

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий Центром по
обеспечению деятельности
бюджетных организаций
Рогачевского района

А.В.Завишев

22.11.2024



УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного
учреждения образования
"Зоревская базовая школа
им. В.Н.Осипова"
Кимель В.В. Кисикова
25.11.2024



Примерный двухнедельный рацион питания на зимне-весенний период для воспитанников 3-7 лет с длительностью пребывания 10,5 часов (трёхразовое питание)

- Приложение: 1. 1д. з-в 24-25 (САД 10,5) на 1 л. в 1 экз.
2. 2д. з-в 24-25 (САД 10,5) на 1 л. в 1 экз.
3. 3д. з-в 24-25 (САД 10,5) на 1 л. в 1 экз.
4. 4д. з-в 24-25 (САД 10,5) на 1 л. в 1 экз.
5. 5д. з-в 24-25 (САД 10,5) на 1 л. в 1 экз.
6. 6д. з-в 24-25 (САД 10,5) на 1 л. в 1 экз.
7. 7д. з-в 24-25 (САД 10,5) на 1 л. в 1 экз.
8. 8д. з-в 24-25 (САД 10,5) на 1 л. в 1 экз.
9. 9д. з-в 24-25 (САД 10,5) на 1 л. в 1 экз.
10. 10д. з-в 24-25 (САД 10,5) на 1 л. в 1 экз.
11. Выполнение натуральных норм (фактических)
за 10 дней (САД 10,5) - на 1 л. в 1 экз.

1 д. з-в 24-25 (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 36%						
Макаронные изделия отварные	150	4.756	3.706	32.051	184.608	0
Колбаса вареная отварная	50	4.45	9.24	1.125	108	0
Кофейный напиток с молоком (в 1)	180	2.243	2.534	15.933	93.029	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Итого		12.891	15.691	59.909	436.613	0
Обед 37%						
Огурец консервированный (порциями)	50	0.356	0.044	0.72	5.85	0
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	200/4	1.305	2.38	5.069	49.086	0
Овощи, припущенные в молочном соусе	150	3.258	5.751	10.983	109.117	0
Биточки из птицы (паровые)	60	8.618	7.968	6.89	134.846	0
Компот из свежих плодов (яблоки) <П>	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		16.011	16.706	59.023	453.06	0
Полдник 27%						
Компот из плодов сушеных (изюма) <П>	150	0.24	0	17.559	68.222	0
Вареники ленивые со сметаной и сахаром	100/10/5	12.362	4.783	18.611	181.947	0
Фрукты	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
Итого		13.403	5.047	53.585	325.769	0
Итого за день		42.3	37.44	172.52	1215.44	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.8%	28.6%	56.6%		

2 д. з-в 24-25 (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 32%						
Кана жидкая молочная "Геркулес"	180	5.686	7.802	21.2	179.03	0
Какао с молоком	180	3.044	2.978	16.905	104.045	0
Бутерброд с повидлом (без масла)	30/10	2.198	0.317	22.077	98.964	0
Йогурт	125	5.563	1.65	9.563	78.75	0
Итого		16.491	12.746	69.745	460.789	0
Обед 38%						
Салат "Цветной"	50	0.615	3.562	4.213	51.674	0
Суп картофельный с горохом (в 2)	200	4.025	3.997	15.572	117.288	0
Пюре картофельное с морковью	150	2.753	2.868	18.562	114.507	0
Шницель рыбный натуральный	60	8.85	6.781	5.304	119.895	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		18.467	17.701	73.17	539.894	0
Полдник 30%						
Огур, см консервированный (порциями)	50	0.356	0.044	0.72	5.85	0
Запеканка овощная с маслом	150/8	4.848	9.885	27.735	225.128	0
Кефир	200	4.984	5.28	7.2	99	0
Фрукты	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
Итого		11.149	15.525	56.553	420.698	0
Итого за день		46.11	45.97	199.47	1421.38	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.2%	29.8%	57%		

