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
	Завтрак						
	Кукуруза консервированная (порционно)	50	1.1	0.2	5.6	29	
10.2	Каша вязкая рисовая	150	2.3	4.13	23.97	142.24	
8.21	Котлеты из говядины	100	3.21	7.13	16.11	142.04	
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	200	1.8	0.4	16.2	86	
	Итого:		**14.84**	**14.64**	**103**	**615.25**	**34.8**
	Обед						
1.47	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (с морковью)	70	1.67	3.6	7.79	72.47	
2.25	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное)	250	5.67	4.99	21.24	155.25	
10.2	Каша вязкая гречневая	150	4.62	5.01	20.84	146.74	
8.12	Гуляш (из свинины) (масло сливочное)	75/75	22.44	11.81	4.53	214.19	
	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	
	Итого:		**42.6**	**27.45**	**113.96**	**886.25**	**50.1**
	Полдник						
14.18	Пицца "Школьная" (с колбасой вареной и сыром голландским)	75	8.16	10.34	27.53	227.93	
13.3	Чай с повидлом	185/15	0.26	0.05	9.79	38.91	
	Итого:		**8.42**	**10.39**	**37.32**	**266.84**	**15.1**
	Итого за день:		**65.86**	**52.48**	**254.28**	**1768.34**	
	Соотношение Б:Ж:У		**1.0**	**0.8**	**3.9**		
	Распределение калорийности		**15**	**26.9**	**58**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 лет общеобр. 3р.)

Первая неделя, Четверг
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ 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	200	0.8	0.8	19.6	94	
		Итого:	**14.94**	**18.53**	**58.18**	**542.05**	**28.7**
			Обед				
1.65	Салат из свеклы с сыром (пошехонским) и чесноком (с маслом растительным)	70	3.66	10.29	4.66	126.5	
2.24	Суп картофельный с крупой (пшенной) (масло растительное и сливочное)	250	2.5	4.83	17.52	126.22	
10.9	Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.6	
7.5	Рыба (хек) жареная (вариант 1)	100	20.54	8.76	4.32	176.68	
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	
	Сыр (порциями)	30	7.23	8.85	0.09	108.9	
		Итого:	**44.15**	**39.61**	**99.01**	**933.45**	**49.5**
			Полдник				
1	Блины (с повидлом)	100/16	9.27	7.77	50.86	297.82	
13.10	Молоко кипяченое	200	6.12	5.28	10.13	113.94	
		Итого:	**15.39**	**13.05**	**60.99**	**411.76**	**21.8**
		Итого за день:	**74.48**	**71.19**	**218.18**	**1887.26**	
		Соотношение Б:Ж:У	**1.0**	**1**	**2.9**		
		Распределение калорийности	**16.4**	**35.4**	**48.2**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 лет общеобр. 3р.)

Первая неделя, Пятница
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
		Завтрак					
6.2	Сырники из творога (со сметаной)	120/15	26.75	8.47	27.57	293.66	
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	
		Итого:	**30.01**	**9.52**	**79.36**	**524.57**	**30.1**
		Обед					
	Горошек зелёный консервированный (порционно)	100	3.2	0.3	9.8	53	
2.10	Щи из свежей капусты с картофелем (масло сливочное) (со сметаной)	250/7	2.41	5.25	9.73	99.3	
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	
13.2	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	10.02	41.31	
	Хлеб пшеничный (порциями)	40	4.16	1.36	19.8	108	
	Хлеб ржаной (порциями)	40	2.64	0.48	13.36	69.6	
		Итого:	**25.26**	**35.25**	**98.76**	**818.13**	**46.9**
		Полдник					
4.17	Манник (с повидлом)	120/20	7.21	6.92	28.37	281.83	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
		Итого:	**8.61**	**7.12**	**54.77**	**401.83**	**23**
		Итого за день:	**63.88**	**51.89**	**232.89**	**1744.53**	
		Соотношение Б:Ж:У	**1.0**	**0.8**	**3.6**		
		Распределение калорийности	**15.4**	**28.2**	**56.3**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 лет общеобр. 3р.)

