

№ п/п	рацион	выход блюд	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 "Купалле"	65	5,8	7,5	7,2	119,7
	ИТОГО		17,25	21,8	53,3	481,2
	БЖУ		1	1,263768	3,0898551	
	% энергетической ценности при 65 %					21,71782
	% энергетической ценности при 75 %					25,05902
обед						
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	60	2,8	0	1,3	16
	Щи домашние со сметаной и мясом	250/5/20	10,65	7,32	9,34	148,8
	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	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
	ИТОГО		36,78	14,75	76,18	588,2
	БЖУ		1	0,401033	2,0712344	
	% энергетической ценности при 65 %					26,54701
	% энергетической ценности при 75 %					30,63116
полдник (ужин)						
	Печенье	40	2,8	4,4	28,05	156
	Йогурт	200	4,2	4,0	18,0	124,8
	Яблоки	200	0,8	0,8	29,4	90
	ИТОГО		7,8	9,2	75,45	370,8
	БЖУ		1	1,179487	9,6730769	
	% энергетической ценности при 60 %					16,73518
	% энергетической ценности при 70 %					19,30982
	Всего за рацион		61,83	45,75	204,93	1440,2
	БЖУ		1	0,739932	3,3144105	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					68,58095
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					62,61739
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		247,32	411,75	819,72	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1478,79			
	Расчет структуры суточного рациона		16,72448	27,84371	55,431806	
	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
	Булочка/пирог	50	1,60	0,30	11,00	52,00
	ИТОГО		16,06	7,8	50,8	331,32
	БЖУ		1	0,485679	3,1631382	
	% энергетической ценности при 65%					14,39357
	% энергетической ценности при 75 %					16,60796
обед						
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,5	8,6	3,9	108,0
	Суп картофельный с бобовыми и с мясом	250/20	14,27	5,82	20,45	191,4
	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138
	Рыба в сыре жареная	60	12,06	8,4	22,8	124,2
	Компот из сухофруктов "Школьный" (курага)	200	0,6		16,4	68
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
	ИТОГО		37,84	28,4	107,92	753,2
	БЖУ		1	0,750529	2,8520085	
	% энергетической ценности при 65 %					32,72134
	% энергетической ценности при 75 %					37,7554
полдник (ужин)						
	Блинчики "Улыбка"	105	10,62	12,93	20,12	220,19
	Напиток лимонный (апельсиновый) новый	200	0,2		14	58
	Бананы	150	2,25	0,15	31,5	133,5
	ИТОГО		13,07	13,08	65,62	411,69
	БЖУ		1	1,000765	5,020658	
	% энергетической ценности при 65 %					17,88509
	% энергетической ценности при 75 %					20,63664
	Всего за рацион		66,97	49,28	224,34	1496,21
	БЖУ		1	0,735852	3,3498581	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					71,2481
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					65,05261
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		267,88	443,52	897,36	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1608,76			
	Расчет структуры суточного рациона		16,65133	27,56906	55,779607	

№ 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	100	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 %					21,9773
	% энергетической ценности при 75 %					25,35843
обед						
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,88	5	14,92	110,3
	Капуста, тушенная по-домашнему со сметаной	200/20	12,25	18,4	18,88	293,12
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,18	67,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
	Кондитерские изделия (Вафли)	40	3,2	2,8	40,05	175
	ИТОГО		21,75	26,97	115,3	769,38
	БЖУ		1	1,24	5,3011494	
	% энергетической ценности при 65 %					29,36082
	% энергетической ценности при 75 %					33,87787
полдник (ужин)						
	Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	100	4,7	4,7	37	208
	Сок	200	0,6	0,2	20	90
	Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	60
	ИТОГО		6,65	5,2	69,15	358
	БЖУ		1	0,781955	10,398496	
	% энергетической ценности при 65 %					13,66188
	% энергетической ценности при 75 %					15,7637
	Всего за рацион		52,9	51,4	260,06	1703,3
	БЖУ		1	0,971645	4,9160681	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					81,10857
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					74,05565
	Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона					
	Кoeff. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		211,6	462,6	1040,24	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1714,44			
	Расчет структуры суточного рациона		12,34222	26,98257	60,675206	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ 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
	Пирог	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 %					18,2935
	% энергетической ценности при 75 %					21,10789
обед						
	Салат "Чайка"	50	6,6	11,7	1,2	136,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом	250/5/20	10,52	7,07	11,95	153,9
	Рыба жареная "Золотая рыбка"	75	16,42	8,49	11,79	148,5
	Пюре картофельное	200	3,15	4,95	20,1	138,0
	Напиток "Фантастик"	200	0,09	0,06	8,52	35,02
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
	ИТОГО		41,04	32,9	77,83	735,52
	БЖУ		1	0,118421	6,1447368	
	% энергетической ценности при 65 %					30,29094
	% энергетической ценности при 75%					34,95109
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