3 д. з-в 24-25 (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 31%						
Каша вязкая молочная гречневая	130	5.667	5.437	23.965	169.415	0
Чай с лимоном (в 1)	200/7	0.109	0.02	12.775	49.833	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Бутерброд с маслом	30/15	2.27	9.953	16.376	166.239	0
Итого		8.936	15.621	60.675	421.307	0
Обед 44%						
Салат из моркови с яблоками (в 1)	50	0.374	0.095	7.086	29.903	0
Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной	200/7	1.803	4.242	12.389	98.091	0
Тефтели из птицы	80	7.184	9.807	8.221	151.961	0
Капуста тушеная (белокочанная свежая)	130	2.806	3.977	12.617	97.878	0
Кисель из свежих яблок	200	0.114	0.106	21.85	86.859	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		15.779	18.86	89.703	594.886	0
Полдник 24%						
Сложный гарнир (в 1) (картофель/горошек)	50/80	3.13	3.287	11.189	88.689	0
Котлеты рыбные	60	7.442	5.135	10.069	117.883	0
Сок	200	0.89	0.176	18.18	82.8	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Итого		12.351	8.809	46.999	325.192	0
Итого за день		37.07	43.29	197.38	1341.39	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		11.1%	29.5%	59.4%		

3 д. з-в 24-25 (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 30%						
Каша вязкая молочная пшеничная	170	6.997	7.091	32.915	225.932	0
Кофейный напиток с молоком (в 1)	200	2.492	2.816	17.703	103.365	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		16.494	11.768	70.981	459.023	0
Обед 44%						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	1.944	5.31	3.158	68.558	0
Суп молочный с овсяными хлопьями	200	5.176	6.445	13.999	135.252	0
Оладьи из пшена	70	11.951	11.016	5.426	171.423	0
Пюре картофельное	150	2.887	4.31	19.809	134.091	0
Компот из плодов сушеных (изюма)	180	0.288	0	21.071	81.867	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		24.578	27.504	81.823	677.987	0
Полдник 27%						
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.71	2.238	3.877	38.606	0
Омлет натуральный	80	7.416	9.788	1.348	125.259	0
Пирожки	40	1.709	0.986	31.932	143.64	0
Компот лимонный	200	0.08	0.009	18.234	71.19	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Итого		10.805	13.231	62.952	414.515	0
Итого за день		51.88	52.5	215.76	1551.53	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.4%	30.8%	55.8%		

5 д. 3-в 24-25 (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 34%						
Запеканка из творога (с манной крупой) со сметаной (в 1)	150/10	20.904	11.858	21.063	303.597	0
Чай с сахаром (в 1)	200/13	0.057	0.014	11.688	44.343	0
Бутерброд с сыром (без масла)	30/15	4.833	3.617	16.201	116.964	0
Итого		25.794	15.489	48.952	464.904	0
Обед 41%						
Салат "Ассорти" (в 2)	50	0.628	3.563	3.004	47.228	0
Суп. крестьянский с крупой (рисовой) со сметаной	200/7	1.607	4.15	10.405	87.435	0
Котлеты рубленные из цыплят-бройлеров (в 1)	60	8.655	8.737	9.598	153.402	0
Пюре картофельное с морковью	150	2.753	2.868	18.562	114.507	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		16.314	19.916	74.869	557.012	0
Полдник 26%						
Булочка с крошкой	40	2.991	3.248	19.876	122.031	0
Напиток "Фангастик" (сад) с апельсином	200	0.125	0.062	15.305	59.828	0
Фрукты	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
Йогурт	125	5.563	1.65	9.563	78.75	0
Итого		9.639	5.276	65.641	351.328	0
Итого за день		51.75	40.68	189.46	1373.24	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.5%	29.6%	56.8%		

