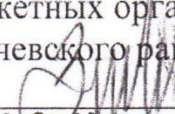
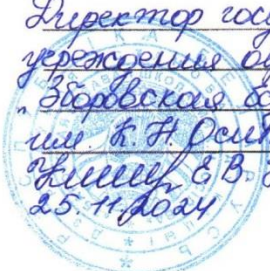


УТВЕРЖДАЮ

Управляющий Центром по
обеспечению деятельности
бюджетных организаций
Рогачевского района


А. В. Завишев
22.11.2024

УТВЕРЖДАЮ


Директор государственного
учреждения образования
"Здоровская средняя школа
им. В. Н. Семёнова"
Жилин Е. В. Жилокова
25.11.2024

Примерный двухнедельный рацион питания на зимне-весенний период для обучающихся 6-10 лет с длительностью пребывания 8-10 часов (трёхразовое питание обед с первым блюдом)

- Приложение: 1. 1 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
2. 2 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
3. 3 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
4. 4 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
5. 5 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
6. 6 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
7. 7 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
8. 8 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
9. 9 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.)) - на 1 л. в 1 экз.
10. 10 д. з-в 24-25 (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 (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
Обед 44%						
Винегрет овощной (с огурцами солеными)	70	0.763	6.258	4.547	79.664	0
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.52	4.455	5.461	70.704	0
Рагу из овощей (в соусе сметанном)	130	2.464	5.721	12.822	115.151	0
Шницель «Лянок» Ф "Т"	60	8.47	9.689	4.54	142.914	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
Фрукты	160	0.854	0.282	18.576	80.64	0
Итого		16.991	27.073	85.088	661.144	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
Итого за день		42.63	52.25	212.44	1509.68	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		11.4%	31.7%	56.9%		

2 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 35%						
Салат из белокачанной капусты с маслом растительным (с морковью)	50	1.062	2.257	5.222	45.521	0
Бигочки куриные с сыром "Г"	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
Обед 45%						
Салат "Цветной"	60	0.735	4.011	5.074	59.657	0
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.039	3.524	15.595	113.076	0
Пюре картофельное	130	2.497	3.863	17.184	117.439	0
Мясо тушеное "Вкусное" (свинина) (без томата)	60	8.622	13.069	1.173	163.08	0
Сок	180	0.801	0.158	16.362	74.52	0
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
Фрукты	160	0.854	0.282	18.576	80.64	0
Итого		18.883	25.224	85.304	662.141	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
Итого за день		52.4	50.91	191.84	1460.43	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14.6%	32.1%	53.3%		

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 34%						
Миньболы 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 49%						
Зеленый горошек консервированный (порционно)	80	2,207	0,141	4,68	28,8	0
Рассольник Ленинградский (с крупной перловой) со сметаной	200/10	1,873	4,638	12,467	102,33	0
Котлеты "Папараць-кветка" "П"	70	9,45	11,583	7,793	175,198	0
Капуста тушеная (белокочанная свежая)	120	2,73	3,838	11,685	92,929	0
Кисель из яблок (свежих)	200	0,114	0,106	26,341	103,914	0
Хлеб ржаной	20	0,89	0,211	7,56	35,82	0
Хлеб пшеничный	20	1,442	0,211	10,8	50,976	0
Фрукты	150	0,801	0,264	17,415	75,6	0
	Итого	19,507	20,991	98,741	665,567	0
Полдник 17%						
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	48,86	45,71	184,55	1352,57	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14,5%	30,7%	54,8%		

4 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 34%						
Медальоны из рыбы "Ф"	60	12.936	7.829	2.461	134.219	0
Каша вязкая пшеничная	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 47%						
Салат из свеклы с сыром и чесноком с маслом растительным	60	2.294	7.676	3.681	93.696	0
Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	5.179	6.702	14.003	137.646	0
Оладьи из печени	50	8.525	7.633	3.798	119.92	0
Пюре картофельное	120	2.305	3.566	15.862	108.405	0
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	180	0.461	0	27.409	107.042	0
Хлеб ржаной	25	1.113	0.264	9.45	44.775	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Итого	21.319	26.052	85.002		662.459	0
Полдник 19%						
Пряники	40	1.709	0.986	31.932	143.64	0
Напиток лимонный	200	0.128	0.014	13.905	55.917	0
Фрукты	120	0.641	0.211	13.932	60.48	0
Итого	2.478	1.211	59.769		260.037	0
Итого за день	43.74	46.87	198.46		1397.56	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	12.6%	30.5%	57%			

5 д. з-в 24-25 (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 46%						
Салат "Розовый" (с маслом растительным)	50	2.801	7.158	1.866	84.51	0
Суп крестьянский с крупой (рисовой) со сметаной	200/10	1.663	3.261	10.46	79.704	0
Котлеты рыбные	75	8.923	6.453	11.867	143.435	0
Картофель, запеченный с сыром	130	5.492	8.402	24.765	202.839	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		21.549	25.873	82.257	664.928	0
Полдник 21%						
Булочка с крошкой	50	3.738	4.06	24.845	152.539	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		4.824	4.438	61.047	303.086	0
Итого за день		48.87	47.1	193.36	1430.98	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14%	30.6%	55.4%		

