

№ п/п	рацион	выход блюد	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1-й день						
завтрак						
	Сосиски отварные	50	5,0	8,95	0,8	103,5
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	30,3	180
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	15,0	78,0
	Бутерброд с сыром	40	5,72	7,92	9,72	132,8
	ИТОГО		17,17	22,22	55,82	494,3
	БЖУ		1	1,294118	3,2510192	
	% энергетической ценности при 65 %					20,04211
	% энергетической ценности при 75 %					23,12551
обед						
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	30	1,4	0	0,65	9,6
	Плов "Домашний" (в-т 2)	50/120	18,87	6,8	29,07	251,6
	Напиток "Родничок" (в-т 2)	200	0,2		12,2	48,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Зефир	40	0,32		31,32	121,6
	Бутерброд с колбасой запеченный	40	4,32	8,4	6,92	123,6
	Фрукты свежие (яблоки)	150	2,25	0,15	31,5	133,5
	ИТОГО		30	15,83	125,34	760,5
	БЖУ		1	0,527667	4,178	
	% энергетической ценности при 65 %					30,83557
	% энергетической ценности при 75 %					35,5795
полдник (ужин)						
	Печенье	50	2,8	4,4	28,05	156
	Йогурт	200	4,2	4,0	18,0	124,8
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	67,5
	ИТОГО		7,6	9	60,75	348,3
	БЖУ		1	1,184211	7,9934211	
	% энергетической ценности при 60 %					14,12233
	% энергетической ценности при 70 %					16,29499
	Всего за рацион		54,77	47,05	241,91	1603,1
	БЖУ		1	0,859047	4,416834	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					76,3381
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					69,7
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		219,08	423,45	967,64	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1610,17			
	Расчет структуры суточного рациона		13,60602	26,29847	60,095518	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
2-й день						
завтрак						
	Запеканка из творога новая с повидлом	100/15	14	7,4	16,9	186
	Чай "Школьный" с апельсином	200	0,46	0,1	22,9	93,3
	Бутерброд "Домашний"	45	2,00	6,70	12,80	120,30
	ИТОГО		16,46	14,2	52,6	399,62
	БЖУ		1	0,862697	3,1956258	
	% энергетической ценности при 65%					16,40259
	% энергетической ценности при 75 %					18,92606
обед						
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	1,75	4,3	1,95	54,0
	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138
	Рыба в сыре жаренная	60	12,06	8,4	22,8	124,2
	Компот из сухофруктов "Школьный" (курага)	200	0,6		16,4	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Пирог	50	3,1	0,62	24,5	140
	Кондитерские изделия (Халва)	60	6,96	17,82	32,4	230,3
	ИТОГО		29,6	36,45	128,41	815,8
	БЖУ		1	1,231419	4,3381757	
	% энергетической ценности при 65 %					33,48489
	% энергетической ценности при 75 %					38,63641
полдник (ужин)						
	Блинчики "Улыбка"	105	10,62	12,93	20,12	220,19
	Напиток лимонный	200	0,2		14	58
	Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	90
	ИТОГО		11,62	13,73	53,72	368,19
	БЖУ		1	1,181583	4,6230637	
	% энергетической ценности при 65 %					15,11253
	% энергетической ценности при 75 %					17,43753
	Всего за рацион		57,68	64,38	234,73	1583,61
	БЖУ		1	1,116158	4,0695215	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					75,41
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					68,85261
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		230,72	579,42	938,92	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1749,06			

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
3-й день						
завтрак						
	Биточек "Воздушный"	50	9,75	3,95	1,73	82,30
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,45	4,2	36,3	196,5
	Какао с молоком	200	3,6	2,8	17,6	110,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Бутерброд с сыром	40	5,72	7,92	9,72	132,8
	ИТОГО		24,5	19,23	75,61	575,9
	БЖУ		1	0,784898	3,0861224	
	% энергетической ценности при 65 %					19,94305
	% энергетической ценности при 75 %					23,01121
обед						
	Капуста по-домашнему	200	12,2	14,4	18,2	251,92
	Чай "Школьный" с сахаром	200	0,2	0,06	15	56
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Бутерброд "Купалле"	45	5,8	7,51	7,2	163,1
	Фрукты свежие (апельсины)	200	1,8	0,4	16,2	178
	Кондитерские изделия (Вафли)	40	3,2	2,8	40,05	175
	ИТОГО		21,98	22,73	66,86	878,32
	БЖУ		1	1,034122	3,0418562	
