

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий Центром по
обеспечению деятельности
бюджетных организаций
Рогачевского района

А.В.Завишев

УТВЕРЖДАЮ

Примерный двухнедельный рацион питания на зимне-весенний период для обучающихся 6-10 лет с длительностью пребывания 8-10 часов (трёхразовое питание без первого блюда)

Приложение: 1. 1 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

2. 2 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

3. 3 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

4. 4 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

5. 5 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

6. 6 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

7. 7 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

8. 8 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

9. 9 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

10. 10д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

11. Выполнение натуральных норм (фактическое)

(6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.

1 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 31%						
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	0
Обед 44%						
Винегрет овощной (с огурцами солеными)	90	0.981	8.046	5.847	102.425	0
Рагу из овощей (в соусе сметанном)	150	2.843	6.601	14.794	132.867	0
Шницель «Лянок» Ф "П"	70	9.882	11.304	5.297	166.733	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	25	1.802	0.264	13.5	63.72	0
Фрукты	160	0.854	0.282	18.576	80.64	0
Итого	17.841	26.954	86.355	667.479	0	0
Полдник 25%						
Напиток "Фантастик" (с апельсином)	180	0.112	0.055	13.774	53.845	0
Оладьи со сметаной	120/10	8.705	10.584	47.415	325.808	0
Итого	8.818	10.64	61.189	379.653	0	0
Итого за день	43.48	52.13	213.71	1516.02	0	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	11.6%	31.5%	56.9%			

2 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 35%						
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (с морковью)	50	1.062	2.257	5.222	45.521	0
Биточки куриные с сыром "П"	60	13.513	5.399	8.542	138.518	0
Каша вязкая из хлопьев "Геркулес"	150	3.199	5.135	14.623	120.071	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	23.488	16.523	65.53	506.511	0	0
Обед 45%						
Салат "Цветной"	100	1.226	6.685	8.457	99.428	0
Пюре картофельное	160	3.073	4.755	21.149	144.54	0
Мясо тушеное "Вкусное" (свинина) (без томата)	75	10.777	16.337	1.466	203.85	0
Сок	180	0.801	0.158	16.362	74.52	0
Хлеб ржаной	35	1.558	0.37	13.23	62.685	0
Фрукты	160	0.854	0.282	18.576	80.64	0
Итого	18.289	28.586	79.241	665.663	0	0
Полдник 20%						
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	0
Итого за день	51.81	54.28	185.78	1463.95	0	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	13.4%	31.1%	55.5%			

3 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 33%						
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 51%						
Салат картофельный с зеленым горошком со сметаной	80	2.573	2.736	7.647	67.385	0
Котлета "Папараць-кветка" "П"	80	10.8	13.238	8.906	200.226	0
Капуста тушеная (белокочанная свежая)	180	4.095	5.757	17.527	139.393	0
Кисель из яблок (свежих)	200	0.114	0.106	26.341	103.914	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	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
	Итого	21.321	22.68	103.46	706.344	0
Полдник 16%						
Чай с сахаром	180	0.144	0.036	9.73	36.839	0
Омлет натуральный	70	6.527	8.891	1.182	112.77	0
Бутерброд с сыром (без масла)	20/10	3.222	2.411	10.801	77.976	0
	Итого	9.893	11.338	21.712	227.585	0
	Итого за день	50.67	47.4	189.27	1393.34	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14.6%	30.9%	54.5%		

4 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 33%						
Медальоны из птицы "Ф"	60	12.936	7.829	2.461	134.219	0
Каша вязкая пшенная	170	4.262	5.019	24.743	164.727	0
Кофейный напиток с молоком	200	1.246	1.408	15.588	77.265	0
Бутерброд с маслом	20/8	1.499	5.35	10.894	98.856	0
	Итого	19.943	19.607	53.685	475.067	0
Обед 46%						
Салат из свеклы с сыром и чесноком с маслом растительным	80	3.059	10.235	4.908	124.928	0
Оладьи из печени	55	9.378	8.396	4.177	131.912	0
Пюре картофельное	170	3.265	5.052	22.471	153.574	0
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0.513	0	30.454	118.935	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
	Итого	19.935	24.369	91.44	668.497	0
Полдник 21%						
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
	Итого за день	47.21	50.8	199.45	1452.08	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13%	31.8%	55.1%		

5 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 32%						
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 "Купалле"	30/5/15	4.868	6.829	16.26	146.889	0
	Итого	22.498	16.793	50.056	462.966	0
Обед 47%						
Салат "Розовый" (с маслом растительным)	50	2.801	7.158	1.866	84.51	0
Рыба в кляре	80	13.778	9.328	10.056	182.717	0
Картофель, запеченный с сыром	160	6.759	10.341	30.48	249.648	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	26.008	27.426	75.702	671.315	0
Полдник 21%						
Булочка с крошкой	50	3.67	3.999	24.841	151.691	0
Напиток "Фантастик" (с апельсином)	200	0.125	0.062	15.305	59.828	0
Фрукты	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
	Итого	4.756	4.377	61.044	302.238	0
	Итого за день	53.26	48.6	186.8	1436.52	0
	Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	15.2%	31.4%	53.3%		