	Яблоки	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 %					16,41556
	% энергетической ценности при 75 %					18,94103
	Всего за рацион		63,4	47,7	229,13	1578,32
	БЖУ		1	0,752366	3,6140379	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					75,1581
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					68,62261
	Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона					
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		253,6	429,3	916,52	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1599,42			
	Расчет структуры суточного рациона		15,85575	26,84098	57,303272	
	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
	Бутерброд с сыром	40	5,72	7,92	9,72	132,8
	ИТОГО		18,6	24,58	36,58	447,1
	БЖУ		1	1,321505	1,9666667	
	% энергетической ценности при 65 %					17,57405
	% энергетической ценности при 75 %					20,27775
обед						
	Салат "Минутка"	50	3,81	9,4	0,98	103,8
	Щи домашние со сметаной и мясом	250/5/20	10,65	7,32	9,34	148,8
	Бифштекс "Смачны"	75	15,1	17,7	14,1	274
	Картофель отварной	150	2,9	4,35	22,35	139,5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,18	67,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
	ИТОГО		36,83	39,54	88,22	857,06
	БЖУ		1	1,073581	2,3953299	
	% энергетической ценности при 65 %					33,68824
	% энергетической ценности при 75 %					38,87105
полдник (ужин)						
	Блины "Шоколадный вулкан"	70/20	6,31	4,95	33,37	199,5
	Сок	200	0,6	0,2	20	90
	Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	60
	ИТОГО		8,26	5,45	65,52	349,5
	БЖУ		1	0,659806	7,9322034	
	% энергетической ценности при 65 %					13,73771
	% энергетической ценности при 75 %					15,8512
	Всего за рацион		63,69	69,57	190,32	1653,66
	БЖУ		1	1,092322	2,9882242	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					78,74571
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					71,89826
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		254,76	626,13	761,28	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1642,17			
	Расчет структуры суточного рациона		15,51362	38,12821	46,358172	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюдов	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
6-й день						
завтрак						
	Плов	50/120	13,30	23,30	28,90	379,00
	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	7,5	7,2	119,7
	ИТОГО		21,28	31,22	61,36	609
	БЖУ		1	1,467105	2,8834586	
	% энергетической ценности при 65 %					23,90442
	% энергетической ценности при 75 %					27,58202
обед						
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	60	2,8	0	1,3	16
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2	5,75	11,75	107,5
	Гуляш детский	50/15	11,75	16,98	1,9	209,47
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	30,3	180
	Компот из сухофруктов "Школьный" (курага)	200	0,6		16,4	68
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	92,4
	ИТОГО		27,27	27,8	90,59	727,67
	БЖУ		1	1,019435	3,3219655	
	% энергетической ценности при 65 %					28,56244
	% энергетической ценности при 75 %					32,95667
полдник (ужин)						
	Колбасные изделия, запеченные в тесте (котлеты)	50	4,65	6,00	13,55	127,00
	Йогурт	200	4,2	4,0	18,0	124,8
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	ИТОГО		9,45	10,6	46,25	319,3
	БЖУ		1	1,121693	4,8941799	
	% энергетической ценности при 65 %					12,53314
	% энергетической ценности при 75 %					14,46131
	Всего за рацион		58	69,62	198,2	1655,97
	БЖУ		1	1,200345	3,4172414	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					78,85571
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					71,9987
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		232	626,58	792,8	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1651,38			
	Расчет структуры суточного рациона		14,04886	37,94281	48,008332	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		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
	Пирог	50	7,6	0,51	46,7	231
	ИТОГО		27,47	15,35	86,63	558,3
	БЖУ		1	0,558791	3,1536221	
	% энергетической ценности при 65 %					21,04142
	% энергетической ценности при 75 %					24,27856
обед						
	Салат "Горошек"	60	3,84	10,08	1,68	112,8
	Щи домашние со сметаной и мясом	250/5/20	10,65	7,32	9,34	148,8
	Биточки "Золотая рыбка"	75	14,84	10,12	10,12	192,11
	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138,0
	Напиток лимонный (апельсиновый) новый	200	0,1		7,6	31
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	18,68	92,4
	ИТОГО		37,6	33,19	77,78	769,41
	БЖУ		1	0,882713	2,068617	
	% энергетической ценности при 65 %					28,99781
	% энергетической ценности при 75 %					33,45901
полдник (ужин)						
	Пицца "Школьная с сыром"	100	9,2	14,87	33,6	305,76
	Чай "Школьный" с лимоном	200	0,2	0,06	12,8	51,2
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	40,0
	ИТОГО		10,3	15,13	54,5	396,96
	БЖУ		1	1,468932	5,2912621	
	% энергетической ценности при 65 %					14,96078
	% энергетической ценности при 75 %					17,26243
	Всего за рацион		75,37	63,67	218,91	1724,67
	БЖУ		1	0,844766	2,9044713	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					82,12714
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					74,98565
