

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий Центром по
обеспечению деятельности
бюджетных организаций
Рогачевского района

А.В.Завишев

22.11.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного
учреждения «Боровское
бюджетного цикла им. К.Н. Осипова»
Г.В. Кузнецова

25.11.2024

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

- Приложение: 1. 1 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
2. 2 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
3. 3 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
4. 4 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
5. 5 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
6. 6 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
7. 7 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
8. 8 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
9. 9 д. з-в 24-25 (11-18 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
10. 10 д з-в 24-25 (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 (11-18 (3-х разовое))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 46%						
Винегрет овощной (с огурцами солеными)	90	0.981	8.046	5.847	102.425	0
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/10	1.842	5.238	6.761	84.848	0
Рагу из овощей (в соусе сметанном)	150	2.843	6.601	14.794	132.867	0
Шницель «Лянок» Ф "П"	80	11.294	12.919	6.054	190.552	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		21.753	33.983	102.297	814.216	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		56.51	66.07	223.89	1757.86	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.1%	32.1%	54.8%		

2 д. з-в 24-25 (11-18 (3-х разовое))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 48%						
Салат "Цветной"	70	0.858	4.679	5.92	69.599	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	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	20	1.335	2.112	13.5	78.84	0
Итого		22.358	30.83	106.629	814.532	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		61.06	62.43	218.54	1712.14	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.5%	31.6%	54.9%		

енилаланин

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 51%						
Зеленый горошек консервированный (порционно)	60	1.653	0.106	3.51	21.6	0
Рассольник Ленинградский (с крупой перловой) со сметаной	250/10	2.283	5.467	15.518	124.38	0
Котлета "Папарашь-кветка" "П"	90	12.15	14.892	10.02	225.255	0
Макаронные изделия отварные	150	4.751	3.866	32.007	185.877	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
Фрукты	160	0.854	0.282	18.576	80.64	0
	Итого	26.081	25.422	125.351	850.745	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
Ужин 32%						
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 сахаром (в 1)	187/13	0.053	0.013	11.687	44.343	0
Хлеб ржиной	40	1.78	0.422	15.12	71.64	0
Мармелад	35	0	0.031	25.421	102.06	0
	Итого	12.745	20.289	73.375	529.361	0
	Итого за день	51.28	59.53	227.09	1666.88	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.4%	32.1%	55.5%		

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 49%						
Салат из свеклы с сыром и чесноком с маслом растительным	90	3.441	11.514	5.521	140.544	0
Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	250	6.474	8.378	17.504	172.058	0
Оладьи из печени	55	9.378	8.396	4.177	131.912	0
Пюре картофельное	150	2.881	4.458	19.827	135.506	0
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	180	0.461	0	27.409	107.042	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	26.133	33.379	101.979	817.254	0	
Полдник 16%						
Пряники	40	1.709	0.986	31.932	143.64	0
Напиток лимонный	200	0.128	0.014	13.905	55.917	0
Фрукты	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
Итого	2.638	1.264	63.252	275.157	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	52.38	55.7	236.35	1667.66	0	
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	12.6%	30.4%	57%			

5 д. з-в 24-25 (11-18)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 47%						
Сал. т "Розовый" (с майонезом)	100	5.238	12.893	4.15	157.608	0
Суп крестьянский с крупой (рисовой) со сметаной	250/10	2.02	3.747	13.01	96.098	0
Котлеты рыбные	100	11.898	8.605	15.822	191.246	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	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
Итого		27.717	35.432	91.077	815.527	0
Полдник 22%						
Булочка с крошкой	60	4.486	4.872	29.814	183.046	0
Молоко	200	4.984	5.632	8.46	104.4	0
Фрукты	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
Итого		10.431	10.82	59.172	378.166	0
Ужин 31%						
Драчена	120	12.536	17.488	6.652	238.453	0
Каша рассыпчатая пшениная	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		58.26	68.49	214.34	1736.83	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.6%	32.3%	54.1%		

6 д. з-в 24-25 (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
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1.878	4.254	7.96	79.434	0
Шницель натуральный рубленый (свинина)	80	14.062	22.183	7.837	298.032	0
Рагу из овощей (в соусе сметанном)	150	2.843	6.601	14.794	132.867	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	120	0.641	0.211	13.932	60.48	0
Итого		25.013	34.287	97.173	818.862	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		69.31	55.16	214.18	1674.14	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		15%	30.6%	54.4%		

7 д. з-в 24-25 (11-18 (3-х разовое))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 48%						
Салат "Здоровье"	80	1.15	7.111	5.109	89.942	0
Суп любительский	250	4.234	2.585	24.903	143.775	0
Биточки рубленные из птицы паровые	80	10.891	8.54	8.042	153.759	0
Рис с овощами	150	3.335	10.058	31.205	233.979	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	30	2.163	0.317	16.2	76.464	0
Итого		23.25	29.068	113.801	819.015	0
Полдник 18%						
Молоко	200	4.984	5.632	8.46	104.4	0
Печенье	50	3.338	5.28	33.75	197.1	0
Итого		8.322	10.912	42.21	301.5	0
Ужин 34%						
Запеканка из творога со сметаной	150/12	20.291	11.543	25.522	314.191	0
Какао с молоком	200	3.382	3.309	18.783	115.605	0
Пряники	40	1.709	0.986	31.932	143.64	0
Итого		25.381	15.837	76.237	573.436	0
Итого за день		56.95	55.82	232.25	1693.95	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.7%	30.4%	55.9%		

8 д. з-в 24-25 (11-18)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Обед 48%						
Салат "Осенний" (с маслом растительным)	70	0.896	6.944	4.369	84.854	0
Суп молочный с крупой гречневой	250	7.248	8.14	21.919	191.183	0
Милболы рыбные "Ф"	80	15.959	7.752	6.569	162.092	0
Картофель тушеный "Златка"	150	2.754	5.293	20.938	146.915	0
Напиток "Летний"	200	0.445	0.088	18.072	75.51	0
Хлеб ржаной	40	1.78	0.422	15.12	71.64	0
Мармелад	30	0	0.026	21.789	87.48	0
Итого		29.082	28.666	108.775	819.674	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		54.8	60.47	233.88	1715.32	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.9%	32.2%	54.9%		

С 01.12.2024 по 10.12.2024

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	165.87	97.57
Фрукты	200.000	180.17	90.09
Молоко и кисломолочные продукты	200.000	190.74	95.37
Мясо	60.000	54.37	90.62
Крупы	40.000	38.99	97.48
Бобовые	3.000	3.2	106.67
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	18.04	90.2
Птица	35.000	31.73	90.66
Яйцо	33.000	31.85	96.52
Колбасные изделия	15.000	13.5	90
Масло крестьянское	16.000	17.14	107.13
Масло растительное	12.000	12.65	105.42
Сметана	15.000	13.8	92
Мука пшеничная	30.000	31.3	104.33
Крахмал картофельный	1.000	0.8	80
Макаронные изделия	10.000	10.77	107.7
Сухофрукты	3.000	2.88	96
Соки	100.000	90	90
Сахар	29.000	31.19	107.55
Картофель	140.000	146.53	104.66
Томат-пюре	3.000	2.62	87.33
Хлеб пшеничный	90.000	60.62	67.36
Хлеб ржаной	80.000	42.5	53.13
Кофейный напиток	1.600	1.6	100
Чай	0.500	0.51	102
Какао	0.800	0.8	100
Соль	4.200	4.48	106.67
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			94.2

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.