6 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 37%						
Колбаса вареная отварная	40	3.56	6.336	1.98	80.64	0
Макароны 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
Фрукты	120	0.641	0.211	13.932	60.48	0
Итого		13.473	16.181	90.266	564.657	0
Обед 44%						
Кукуруза консервированная (порционно)	50	0.979	0.176	5.04	26.1	0
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1.912	4.469	6.561	75.384	0
Пшеница натуральная рубленый (свинина) "П"	70	12.304	16.948	6.858	238.123	0
Рагу из овощей (в соусе сметанном)	130	2.464	5.721	12.822	115.151	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		22.046	28.123	77	667.753	0
Полдник 18%						
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		48.71	51.3	204.1	1511.64	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.2%	31.5%	55.3%		

7 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 33%						
Огурец консервированный (порциями)	50	0.356	0.044	0.72	5.85	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	20	0.89	0.211	7.56	35.82	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		18.276	15.253	66.6	487.631	0
Обед 47%						
Салат "Здоровье"	50	0.719	4.444	3.193	56.214	0
Суп любительский	200	3.387	2.068	19.922	115.02	0
Биточки рубленные из птицы паровые	65	8.849	6.938	6.534	124.929	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	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Итого		18.764	24.072	96.216	684.303	0
Полдник 20%						
Молоко	180	4.486	5.069	7.614	93.96	0
Печенье	50	3.338	5.28	33.75	197.1	0
Итого		7.823	10.349	41.364	291.06	0
Итого за день		44.86	49.67	204.18	1462.99	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.4%	31.1%	56.5%		

8 д.. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 33%						
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 48%						
Салат "Осенний" (с маслом растительным)	60	0.768	5.952	3.745	72.732	0
Суп молочный с крупой гречневой	200	5.799	6.512	17.535	152.946	0
Митболы рыбные "Ф"	70	13.964	6.783	5.748	141.831	0
Картофель тушеный "Знатка"	120	2.203	4.235	16.75	117.532	0
Напиток "Лепный"	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
Итого		26.676	24.203	89.389	690.745	0
Полдник 19%						
Напиток "Фантастик" (с апельсином)	200	0.125	0.062	15.305	59.828	0
Ватрушки с сыром	70	7.708	9.549	24.393	217.814	0
Итого		7.833	9.61	39.698	277.641	0
Итого за день		50.81	53.27	185.47	1438.33	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14.2%	31.8%	54%		

9 д. з-в 24-25 (6-10 лет (3-х р.))

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 35%						
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 45%						
Огурец консервированный (порциями)	80	0.57	0.07	1.152	9.36	0
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.039	3.524	15.595	113.076	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	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Итого		24.906	27.393	75.08	663.89	0
Полдник 20%						
Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	100	5.383	5.249	33.215	202.095	0
Молоко	180	4.486	5.069	7.614	93.96	0
Итого		9.868	10.318	40.829	296.055	0
Итого за день		56.84	53.21	181.86	1471.02	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14.4%	31.6%	54%		

10 д. з-в 24-25 (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%						
Кукуруза консервированная (порционно)	70	1.371	0.246	7.056	36.54	0
Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной	200/10	1.686	4.484	9.99	87.966	0
Шницель натуральный рубленый (свинина) "П"	60	10.546	14.527	5.878	204.106	0
Картофель отварной	120	2.166	3.12	17.653	111.537	0
Напиток "Летний"	200	0.445	0.088	18.072	75.51	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	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		19.186	23.1	90.941	662.935	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		40.67	43.51	195.64	1356.56	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.1%	29.4%	58.4%		

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	135.75	90.5
Фрукты	160.000	145.36	90.85
Молоко и кисломолочные продукты	180.000	169.86	94.37
Мясо	50.000	45.38	90.76
Крупы	35.000	31.58	90.23
Бобовые	3.000	3.2	106.67
Кондитерские изделия	20.000	19.08	95.4
Рыба	25.000	22.87	91.48
Творог	32.000	29.9	93.44
Сыр	15.000	13.86	92.4
Птица	25.000	22.65	90.6
Яйцо	30.000	27.08	90.27
Колбасные изделия	10.000	9	90
Масло крестьянское	14.000	14.47	103.36
Масло растительное	12.000	12.74	106.17
Сметана	13.000	11.79	90.69
Мука пшеничная	30.000	27.5	91.67
Крахмал картофельный	1.000	1	100
Макаронные изделия	10.000	9.41	94.1
Сухофрукты	3.000	2.88	96
Соки	100.000	94	94
Сахар	29.000	31.43	108.38
Картофель	120.000	123.73	103.11
Томат-пюре	3.000	1.18	39.33
Хлеб пшеничный	55.000	48.26	87.75
Хлеб ржаной	45.000	32.5	72.22
Кофейный напиток	1.600	1.6	100
Чай	0.500	0.55	110
Какао	0.800	0.8	100
Соль	3.000	3.2	106.67
Дрожжи	1.000	0.59	59
Лимонная кислота	0.200	0.15	75
Аскорбиновая кислота	0.050	0.05	100
Субпродукты	5.000	5	100
Среднее значение			92.5

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.