

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий Центром по
обеспечению деятельности
бюджетных организаций
Рогачевского района

А.В.Завишев



УТВЕРЖДАЮ

Примерный двухнедельный рацион питания на зимне-весенний период для обучающихся 11-18 лет с длительностью пребывания 8-10 часов (трёхразовое питание, обед без первого блюда)

Приложение: 1. 1 д. з-в 24-25 бп (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

2. 2 д. з-в 24-25 бп (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

3. 3 д. з-в 24-25 бп (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

4. 4 д. з-в 24-25 бп (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

5. 5 д. з-в 24-25 бп (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

6. 6 д. з-в 24-25 бп (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

7. 7 д. з-в 24-25 бп (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

8. 8 д. з-в 24-25 бп (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

9. 9 д. з-в 24-25 бп (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

10. 10 д з-в 24-25 бп (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

11. Выполнение натуральных норм (фактическое)

(11-18 лет (3-х разовое.)) - на 1 л. в 1 экз.

1 д. з-в 24-25 бп (11-18 (3-х разовое))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 46%						
Винегрет овощной (с огурцами солеными)	100	1.09	8.94	6.496	113.805	0
Рагу из овощей (в соусе сметанном)	180	3.412	7.921	17.753	159.44	0
Шницель «Лянок» Ф "П"	100	14.117	16.149	7.567	238.19	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	25	1.802	0.264	13.5	63.72	0
Фрукты	200	1.068	0.352	23.22	100.8	0
	Итого	23.412	34.189	100.658	814.96	0
Полдник 22%						
Напиток "Фантастик" (с апельсином)	200	0.125	0.062	15.305	59.828	0
Оладьи со сметаной	120/10	8.705	10.584	47.415	325.808	0
	Итого	8.83	10.646	62.72	385.636	0
Ужин 32%						
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	25.922	21.439	58.876	558.01	0
	Итого за день	58.16	66.27	222.25	1758.61	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.5%	31.9%	54.6%		

2 д. з-в 24-25 бп (11-18 (3-х разовое))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 47%						
Салат "Цветной"	100	1.226	6.685	8.457	99.428	0
Пюре картофельное	180	3.457	5.349	23.793	162.608	0
Мясо тушеное "Вкусное" (свинина) (без томата)	75	10.777	16.337	1.466	203.85	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	30	2.003	3.168	20.25	118.26	0
	Итого	20.649	32.348	104.384	811.395	0
Полдник 19%						
Кефир	200	4.984	5.28	7.2	99	0
Булочка "Витьба" (в 1)	80	6.339	5.045	39.463	231.627	0
	Итого	11.323	10.325	46.663	330.627	0
Ужин 33%						
Медальоны из птицы "Ф"	80	17.248	10.438	3.281	178.958	0
Каша рассыпчатая пшеничная	150	5.994	5.063	34.894	213.704	0
Чай с сахаром	200	0.16	0.04	10.811	40.932	0
Бутерброд с сыром	30/5/10	3.978	5.729	16.259	133.389	0
	Итого	27.381	21.27	65.245	566.983	0
	Итого за день	59.35	63.94	216.29	1709.01	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14.1%	31.5%	54.4%		

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

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 49%						
Салат картофельный с зеленым горошком со сметаной	80	2.573	2.736	7.647	67.385	0
Котлета "Папараць-кветка" "П"	95	12.825	15.72	10.576	237.769	0
Макаронные изделия отварные	170	5.384	4.381	36.274	210.66	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	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
Итого	26.194	23.963	119.523	813.363	0	0
Полдник 17%						
Чай с сахаром	200	0.16	0.04	10.811	40.932	0
Омлет натуральный	80	7.459	10.161	1.351	128.88	0
Бутерброд с сыром (без масла)	30/15	4.833	3.617	16.201	116.964	0
Итого	12.452	13.818	28.363	286.776	0	0
Ужин 33%						
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 молоком	200	1.424	1.453	11.133	60.21	0
Хлеб ржаной	40	1.78	0.422	15.12	71.64	0
Мармелад	35	0	0.031	25.421	102.06	0
Итого	14.116	21.729	72.82	545.228	0	0
Итого за день	52.76	59.51	220.71	1645.37	0	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.9%	33%	54.1%		