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		301,48	573,03	875,64	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1750,15			
	Расчет структуры суточного рациона		17,22595	32,74176	50,032283	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
8-й день						
завтрак						
	Каша вязкая молочная Геркулес	100	5,34	6,65	19,66	159,45
	Чай "Школьный" с апельсином	200	0,23	0,05	11,45	46,7
	Гренки "Лакомка"	50	3,03	5,38	17,2	244
	ИТОГО		8,6	12,08	48,31	450,11
	БЖУ		1	1,404651	5,6174419	
	% энергетической ценности при 65 %					16,47909
	% энергетической ценности при 75 %					19,01434
обед						
	Салат "Парус"	100	1,8	5,1	9,5	89,7
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	22,5	3	1	121
	Котлета "Нясвиж"	50	10,35	31,2	9,5	360
	Каша вязкая рисовая	150	2,1	4,05	22,35	100,0
	Сок	200	0,6	0,2	20	90
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
	ИТОГО		41,61	44,18	86,57	884,3
	БЖУ		1	1,061764	2,0805095	
	% энергетической ценности при 65 %					32,37534
	% энергетической ценности при 75 %					37,35616
полдник (ужин)						
	Сырники из творога с вареньем	100/15	15,8	10,5	19	227,2
	Йогурт	200	4,2	4	18	124,8
	Бананы	100	1,5	0,1	21	89
	ИТОГО		21,5	14,6	58	441
	БЖУ		1	0,67907	2,6976744	
	% энергетической ценности при 65 %					16,14557
	% энергетической ценности при 75 %					18,6295
	Всего за рацион		71,71	70,86	192,88	1775,41
	БЖУ		1	0,988147	2,6897225	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					84,54333
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					77,19174
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		286,84	637,74	771,52	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1696,1			
	Расчет структуры суточного рациона		16,91174	37,60038	45,487884	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюد	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
9-й день						
завтрак						
	Мясные шарики	75/50	19,25	4,87	13,75	177
	Каша вязкая пшеничная	150	3	3	14,6	97
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	15	78
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	ИТОГО		25,63	9,23	53,61	406,3
	БЖУ		1	0,360125	2,0916894	
	% энергетической ценности при 65 %					16,2105
	% энергетической ценности при 75 %					18,70442
обед						
	Винегрет с зеленым горошком	60	1,6	1,9	8,4	132,4
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,25	5,75	7	90
	Биточки куриные "Наслаждение"	75	13,95	19,35	3,75	276
	Каша вязкая гречневая	150	3	3	14,6	97
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,18	67,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Мармелад	30	2,28	0,27	14,01	69,3
	ИТОГО		25,22	30,77	75,2	786,36
	БЖУ		1	1,220063	2,9817605	
	% энергетической ценности при 65 %					31,37408
	% энергетической ценности при 75 %					36,20086
полдник (ужин)						
	Манник "Полосатик" с вареньем	150/20	8,7	17,4	52,5	268
	Кефир	200	6,0	5,0	8,0	101,0
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	ИТОГО		15,3	23	75,2	436,5
	БЖУ		1	1,503268	4,9150327	
	% энергетической ценности при 65 %					17,41542
	% энергетической ценности при 75 %					20,09471
	Всего за рацион		66,15	63	204,01	1629,16
	БЖУ		1	0,952381	3,0840514	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					77,57905
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					70,83304
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		264,6	567	816,04	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1647,64			
	Расчет структуры суточного рациона		16,05933	34,41286	49,527809	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
10-й день						
завтрак						
	Драчена	100	11,1	14,9	5,6	200
	Чай "Школьный" с сахаром	200	0,2	0,06	13	53,4
	Бутерброд с сыром	40	5,72	7,92	9,72	132,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	ИТОГО		19	23,24	38,58	440,5
	БЖУ		1	1,223158	2,0305263	
	% энергетической ценности при 65 %					16,29068
	% энергетической ценности при 75 %					18,79694
обед						
	Салат "Заря"	50	1,25	5,85	3,2	70,5
	Борщ с картофелем со сметаной и с мясом	250/5/20	10,77	7,57	14,45	168,9
	Рыба запеченная с овощами и сыром	70	9,1	10,29	2,59	139,4
	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138,0
	Сок в ассортименте	200	0,60	0,20	20,00	90,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	145
	ИТОГО		28,13	30,34	102,64	806,1
	БЖУ		1	1,078564	3,6487736	
	% энергетической ценности при 65 %					29,81139
	% энергетической ценности при 75 %					34,39776
полдник (ужин)						
	Оладьи	100/15	6,90	6,50	42,40	255,00
	Какао с молоком	200	3,6	2,8	17,6	196,0
	Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	60,0
	ИТОГО		11,85	9,6	72,15	511
	БЖУ		1	0,810127	6,0886076	
	% энергетической ценности при 65 %					18,89793
	% энергетической ценности при 75 %					21,8053
	Всего за рацион		58,98	63,18	213,37	1757,6
	БЖУ		1	1,071211	3,617667	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					83,69524
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					76,41739
	Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона					
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		235,92	568,62	853,48	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1658,02			
	Расчет структуры суточного рациона					
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	