6 д. 3-в 24-25 (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 33%						
Колбаса вареная отварная	40	3.56	7.392	0.9	86.4	0
Макароны с сыром	150	6.642	8.226	28.458	218.505	0
Чай с лимоном (в 1)	200/7	0.109	0.02	12.775	49.833	0
Бутерброд с маслом	20/10	1.513	6.635	10.917	110.826	0
Итого		11.825	22.273	53.05	465.564	0
Обед 42%						
Кукуруза консервированная (порциями)	40	0.783	0.141	4.032	20.88	0
Щи из свежей капусты со сметаной	200/7	1.511	2.297	4.688	45.999	0
Пюре картофельное	120	2.31	3.448	15.847	107.273	0
Шницель натуральный рубленный (свинина)	50	8.786	13.806	4.812	185.361	0
Кнесь из сока плодового	200	0.276	0.053	26.091	105.435	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		17.163	20.378	83.011	595.142	0
Полдник 26%						
Молоко	180	4.486	5.069	7.614	93.96	0
Сырники, запеченные со сметаной	100	12.652	6.884	22.337	217.368	0
Мармелад	20	0	0.018	14.526	58.32	0
Итого		17.138	11.97	44.477	369.648	0
Итого за день		46.13	54.62	180.54	1430.35	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.2%	32.1%	54.7%		

енилаланин

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 31%						
Каша жидкая молочная манная	150	4.602	5.496	21.148	153.741	0
Молоко кипяченое	200	5.258	5.942	8.925	110.142	0
Печенье	30	2.003	3.168	20.25	118.26	0
Йогурт	125	5.563	1.65	9.563	78.75	0
	Итого	17.425	16.256	59.886	460.893	0
Обед 41%						
Салат "Здоровье"	50	0.719	4.444	3.193	56.214	0
Суп любительский	200	3.387	2.068	19.922	115.02	0
Тефтели (в 2)	80	5.822	11.008	9.11	162.651	0
Овощи, припущенные в молочном соусе	150	3.258	5.751	10.983	109.117	0
Компот из свежих плодов (яблоки) <П>	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	15.661	23.834	78.57	597.163	0
Полдник 28%						
Голубцы любительские (в 2) (со свиной)	120	6.611	9.369	10.729	158.117	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0.392	0	19.418	76.752	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
Фрукты	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
	Итого	10.58	10.161	69.702	415.175	0
	Итого за день	43.67	50.25	208.16	1473.23	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		11.9%	31.1%	56.9%		

Б.Д.З-В 24-25 (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 32%						
Драчена	100	10.474	13.407	5.455	187.695	0
Каша жидкая молочная пшеничная	100	3.587	3.99	16.426	117.085	0
Чай с лимоном (в 1)	200/7	0.109	0.02	12.775	49.833	0
Бутерброд с маслом	30/8	2.22	5.456	16.294	124.344	0
Итого		16.391	22.873	50.949	478.957	0
Обед 43%						
Салат "Осенний" (п 1)	50	0.706	2.714	3.216	40.572	0
Суп молочный с крупой гречневой	200	5.796	6.255	17.53	150.552	0
Блиочки детские	60	8.751	10.604	5.781	158.718	0
Пюре картофельное с морковью	150	2.753	2.868	18.562	114.507	0
Компот из плодов сушеных (изюма)	180	0.288	0	21.071	81.867	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		20.626	22.863	84.521	633.011	0
Полдник 25%						
Напиток "Фантастик" (сад) с апельсином	180	0.112	0.055	13.774	53.845	0
Вареники ленивые со сметаной и сахаром	80/7/5	9.866	3.694	15.761	147.556	0
Фрукты	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
Йогурт	125	5.563	1.65	9.563	78.75	0
Итого		16.502	5.716	59.995	370.87	0
Итого за день		53.52	51.45	195.46	1482.84	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14.6%	31.9%	53.5%		