4 д. з-в 24-25 бп (11-18 (3-х разовое))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 48%						
Салат из свеклы с сыром и чесноком с маслом растительным	100	3.823	12.793	6.134	156.159	0
Оладьи из печени	55	9.378	8.396	4.177	131.912	0
Пюре картофельное	180	3.457	5.349	23.793	162.608	0
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0.513	0	30.454	118.935	0
Хлеб ржаной	40	1.78	0.422	15.12	71.64	0
Хлеб пшеничный	40	2.884	0.422	21.6	101.952	0
Фрукты	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
Итого	22.636	27.647	118.694	818.806	0	
Полдник 18%						
Пряники	40	1.709	0.986	31.932	143.64	0
Молоко	200	4.984	5.632	8.46	104.4	0
Фрукты	120	0.641	0.211	13.932	60.48	0
Итого	7.334	6.829	54.324	308.52	0	
Ужин 34%						
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (с морковью)	50	1.062	2.257	5.222	45.521	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 пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Итого	23.614	21.057	71.12	575.248	0	
Итого за день	53.58	55.53	244.14	1702.57	0	
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	12.7%	29.7%	57.6%			

5 д. з-в 24-25 бп (11-18 (3-х разовое))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 47%						
Салат "Розовый" (с майонезом)	90	4.714	11.604	3.735	141.847	0
Рыба в кляре	90	15.5	10.494	11.313	205.556	0
Картофель, запеченный с сыром	200	8.449	12.927	38.1	312.06	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	31.333	35.623	86.448	813.904	0
Полдник 22%						
Булочка с крошкой	60	4.405	4.799	29.809	182.029	0
Молоко	200	4.984	5.632	8.46	104.4	0
Фрукты	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
	Итого	10.35	10.748	59.167	377.149	0
Ужин 31%						
Драчена	120	12.536	17.488	6.652	238.453	0
Каша рассыпчатая пшенная	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	30	2.163	0.317	16.2	76.464	0
	Итого	20.11	22.239	64.093	543.138	0
	Итого за день	61.79	68.61	209.71	1734.19	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.5%	31.4%	55.1%		

6 д. з-в 24-25 бп (11-18 (3-х разовое))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 49%						
Кукуруза консервированная (порционно)	50	0.979	0.176	5.04	26.1	0
Шницель натуральный рубленый (свинина)	90	15.819	24.955	8.817	335.286	0
Рагу из овощей (в соусе сметанном)	170	3.222	7.481	16.767	150.583	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	160	0.854	0.282	18.576	80.64	0
	Итого	25.485	33.757	96.81	814.558	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 33%						
Шашлычок "по - Рогачевски" (со смет.)	65	19.117	3.468	0.621	111.752	0
Каша рассыпчатая рисовая	180	3.928	4.596	40.13	222.837	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	29.845	13.194	77.939	554.307	0
	Итого за день	69.78	54.63	213.82	1669.83	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14.1%	30.4%	55.5%		

7 д. з-в 24-25 бп (11-18 (3-х разовое))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 47%						
Салат "Здоровье"	90	1.294	8	5.748	101.185	0
Биточки рубленные из птицы паровые	80	10.891	8.54	8.042	153.759	0
Рис с овощами	180	4.002	12.069	37.446	280.775	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
Печенье	40	2.67	4.224	27	157.68	0
	Итого	20.334	33.29	106.577	814.494	0
Полдник 20%						
Какао с молоком	200	3.382	3.309	18.783	115.605	0
Запеканка овощная со сметаной	120/10	3.664	7.419	21.45	171.362	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
	Итого	8.488	10.939	51.033	337.943	0
Ужин 33%						
Запеканка из творога со сметаной	150/12	20.291	11.543	25.522	314.191	0
Молоко кипяченое	200	5.258	5.942	8.925	110.142	0
Пряники	40	1.709	0.986	31.932	143.64	0
	Итого	27.257	18.47	66.38	567.973	0
	Итого за день	56.08	62.7	223.99	1720.41	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.3%	31.7%	55.1%		

8 д. з-в 24-25 бп (11-18 (3-х разовое))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 48%						
Салат "Осенний" (с маслом растительным)	100	1.281	9.921	6.241	121.22	0
Рыба жареная в сухарях "П"	85	15.155	4.326	7.113	130.28	0
Картофель тушеный "Златка"	180	3.304	6.352	25.125	176.298	0
Напиток "Летний"	200	0.445	0.088	18.072	75.51	0
Хлеб ржаной	50	2.225	0.528	18.9	89.55	0
Мармелад	50	0	0.044	36.315	145.8	0
Фрукты	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
	Итого	23.211	21.522	129.181	814.258	0
Полдник 18%						
Напиток "Фантастик" (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	48.93	53.33	254.29	1709.9	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		11.5%	29.5%	59%		