6 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 35%						
Колбаса вареная отварная	40	3.56	6.336	1.98	80.64	0
Макароньы 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	40	1.709	0.986	31.932	143.64	0
	Итого	12.832	15.97	76.334	504.177	0
Обед 46%						
Кукуруза консервированная (порционно)	70	1.371	0.246	7.056	36.54	0
Шницель натуральный рубленный (свинина)	70	12.304	19.41	6.858	260.778	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	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
Хлеб пшеничный	30	2.163	0.317	16.2	76.464	0
	Итого	21.284	27.947	76.401	660.895	0
Полдник 19%						
Напиток "РОДНИЧОК" (вариант 2) (сок)	200	0.534	0.11	14.497	61.866	0
Сырники, запеченные со сметаной	100	12.652	6.884	22.337	217.368	0
	Итого	13.186	6.994	36.834	279.234	0
	Итого за день	47.3	50.91	189.57	1444.31	0
	Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	13.4%	31.8%	54.8%		

7 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 33%						
Огурец консервированный (порциями)	60	0.427	0.053	0.864	7.02	0
Биточки из свинины "П"	60	7.699	9.976	9.493	163.766	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		13.59	13.77	63.661	440.705	0
Обед 49%						
Салат "Здоровье"	70	1.006	6.222	4.47	78.7	0
Биточки рубленые из птицы паровые	70	9.529	7.472	7.037	134.539	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
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Итого		17.457	26.432	88.095	666.085	0
Полдник 18%						
Молоко	200	4.984	5.632	8.46	104.4	0
Запеканка овощная со сметаной	100/7	3.022	6.007	17.84	140.918	0
Итого		8.006	11.639	26.3	245.318	0
Итого за день		39.05	51.84	178.06	1352.11	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		11.7%	32.1%	56.2%		

8 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 32%						
Драчена	110	11.492	16.031	6.097	218.582	0
Каша вязкая пшеничная	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 46%						
Салат "Осенний" (с маслом растительным)	90	1.153	8.928	5.617	109.098	0
Рыба жареная в сухарях "П"	80	14.264	4.071	6.695	122.616	0
Картофель тушеный "Златка"	160	2.937	5.646	22.334	156.71	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	140	0.748	0.246	16.254	70.56	0
	Итого	23.044	19.614	96.511	664.688	0
Полдник 22%						
Кефир	200	4.984	5.28	7.2	99	0
Ватрушки с сыром	70	7.708	9.549	24.393	217.814	0
	Итого	12.692	14.829	31.593	316.814	0
	Итого за день	52.03	53.9	184.49	1451.45	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.5%	31.8%	54.7%		

9 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 34%						
Запеканка из творога	120	16.01	7.967	20.167	237.788	0
Какао с молоком	200	3.382	3.309	18.783	115.605	0
Печенье	40	2.67	4.224	27	157.68	0
	Итого	22.062	15.5	65.95	511.073	0
Обед 44%						
Салат картофельный с огурцами солеными с маслом растительным	80	0.973	7.567	6.621	101.555	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	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
	Итого	21.715	31.472	68.734	660.919	0
Полдник 21%						
Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	110	5.921	5.774	36.536	222.305	0
Молоко	180	4.486	5.069	7.614	93.96	0
	Итого	10.407	10.842	44.15	316.265	0
	Итого за день	54.18	57.81	178.83	1488.26	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.9%	32.2%	53.9%		

10 д. з-в 24-25 бп (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 34%						
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)	20/10	3.222	2.411	10.801	77.976	0
	Итого	17.967	17.539	55.123	458.342	0
Обед 49%						
Салат из свеклы с яблоками (со сметаной).	80	0.899	1.19	6.337	39.535	0
Шницель натуральный рубленый (свинина) "П"	70	12.304	16.948	6.858	238.123	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	25	1.802	0.264	13.5	63.72	0
Фрукты	120	0.641	0.211	13.932	60.48	0
	Итого	20.133	22.919	92.106	670.52	0
Полдник 17%						
Пирожки печеные с повидлом	60	3.34	2.831	34.498	176.194	0
Напиток апельсиновый	200	0.176	0.039	15.077	59.085	0
	Итого	3.516	2.87	49.575	235.279	0
	Итого за день	41.62	43.33	196.8	1364.14	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.4%	29.2%	58.5%		

С 21.12.2024 по 30.12.2024

Выполнение натуральных норм за 10 дней (6-10 лет (3-х р.))

Группа продуктов	Норма на одного ребенка	Фактическое выполнение (10)	Процент выполнения (10)
Овощи	150.000	135.18	90.12
Фрукты	160.000	144.48	90.3
Молоко и кисломолочные продукты	180.000	162.14	90.08
Мясо	50.000	45.49	90.98
Крупы	35.000	31.66	90.46
Бобовые	3.000	0	0
Кондитерские изделия	20.000	18.08	90.4
Рыба	25.000	22.87	91.48
Творог	32.000	29.9	93.44
Сыр	15.000	13.57	90.47
Птица	25.000	24.01	96.04
Яйцо	30.000	30.05	100.17
Колбасные изделия	10.000	9	90
Масло крестьянское	14.000	13.79	98.5
Масло растительное	12.000	12.96	108
Сметана	13.000	11.77	90.54
Мука пшеничная	30.000	28.04	93.47
Крахмал картофельный	1.000	1	100
Макаронные изделия	10.000	9.41	94.1
Сухофрукты	3.000	3.2	106.67
Соки	100.000	94	94
Сахар	29.000	31.86	109.86
Картофель	120.000	126.12	105.1
Томат-пюре	3.000	0.65	21.67
Хлеб пшеничный	55.000	49.96	90.84
Хлеб ржаной	45.000	39.5	87.78
Кофейный напиток	1.600	1.6	100
Чай	0.500	0.55	110
Какао	0.800	0.8	100
Соль	3.000	3.24	108
Дрожжи	1.000	0.59	59
Лимонная кислота	0.200	0.15	75
Аскорбиновая кислота	0.050	0.05	100
Субпродукты	5.000	5.5	110
Среднее значение			90.2

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.