9 д. з-в 24-25 (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 30%						
Запеканка из творога (с манной крупой) (в 1)	130	17.917	9.133	18.028	250.871	0
Какао с молоком	200	3.382	3.309	18.783	115.605	0
Печенье	30	2.003	3.168	20.25	118.26	0
Итого		23.301	15.61	57.061	484.736	0
Обед 42%						
Салат "Солнечный" (в 2)	50	2.8	6.505	2.361	80.145	0
Суп картофельный с горохом (в 2)	200	4.025	3.997	15.572	117.288	0
Пюре картофельное	150	2.887	4.31	19.809	134.091	0
Биточки из говядины (паровые) (в 2)	70	9.654	8.446	7.676	148.969	0
Компот лимонный	180	0.072	0.008	16.411	64.071	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		22.935	23.899	89.369	674.758	0
Полдник 28%						
Винегрет овощной (с репчатым луком, в 2)	50	0.558	4.473	3.417	57.681	0
Котлеты особые	60	8.969	9.517	9.029	162.178	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
Итого		12.713	14.8	62.864	447.109	0
Итого за день		58.95	54.31	209.29	1606.6	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14.1%	31.4%	54.5%		

10 д. з-в 24-25 (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 31%						
Каша жидкая молочная рисовая	150	3.956	5.496	21.88	154.136	0
Чай с сахаром (в 1)	200/13	0.057	0.014	11.688	44.343	0
Бутерброд с сыром	30/10/15	4.904	10.041	16.318	176.814	0
Итого		8.917	15.551	49.886	375.293	0
Обед 44%						
Кукуруза консервированная (порциями)	40	0.783	0.141	4.032	20.88	0
Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной (в 1)	200/7	1.445	4.088	9.228	80.163	0
Котлеты "Здоровье" (в 1)	70	10.023	10.113	5.576	157.923	0
Картофель отварной	150	2.706	3.74	22.064	137.925	0
Компот из смеси сухофруктов <П>	200	0.392	0	19.418	76.752	0
Хлеб ржаной	15	0.668	0.158	5.67	26.865	0
Хлеб пшеничный	15	1.081	0.158	8.1	38.232	0
Итого		17.097	18.399	74.087	538.74	0
Полдник 26%						
Булочка десертная (в 1)	40	2.636	2.48	22.838	124.409	0
Компот апельсиновый	180	0.106	0.023	13.09	50.811	0
Йогурт	125	5.563	1.65	9.563	78.75	0
Фрукты	120	0.641	0.211	13.932	60.48	0
Итого		8.945	4.365	59.423	314.45	0
Итого за день		34.96	38.31	183.4	1228.48	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		11.5%	29.4%	59.1%		

С 01.01.2025 по 10.01.2025

Выполнение натуральных норм за 10 дней (Сад 10,5)

Группа продуктов	Норма на одного ребенка	Фактическое выполнение (10)	Процент выполнения (10)
Овощи	150.000	161.49	107.66
Фрукты	150.000	138.75	92.5
Молоко и кисломолочные продукты	320.000	308.17	96.3
Мясо	42.000	38.11	90.74
Крупы	26.000	25.6	98.46
Бобовые	3.000	3.2	106.67
Кондитерские изделия	15.000	13.88	92.53
Рыба	10.000	9	90
Творог	45.000	47.57	105.71
Сыр	7.000	6.45	92.14
Птица	12.000	12.1	100.83
Яйцо	20.000	19.19	95.95
Колбасные изделия	10.000	9	90
Масло крестьянское	18.000	17	94.44
Масло растительное	12.000	11.59	96.58
Сметана	12.000	10.88	90.67
Мука пшеничная	10.000	10.97	109.7
Крахмал картофельный	2.000	1.8	90
Макаронные изделия	9.000	9.62	106.89
Сухофрукты	10.000	9.1	91
Соки	80.000	86	107.5
Сахар	40.000	42.31	105.78
Картофель	140.000	127.18	90.84
Томат-пюре	0.500	0.33	66
Хлеб пшеничный	60.000	56.08	93.47
Хлеб ржаной	60.000	38	63.33
Кофейный напиток	2.400	1.52	63.33
Чай	0.200	0.15	75
Какао	1.600	0.76	47.5
Соль	4.500	4.54	100.89
Дрожжи	0.200	0.13	65
Лимонная кислота	0.200	0.12	60
Аскорбиновая кислота	0.050	0.05	100
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.