Вторая неделя, Понедельник
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
			Завтрак				
6.2	Сырники из творога (со сметаной)	120/15	26.75	8.47	27.57	293.66	
13.8	Какао с молоком	200	3.87	3.1	20.18	125.41	
12.1	Плоды (груши) свежие	200	0.8	0.6	20.6	94	
	Итого:		**31.42**	**12.17**	**68.35**	**513.07**	**24.9**
			Обед				
	Горошек зелёный консервированный (порционно)	50	1.6	0.15	4.9	26.5	
2.10	Щи из свежей капусты с картофелем (масло сливочное) (со сметаной)	250/7	2.41	5.25	9.73	99.3	
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)	40	4.16	1.36	19.8	108	
	Хлеб ржаной (порциями)	40	2.64	0.48	13.36	69.6	
	Итого:		**34.38**	**40.97**	**95.45**	**899.04**	**43.6**
			Полдник				
14.4	Блины (на молоке) (со сметаной)	200/30	19.1	21.86	81.92	580.22	
12.6	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	17.21	71.95	
	Итого:		**19.26**	**22.02**	**99.13**	**652.17**	**31.6**
	Итого за день:		**85.06**	**75.16**	**262.93**	**2064.28**	
	Соотношение Б:Ж:У		**1.0**	**0.9**	**3.1**		
	Распределение калорийности		**16.4**	**32.7**	**50.8**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 лет общеобр. 3р.)

Вторая неделя, Вторник
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
		Завтрак					
4.2	Каша вязкая молочная "Артековская"	200	8.92	8.59	44.88	293.66	
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	
	Итого:		**16.29**	**16.31**	**86.23**	**570.24**	**39.1**
		Обед					
1.101	Огурцы консервированные (порциями)	70	0.5	0.07	2.74	13.35	
2.19	Суп картофельный (масло сливочное)	250	2.56	4.11	19.47	127.31	
8.11	Жаркое по-домашнему (с говядиной) (масло сливочное)	50/125	18.23	9.11	17.47	225.07	
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	
	Итого:		**28.67**	**15.25**	**94.68**	**630.7**	**43.2**
		Полдник					
3.22	Драники (со сметаной)	120/10	3.58	7.66	26.59	189.55	
13.5	Чай с молоком	200	1.65	1.3	12.42	68.31	
	Итого:		**5.23**	**8.96**	**39.01**	**257.86**	**17.7**
	Итого за день:		**50.19**	**40.52**	**219.92**	**1458.8**	
	Соотношение Б:Ж:У		**1.0**	**0.8**	**4.4**		
	Распределение калорийности		**13.9**	**25.2**	**60.9**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 лет общеобр. 3р.)

Вторая неделя, Среда
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
	Завтрак						
	Кукуруза консервированная (порционно)	50	1.1	0.2	5.6	29	
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	
	Итого:		**16.96**	**16.8**	**82.53**	**551.19**	**29.4**
	Обед						
1.64	Салат из морской (из консервированной) и белокочанной капусты	70	1.37	4.28	7.09	73.2	
2.18	Рассольник ленинградский (с крупой перловой и огурцами консервир.) (масло сливочное) (со сметаной)	250/7	2.5	5.43	17.13	129.41	
10.7	Макаронные изделия отварные	100	3.93	3.52	22.8	140.27	
9.18	Гуляш из филе птицы (филе цыплят-бройлеров) (вариант 1)	100/75	33.01	6.51	5.07	210.25	
13.2	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	10.02	41.31	
	Хлеб пшеничный (порциями)	40	4.16	1.36	19.8	108	
	Хлеб ржаной (порциями)	40	2.64	0.48	13.36	69.6	
12.1	Плоды (яблоки) свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	
	Итого:		**48.61**	**22.43**	**114.87**	**866.04**	**46.1**
	Полдник						
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	
	Итого:		**13.02**	**17.09**	**63.28**	**460.41**	**24.5**
	Итого за день:		**78.59**	**56.32**	**260.68**	**1877.64**	
	Соотношение Б:Ж:У		**1.0**	**0.7**	**3.3**		
	Распределение калорийности		**16.9**	**27.2**	**55.9**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 лет общеобр. 3р.)