	% энергетической ценности при 65 %					30,41566
	% энергетической ценности при 75 %					35,09499
полдник (ужин)						
	Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	100	4,7	4,7	37	208
	Йогурт	200	4,2	4,0	18	124,8
	Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	90
	ИТОГО		9,7	9,5	74,6	422,8
	БЖУ		1	0,979381	7,6907216	
	% энергетической ценности при 65 %					14,64129
	% энергетической ценности при 75 %					16,8938
	Всего за рацион		56,18	51,46	217,07	1877,0
	БЖУ		1	0,915984	3,8638305	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					89,3819
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					81,60957
	Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона					
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		224,72	463,14	868,28	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1556,14			
	Расчет структуры суточного рациона		14,44086	29,7621	55,797036	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
4-й день						
завтрак						
	Каша жидкая молочная манная	150	5,1	5,11	23,7	162
	Чай "Школьный" с лимоном	200	0,2	0,06	12,8	51,2
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,51	46,7	231
	ИТОГО		12,9	5,68	83,2	444,2
	БЖУ		1	0,44031	6,4496124	
	% энергетической ценности при 65 %					17,73068
	% энергетической ценности при 75 %					20,45848
обед						
	Салат "Чайка"	50	6,6	11,7	1,2	136,5
	Мясо тушеное "Вкусное"	50/25	21,6	2,5	2	123,2
	Каша вязкая гречневая	150	3	3	14,6	97,0
	Напиток "Фантастик"	200	0,09	0,06	8,52	35,02
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Пирог	50	7,6	0,51	46,7	231
	Фрукты свежие (бананы)	150	0,6	0,6	18,7	90,5
	ИТОГО		42,13	18,85	105,4	785,62
	БЖУ		1	0,447425	2,5017802	
	% энергетической ценности при 65 %					31,3588
	% энергетической ценности при 75%					36,18323
полдник (ужин)						
	Коврижка по-домашнему (В-1)	60	2,66	3,32	40,5	207,6
	Кефир	200	6,0	5,0	8,0	101,0
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90
	ИТОГО		9,46	9,12	68,1	398,6
	БЖУ		1	0,964059	7,1987315	
	% энергетической ценности при 65 %					15,91051
	% энергетической ценности при 75 %					18,35829
	Всего за рацион		64,49	33,65	256,7	1628,42
	БЖУ		1	0,521786	3,9804621	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					77,54381
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					70,80087
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		257,96	302,85	1026,8	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1587,61			
	Расчет структуры суточного рациона		16,24832	19,07584	64,675833	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
5-й день						
завтрак						
	Омлет натуральный	105/5	9,5	15,3	1,6	182,0
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	15	78,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	ИТОГО		12,88	16,66	26,86	314,3
	БЖУ		1	1,293478	2,0854037	
	% энергетической ценности при 65 %					12,64906
	% энергетической ценности при 75 %					14,59507
обед						
	Салат "Минутка"	50	3,81	9,4	0,98	103,8
	Бифштекс "Смачны"	75	15,1	17,7	14,1	274
	Пюре картофельное	150	3,2	4,95	20,1	138
	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Бутерброд "Купалле"	45	5,8	7,5	7,2	119,7
	Фрукты свежие (яблоки)	150	2,25	0,15	31,50	120,00
	ИТОГО		35,69	42,86	107,54	943,8
	БЖУ		1	1,200897	3,013169	
	% энергетической ценности при 65%					37,98341
	% энергетической ценности при 75 %					43,82701
полдник (ужин)						
	Блины "Шоколадный вулкан"	70/20	6,31	4,95	33,37	199,5
	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	20	90
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	ИТОГО		7,51	5,75	68,07	357
	БЖУ		1	0,765646	9,0639148	
	% энергетической ценности при 65 %					14,36753
	% энергетической ценности при 75 %					16,57792
	Всего за рацион		56,08	65,27	202,47	1615,1
	БЖУ		1	1,163873	3,610378	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					76,90952
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					70,22174
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		224,32	587,43	809,88	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1621,63			
	Расчет структуры суточного рациона		13,833	36,22466	49,942342	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