9 д. з-в 24-25 бп (11-18 (3-х разовое))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 45%						
Салат картофельный с огурцами солеными с маслом растительным	85	1.034	8.04	7.035	107.902	0
Каша гречневая с мясом "Панская"	70/170	20.637	27.025	29.543	458.806	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	25.938	35.924	91.955	813.299	0
Полдник 19%						
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 36%						
Зеленый горошек консервированный (порционно)	70	1.931	0.123	4.095	25.2	0
Биточки из говядины "П"	90	12.734	9.923	14.24	202.521	0
Картофель и овощи, тушенные в соусе (томатном)	130	2.667	7.437	19.711	161.398	0
Чай с молоком (вариант 1)	200	3.044	3.393	16.763	106.983	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
	Итого	24.319	21.615	86.129	644.206	0
	Итого за день	61.7	69.47	226.4	1804.42	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.8%	31.8%	54.4%		

10 д. з-в 24-25 бп (11-18 (3-х разовое))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 49%						
Кукуруза консервированная (порционно)	50	0.979	0.176	5.04	26.1	0
Шницель натуральный рубленый (свинина) "П"	95	16.698	23.001	9.307	323.167	0
Картофель отварной	180	3.249	4.681	26.48	167.306	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	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
	Итого	25.83	28.896	107.337	812.997	0
Полдник 18%						
Пирожки печеные с повидлом	80	4.453	3.774	45.998	234.925	0
Напиток апельсиновый	200	0.176	0.039	15.077	59.085	0
	Итого	4.63	3.813	61.074	294.01	0
Ужин 33%						
Митболы 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	29.881	19.175	64.69	556.371	0
	Итого за день	60.34	51.88	233.1	1663.38	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14.7%	29.6%	55.7%		

С 21.12.2024 по 30.12.2024

Выполнение натуральных норм за 10 дней (11-18 (3-х разовое))

Группа продуктов	Норма на одного ребенка	Фактическое выполнение (10)	Процент выполнения (10)
Овощи	170.000	153.53	90.31
Фрукты	200.000	214.2	107.1
Молоко и кисломолочные продукты	200.000	180.81	90.41
Мясо	60.000	55.8	93
Крупы	40.000	36	90
Бобовые	3.000	0	0
Кондитерские изделия	20.000	20.92	104.6
Рыба	30.000	27.23	90.77
Творог	35.000	35.14	100.4
Сыр	20.000	18.44	92.2
Птица	35.000	32.9	94
Яйцо	33.000	32.49	98.45
Колбасные изделия	15.000	15	100
Масло крестьянское	16.000	15.78	98.63
Масло растительное	12.000	13.11	109.25
Сметана	15.000	13.54	90.27
Мука пшеничная	30.000	31.62	105.4
Крахмал картофельный	1.000	0.8	80
Макаронные изделия	10.000	10.77	107.7
Сухофрукты	3.000	3.2	106.67
Соки	100.000	90	90
Сахар	29.000	31.76	109.52
Картофель	140.000	139.55	99.68
Томат-пюре	3.000	1.58	52.67
Хлеб пшеничный	90.000	62.11	69.01
Хлеб ржаной	80.000	48	60
Кофейный напиток	1.600	1.6	100
Чай	0.500	0.51	102
Какао	0.800	0.8	100
Соль	4.200	3.88	92.38
Дрожжи	1.000	0.67	67
Лимонная кислота	0.300	0.23	76.67
Аскорбиновая кислота	0.070	0.07	100
Майонез	2.000	1.8	90
Субпродукты	5.000	5.5	110
Среднее значение			90.5

Согласно Постановления Совета Министров Республики Беларусь от 27.04.2013 № 317 «О нормах питания и денежных нормах расходов на питание обучающихся, а также участников образовательных мероприятий из числа лиц, обучающихся в учреждениях образования»:

-нормы хлеба пшеничного, хлеба ржаного, крахмала картофельного, томат-пюре, дрожжей, чая, кофейного напитка, какао, лимонной кислоты являются рекомендуемыми.

-при использовании хлебобулочных изделий собственного производства норма хлеба уменьшаются, а нормы на необходимые для их изготовления продукты увеличиваются;

-допускается сезонная замена сухофруктов свежими фруктами.