Вторая неделя, Четверг
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
		Завтрак					
6.7	Запеканка из творога (с повидлом)	120/10	25.67	5.73	25.68	279.97	
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	
		Итого:	**30.94**	**8.15**	**89**	**579.94**	**30.4**
		Обед					
1.80	Салат "Чайка" (с сыром российским и майонезом)	70	8.17	18.06	2.36	205.85	
2.25	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло сливочное)	250	5.69	4.31	21.28	149.29	
10.9	Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.6	
	котлеты рыбные(хек)	70	10.21	7.22	11.98	154.15	
7.2	Рыба (хек) припущенная (вариант 1)	100	20.31	2.69	0.33	106.56	
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	
		Итого:	**54.6**	**39.16**	**108.37**	**1011**	**53.1**
		Полдник					
14.15	Смажанка с колбасой вареной	100	9.2	16.13	24.46	272.45	
13.2	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	10.02	41.31	
		Итого:	**9.4**	**16.18**	**34.48**	**313.76**	**16.5**
		Итого за день:	**94.94**	**63.49**	**231.85**	**1904.7**	
		Соотношение Б:Ж:У	**1.0**	**0.7**	**2.4**		
		Распределение калорийности	**20.2**	**30.4**	**49.4**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (11-18 лет общеобр. 3р.)

Вторая неделя, Пятница
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
	Завтрак						
	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	
	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	
	Итого:		**25.38**	**25.96**	**47.74**	**526.7**	**29.8**
	Обед						
	Салат из свеклы с маслом растительным	70	1.05	3.57	6.16	60.87	
2.10	Щи из свежей капусты с картофелем (масло сливочное) (со сметаной)	250/7	2.41	5.25	9.73	99.3	
	Картофель, запеченный дольками	150	4.37	3.46	35.51	191.13	
	Котлеты рубленые из филе (2 в. зам.)	75	15.19	5.37	12.37	158.95	
	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	
12.1	Плоды (яблоки) свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	
	Итого:		**32.02**	**20.49**	**142.93**	**901.85**	**51**
	Полдник						
4.19	Макароны с сыром	100/30	11.67	12.43	22.38	251.14	
12.10	Компот из ягод сушеных (изюма)	200	0.58	0.12	21.84	87.37	
	Итого:		**12.25**	**12.55**	**44.22**	**338.51**	**19.2**
	Итого за день:		**69.65**	**59**	**234.89**	**1767.06**	
	Соотношение Б:Ж:У		**1.0**	**0.8**	**3.4**		
	Распределение калорийности		**15.9**	**30.4**	**53.7**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. 3р.)

Первая неделя, Понедельник
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
			Завтрак				
	Горошек зелёный консервированный (порционно)	50	1.6	0.15	4.9	26.5	
5.9	Драчена	150	17.9	25.46	9.63	337.58	
13.8	Какао с молоком	200	3.87	3.1	20.18	125.41	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
		Итого:	**26.49**	**29.73**	**49.56**	**570.49**	**34.8**
			Обед				
1.47	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (с морковью)	100	2.39	5.14	11.12	103.51	
2.3	Борщ с картофелем (масло сливочное) (со сметаной)	200/5	1.77	4.12	11.94	94.16	
	Котлеты рубленые из филе (2 в. зам.)	75	15.19	5.37	12.37	158.95	
10.7	Макаронные изделия отварные	100	3.93	3.52	22.8	140.27	
	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	
		Итого:	**31.48**	**20.19**	**117.79**	**794.49**	**48.4**
			Полдник				
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	
		Итого:	**3.47**	**4.05**	**56.43**	**276.43**	**16.8**
		Итого за день:	**61.44**	**53.97**	**223.78**	**1641.41**	
		Соотношение Б:Ж:У	**1.0**	**0.9**	**3.6**		
		Распределение калорийности	**15.1**	**29.9**	**55**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. 3р.)