6-й день						
завтрак						
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,45	4,2	36,3	196,5
	Мясное гнездо Вальдинепа	50	6,74	10,68	2,80	126,10
	Чай с апельсином	200	0,2	0,06	15	56
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Бутерброд с сыром	40	5,72	7,92	9,72	115,3
	ИТОГО		18,09	23,22	74,08	548,2
	БЖУ		1	1,283582	4,0950802	
	% энергетической ценности при 65 %					22,48181
	% энергетической ценности при 75 %					25,94055
обед						
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	30	1,4	0	0,65	9,6
	Гуляш детский	50/15	11,75	16,98	1,9	209,47
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	30,3	180
	Чай "Школьный" с сахаром	200	0,2	0,06	15	56
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Пирог	50	7,6	0,51	46,7	131
	ИТОГО		28,03	22,26	104,81	640,37
	БЖУ		1	0,794149	3,739208	
	% энергетической ценности при 65 %					26,26173
	% энергетической ценности при 75 %					30,30199
полдник (ужин)						
	Блинчики фаршированные с колбасой и сыром	135/5	10,30	11,20	23,50	228,90
	Нектар	200	0,2		24,0	100,0
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	67,5
	ИТОГО		11,1	11,8	62,2	396,4
	БЖУ		1	1,063063	5,6036036	
	% энергетической ценности при 65 %					16,25646
	% энергетической ценности при 75 %					18,75745
	Всего за рацион		57,22	57,28	241,09	1584,97
	БЖУ		1	1,001049	4,2133869	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					75,47476
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					68,91174
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		228,88	515,52	964,36	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1708,76			
	Расчет структуры суточного рациона		13,39451	30,16925	56,436246	
	Нормируемое значение структуры		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
7-й день						
завтрак						
	Творожно-фруктовая запеканка	100/15	16,27	12,04	22,33	131,3
	Какао с молоком	200	3,6	2,8	17,6	196,0
	Бутерброд с сыром	50	7,6	0,51	46,7	231
	ИТОГО		27,47	15,35	86,63	558,3
	БЖУ		1	0,558791	3,153622	
	% энергетической ценности при 65 %					19,39194
	% энергетической ценности при 75%					22,37532
обед						
	Салат "Горошек"	50	3,2	8,4	1,4	94
	Биточки "Золотая рыбка"	75	14,84	10,12	10,12	192,11
	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138,0
	Сок в ассортименте	200	6	5	10	101
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	92,4
	Фрукты свежие (бананы)	200	3	0,2	42	178
	ИТОГО		35,21	29,39	112,56	849,81
	БЖУ		1	0,834706	3,196819	
	% энергетической ценности при 65 %					29,51723
	% энергетической ценности при 75 %					34,05834
полдник (ужин)						
	Пицца "Школьная"	100	9,2	14,87	33,6	305,76
	Сок	200	0,6	0,2	20	90
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	ИТОГО		10,4	15,67	68,3	463,26
	БЖУ		1	1,506731	6,567308	
	% энергетической ценности при 65 %					16,09083
	% энергетической ценности при 75 %					18,56634
	Всего за рацион		73,08	60,41	267,49	1871,37
	БЖУ		1	0,826628	3,660235	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					89,11286
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					81,36391
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		292,32	543,69	1069,96	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1905,97			
	Расчет структуры суточного рациона		15,33707	28,52563	56,13729	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
8-й день						
завтрак						
	Каша жидкая молочная манная	150	5,1	5,11	23,7	162
	Чай "Школьный" с апельсином	200	0,23	0,05	11,45	46,7
	Гренки "Лакомка"	50	3,03	5,38	17,2	244
	ИТОГО		8,36	10,54	52,35	452,66
	БЖУ		1	1,260766	6,2619617	
	% энергетической ценности при 65 %					17,64746
	% энергетической ценности при 75 %					20,36245
обед						
	Салат "Парус"	50	1,5	4,25	7,91	74,7
	Котлета "Нясвиж"	75	10,35	31,2	9,5	360
	Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	22,35	100,0
	Чай "Школьный" с сахаром	200	0,2	0,1	16,8	56
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Фрукты свежие (апельсины)	200	1,8	0,4	16,2	166,4
	ИТОГО		17,93	40,36	82,97	811,4
	БЖУ		1	2,250976	4,62744	
	% энергетической ценности при 65 %					31,63334
	% энергетической ценности при 75 %					36,50001
полдник (ужин)						