Первая неделя, Вторник
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
		Завтрак					
8.3	Колбаса отварная	50	6.4	11.1	0.75	128.5	
10.1	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.85	4.06	26.43	165.44	
230	Чай с сахаром (вариант 2)	190/10	0.18	0.05	10.02	41.17	
	Хлеб пшеничный (порциями)	40	4.16	1.36	19.8	108	
	Апельсины	200	1.8	0.4	16.2	86	
		Итого:	**18.39**	**16.97**	**73.2**	**529.11**	**33.8**
		Обед					
1.101	Огурцы консервированные (порциями)	70	0.5	0.07	2.74	13.35	
2.10	Щи из свежей капусты с картофелем (масло сливочное) (со сметаной)	200/5	2.41	5.25	9.73	99.3	
	Мясо тушеное "Вкусное"свинина	75/50	17.59	9.95	1.56	167.82	
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)	50	5.2	1.7	24.75	135	
	Хлеб ржаной (порциями)	50	3.3	0.6	16.7	87	
		Итого:	**31.34**	**20.99**	**87.4**	**671.5**	**42.9**
		Полдник					
3.23	Драники по-домашнему (со сметаной)	120/20	3.79	14.64	26.33	252.41	
13.10	Молоко кипяченое	200	6.12	5.28	10.13	113.94	
		Итого:	**9.91**	**19.92**	**36.46**	**366.35**	**23.4**
		Итого за день:	**59.64**	**57.88**	**197.06**	**1566.96**	
		Соотношение Б:Ж:У	**1.0**	**1**	**3.3**		
		Распределение калорийности	**15.4**	**33.7**	**50.9**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. 3р.)

Первая неделя, Среда
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
	Завтрак						
	Кукуруза консервированная (порционно)	50	1.1	0.2	5.6	29	
10.2	Каша вязкая рисовая	150	2.3	4.13	23.97	142.24	
8.21	Котлеты из говядины	75	2.41	5.36	12.08	106.54	
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	200	1.8	0.4	16.2	86	
	Итого:		**14.04**	**12.87**	**98.97**	**579.75**	**34.1**
	Обед						
1.47	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (с морковью)	70	1.67	3.6	7.79	72.47	
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)	75/75	22.44	11.81	4.53	214.19	
	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	
	Итого:		**41.47**	**26.46**	**109.72**	**855.19**	**50.3**
	Полдник						
14.18	Пицца "Школьная" (с колбасой вареной и сыром голландским)	75	8.16	10.34	27.53	227.93	
13.3	Чай с повидлом	185/15	0.26	0.05	9.79	38.91	
	Итого:		**8.42**	**10.39**	**37.32**	**266.84**	**15.7**
	Итого за день:		**63.93**	**49.72**	**246.01**	**1701.78**	
	Соотношение Б:Ж:У		**1.0**	**0.8**	**3.8**		
	Распределение калорийности		**15.2**	**26.5**	**58.3**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. 3р.)

Первая неделя, Четверг
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ 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**
			Обед				
1.65	Салат из свеклы с сыром (пошехонским) и чесноком (с маслом растительным)	70	3.66	10.29	4.66	126.5	
2.24	Суп картофельный с крупой (пшенной) (масло растительное и сливочное)	200	2	3.87	14.02	100.97	
10.9	Пюре картофельное	100	2.18	3.26	14.71	97.08	
7.5	Рыба (хек) жареная (вариант 1)	100	20.54	8.76	4.32	176.68	
12.6	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	17.21	71.95	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
	Сыр (порциями)	30	7.23	8.85	0.09	108.9	
		Итого:	**40.87**	**36.57**	**79.88**	**815.28**	**47.8**
			Полдник				
1	Блины (с повидлом)	100/10	9.25	7.77	46.96	282.82	
13.10	Молоко кипяченое	200	6.12	5.28	10.13	113.94	
		Итого:	**15.37**	**13.05**	**57.09**	**396.76**	**23.2**
		Итого за день:	**70.78**	**67.75**	**185.35**	**1707.09**	
		Соотношение Б:Ж:У	**1.0**	**1**	**2.6**		
		Распределение калорийности	**17.3**	**37.3**	**45.4**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. 3р.)