	Сырники из творога с вареньем	100/15	15,8	10,5	19	227,2
	Йогурт	200	4,2	4	18	124,8
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	51,2
	ИТОГО		20,6	15,1	51,7	403,2
	БЖУ		1	0,73301	2,5097087	
	% энергетической ценности при 65 %					15,7192
	% энергетической ценности при 75 %					18,13754
	Всего за рацион		46,89	66	187,02	1667,26
	БЖУ		1	1,40755	3,9884837	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					79,39333
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					72,48957
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		187,56	594	748,08	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1529,64			
	Расчет структуры суточного рациона		12,26171	38,83267	48,905625	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюد	белки	жиры	углеводы
9-й день					
завтрак					
	Мясные шарики	75/50	19,25	4,87	13,75
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,45	4,2	36,3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	15
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26
	ИТОГО		26,08	10,43	75,31
	БЖУ		1	0,399923	2,8876534
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
обед					
	Винегрет с зеленым горошком	50	1,6	1,9	8,4
	Биточки куриные "Наслаждение"	50	9,3	12,9	2,5
	Каша вязкая гречневая	150	3	3	14,6
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26
	Кондитерские изделия (Халва)	60	4,98	5,28	45,36
	Фрукты свежие (бананы)	150	0,6	0,6	14,7
	ИТОГО		21,62	24,18	113
	БЖУ		1	1,118409	5,226642
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
полдник (ужин)					
	Манник "Полосатик" с вареньем	150/20	8,7	17,4	52,5
	Кефир	200	6,0	5,0	8,0
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7
	ИТОГО		15,3	23	75,2
	БЖУ		1	1,503268	4,9150327
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
	Всего за рацион		63	57,61	263,51
	БЖУ		1	0,914444	4,1826984
% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					
% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона					
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4
	Количество калорий		252	518,49	1054,04
	Сумма калорий Б+Ж+У		1824,53		
	Расчет структуры суточного рациона		13,81178	28,41773	57,770494
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %

№ п/п	рацион	выход блюد	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
10-й день						
завтрак						
	Помидоры свежие (порционно)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	Драчена	100	11,1	14,9	5,6	200
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	13	53,4
	Бутерброд "Купалле"	45	5,8	7,5	7,2	119,7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	ИТОГО		19,63	22,92	37,96	438,9
	БЖУ		1	1,167601	1,9337748	
	% энергетической ценности при 65 %					16,45622
	% энергетической ценности при 75 %					18,98794
обед						
	Салат "Заря"	50	1,25	5,85	3,2	70,5
	Котлета "Дуэт"	75	13,05	11,85	5,4	182,1
	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138,0
	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	20	90
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Кондитерские изделия (Зефир)	40	1,28	1,12	32,04	145
	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	178
	ИТОГО		23,11	24,73	107,2	857,9
	БЖУ		1	1,0701	4,6386846	
	% энергетической ценности при 65 %					32,1663
	% энергетической ценности при 75 %					37,11496
полдник (ужин)						
	Блины "Банановый рай"	70/20	6,10	4,75	27,52	173,30
	Какао с молоком	200	3,6	2,8	17,6	196,0
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	67,5
	ИТОГО		10,3	8,15	59,82	436,8
	БЖУ		1	0,791262	5,807767	
	% энергетической ценности при 65 %					16,37748
	% энергетической ценности при 75 %					18,89709
	Всего за рацион		53,04	55,8	204,98	1733,6
	БЖУ		1	1,052036	3,8646305	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					82,55238
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					75,37391
	Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона					
	Кoeff. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		212,16	502,2	819,92	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1534,28			
	Расчет структуры суточного рациона		13,82798	32,73197	53,44005	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	
	Инженер-технолог		Е.А.Бохан			