Первая неделя, Пятница
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
		Завтрак					
6.2	Сырники из творога (со сметаной)	100/15	22.36	7.55	23.06	249.87	
13.3	Чай с повидлом	185/15	0.26	0.05	9.79	38.91	
12.1	Плоды (бананы) свежие	150	2.25	0.75	31.5	144	
		Итого:	**24.87**	**8.35**	**64.35**	**432.78**	**29.4**
		Обед					
	Горошек зелёный консервированный (порционно)	70	2.24	0.21	6.86	37.1	
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	100	1.54	2.76	15.98	94.83	
8.21	Биточки из свинины	75	10.35	23.68	12.08	304.68	
13.2	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	10.02	41.31	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
		Итого:	**21.34**	**32.16**	**77.57**	**689.33**	**46.8**
		Полдник					
4.17	Манник (с повидлом)	100/15	6	5.78	22.56	230.69	
	Сок	200	1.4	0.2	26.4	120	
		Итого:	**7.4**	**5.98**	**48.96**	**350.69**	**23.8**
		Итого за день:	**53.61**	**46.49**	**190.88**	**1472.8**	
		Соотношение Б:Ж:У	**1.0**	**0.9**	**3.6**		
		Распределение калорийности	**15.4**	**30**	**54.7**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. 3р.)

Вторая неделя, Понедельник
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
			Завтрак				
6.2	Сырники из творога (со сметаной)	120/15	26.75	8.47	27.57	293.66	
13.8	Какао с молоком	200	3.87	3.1	20.18	125.41	
12.1	Плоды (груши) свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	
	Итого:		**31.02**	**11.87**	**58.05**	**466.07**	**28.6**
			Обед				
	Горошек зелёный консервированный (порционно)	50	1.6	0.15	4.9	26.5	
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	100	3.09	3.34	13.9	97.83	
	Шницель куриный "Солнышко"	50	11.71	19.04	0.29	219.28	
	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	
	Итого:		**24.81**	**28.19**	**78.12**	**675.02**	**41.4**
			Полдник				
14.4	Блины (на молоке) (со сметаной)	150/15	14.12	14.84	61.18	419.05	
12.6	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	17.21	71.95	
	Итого:		**14.28**	**15**	**78.39**	**491**	**30.1**
	Итого за день:		**70.11**	**55.06**	**214.56**	**1632.09**	
	Соотношение Б:Ж:У		**1.0**	**0.8**	**3.1**		
	Распределение калорийности		**17.2**	**30.3**	**52.5**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. 3р.)

Вторая неделя, Вторник
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
		Завтрак					
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	
	Итого:		**14.07**	**14.16**	**75.01**	**496.83**	**36.5**
		Обед					
1.101	Огурцы консервированные (порциями)	70	0.5	0.07	2.74	13.35	
2.19	Суп картофельный (масло сливочное)	200	2.04	3.29	15.57	101.85	
8.11	Жаркое по-домашнему (с говядиной) (масло сливочное)	50/125	18.23	9.11	17.47	225.07	
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	
	Итого:		**28.15**	**14.43**	**90.78**	**605.24**	**44.5**
		Полдник					
3.22	Драники (со сметаной)	120/10	3.58	7.66	26.59	189.55	
13.5	Чай с молоком	200	1.65	1.3	12.42	68.31	
	Итого:		**5.23**	**8.96**	**39.01**	**257.86**	**19**
	Итого за день:		**47.45**	**37.55**	**204.8**	**1359.93**	
	Соотношение Б:Ж:У		**1.0**	**0.8**	**4.3**		
	Распределение калорийности		**14.1**	**25.1**	**60.8**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. 3р.)

Вторая неделя, Среда
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
	Завтрак						
	Кукуруза консервированная (порционно)	50	1.1	0.2	5.6	29	
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	
	Итого:		**16.96**	**16.8**	**82.53**	**551.19**	**32.4**
	Обед						
1.64	Салат из морской (из консервированной) и белокочанной капусты	70	1.37	4.28	7.09	73.2	
2.18	Рассольник ленинградский (с крупой перловой и огурцами консервир.) (масло сливочное) (со сметаной)	200/5	1.98	4.21	13.67	102.3	
9.18	Гуляш из филе птицы (филе цыплят-бройлеров) (вариант 1)	75/50	24.68	4.57	3.45	153.15	
10.7	Макаронные изделия отварные	100	3.93	3.52	22.8	140.27	
13.2	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	10.02	41.31	
	Хлеб пшеничный (порциями)	40	4.16	1.36	19.8	108	
	Хлеб ржаной (порциями)	40	2.64	0.48	13.36	69.6	
	Итого:		**38.96**	**18.47**	**90.19**	**687.83**	**40.5**
	Полдник						
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	
	Итого:		**13.02**	**17.09**	**63.28**	**460.41**	**27.1**
	Итого за день:		**68.94**	**52.36**	**236**	**1699.43**	
	Соотношение Б:Ж:У		**1.0**	**0.8**	**3.4**		
	Распределение калорийности		**16.3**	**27.9**	**55.8**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. 3р.)

Вторая неделя, Четверг
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
		Завтрак					
6.7	Запеканка из творога (с повидлом)	120/10	25.67	5.73	25.68	279.97	
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	
		Итого:	**30.94**	**8.15**	**89**	**579.94**	**38.7**
		Обед					
1.80	Салат "Чайка" (с сыром российским и маслом растительным)	50	6.17	12.44	1.47	143.44	
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	
7.2	Рыба (хек) припущенная (вариант 1)	100	20.31	2.69	0.33	106.56	
12.6	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	17.21	71.95	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30	3.12	1.02	14.85	81	
	Хлеб ржаной (порциями)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	
		Итого:	**38.47**	**23.38**	**75.61**	**671.66**	**44.9**
		Полдник					
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	
		Итого:	**7.1**	**12.15**	**28.35**	**245.66**	**16.4**
		Итого за день:	**76.51**	**43.68**	**192.96**	**1497.26**	
		Соотношение Б:Ж:У	**1.0**	**0.6**	**2.5**		
		Распределение калорийности	**20.8**	**26.7**	**52.5**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/

Отдел образования Лельчицкого районного исполнительного комитета

Приложение 1 к Примерному двухнедельному рациону (6-10 лет общеобр. 3р.)

Вторая неделя, Пятница
зимне-весенний школы(трехразовое)

№ по сб. р-р	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	В %
	Завтрак						
	Горошек зелёный консервированный (порционно)	50	1.6	0.15	4.9	26.5	
5.2	Омлет натуральный	120	12.6	17.08	2.29	213.42	
	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	
	Итого:		**22.23**	**21.69**	**47.17**	**473.33**	**29.7**
	Обед						
	Салат из свеклы с маслом растительным	70	1.05	3.57	6.16	60.87	
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	150	4.37	3.46	35.51	191.13	
	Котлеты рубленые из филе (2 в. зам.)	50	10.12	3.58	8.25	105.95	
	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	
12.1	Плоды (яблоки) свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	
	Итого:		**24.75**	**17.07**	**128.55**	**783.36**	**49.1**
	Полдник						
4.19	Макароны с сыром	100/30	11.67	12.43	22.38	251.14	
12.10	Компот из ягод сушеных (изюма)	200	0.58	0.12	21.84	87.37	
	Итого:		**12.25**	**12.55**	**44.22**	**338.51**	**21.2**
	Итого за день:		**59.23**	**51.31**	**219.94**	**1595.2**	
	Соотношение Б:Ж:У		**1.0**	**0.9**	**3.7**		
	Распределение калорийности		**15**	**29.3**	**55.7**		

Составил: /_инженер-технолог О.Л.Гнатюк_____/