

№ 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 "Купалле"	45	5,8	7,5	7,2	119,7
	ИТОГО		17,25	21,8	53,3	481,2
	БЖУ		1	1,263768	3,089855	
	% энергетической ценности при 65 %					20,708422
	% энергетической ценности при 75 %					23,894333
обед						
	Помидоры свежие (порционно)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	Щи домашние	250/5	2	4,75	9	90
	Мясо к супу	25	28,4	4,4	0,7	156
	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		54,28	16,68	77,14	680,9
	БЖУ		1	0,307296	1,42115	
	% энергетической ценности при 65 %					29,302503
	% энергетической ценности при 75 %					33,81058
полдник (ужин)						
	Печенье	50	2,8	4,4	28,05	156
	Йогурт	200	4,2	4,0	18,0	124,8
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	ИТОГО		7,6	9	60,75	348,3
	БЖУ		1	1,184211	7,993421	
	% энергетической ценности при 60 %					14,989076
	% энергетической ценности при 70 %					17,295087
	Всего за рацион		79,13	47,48	191,19	1510,4
	БЖУ		1	0,600025	2,416151	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					71,92381
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					65,669565
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		316,52	427,32	764,76	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1508,6			
	Расчет структуры суточного рациона		20,98104	28,3256	50,69336	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюдов	белки	жиры	углеводы
2-й день					
завтрак					
	Овощи порционные (огурец консервированный)	30	1,4	0	0,65
	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1
	Рыба в сыре жаренная	60	12,06	8,4	22,8
	Чай "Школьный" с апельсином	200	0,46	0,1	22,9
	Бутерброд с маслом	45	6,4	8,9	13,9
	ИТОГО		15,67	13,45	65,8
	БЖУ		1	0,858328	4,1991066
% энергетической ценности при 65%					
% энергетической ценности при 75 %					
обед					
	Салат "Колейдоскоп"	50	0,58	3	2,44
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,5	20,25
	Мясо к супу	25	28,4	4,4	0,7
	Котлета из свинины	75	5,35	3,3	15,7
	Рагу овощное	100	2,1	3,3	13,4
	Компот из сухофруктов "Школьный" (курага)	200	0,6		16,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01
	ИТОГО		47,04	19,13	93,16
	БЖУ		1	0,406675	1,9804422
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
полдник (ужин)					
	Блинчики "Улыбка"	105	10,62	12,93	20,12
	Напиток лимонный (апельсиновый) новый	200	0,2		14
	Бананы	100	1,5	0,1	21
	ИТОГО		12,32	13,03	55,12
	БЖУ		1	1,05763	4,474026
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
	Всего за рацион		75,03	45,61	214,08
	БЖУ		1	0,60789	2,8532587
% 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		300,12	410,49	856,32
	Сумма калорий Б+Ж+У		1566,93		
	Расчет структуры суточного рациона		19,15338	26,19709	54,649538
	Нормируемое значение структуры (соответствие)		10-15 %	30-32 %	55-60 %

№ п/п	рацион	выход блюد	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	1,384615	1,6993007	
	% энергетической ценности при 65 %					22,69027
	% энергетической ценности при 75 %					26,18108
обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	5,6	1,4	60
	Суп овощной	250	2	3,25	10,5	82,5
	Котлета "Дуэт"	75	13,05	11,85	5,4	182,1
	Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,75	145,5
	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		24,42	25,97	80,5	661,06
	БЖУ		1	1,063473	3,2964783	
	% энергетической ценности при 65 %					26,04555
	% энергетической ценности при 75 %					30,05255
полдник (ужин)						
	Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	100	4,7	4,7	37	208
	Йогурт	200	4,2	4,0	18	124,8
	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	80
	ИТОГО		10,7	9,1	71,2	412,8
	БЖУ		1	0,850467	6,6542056	
	% энергетической ценности при 65 %					16,26418
	% энергетической ценности при 75 %					18,76637
	Всего за рацион		59,62	54,3	227,31	1649,8
	БЖУ		1	0,910768	3,8126468	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					78,56
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					71,7287
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		238,48	488,7	909,24	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1636,42			
	Расчет структуры суточного рациона		14,57328	29,86397	55,562753	
	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						
	Мясо тушеное "Вкусное"	50/25	21,6	2,5	2	113,2
	Каша вязкая гречневая	150	3	3	14,6	97,0
	Чай "Школьный" с сахаром	200	0,2	0,06	15	56
	Булочка/Пирог	50	1,60	0,30	11,00	52,00
	ИТОГО		26,4	5,86	42,6	318,2
	БЖУ		1	0,22197	1,6136364	
	% энергетической ценности при 65 %					16,57796
	% энергетической ценности при 75 %					19,12842
обед						
	Салат "Поздняя осень"	50	2,85	10,4	4,15	100
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2	5,75	11,75	107,5
	Мясо к супу	20	5,68	0,88	0,14	31,2
	Котлета из говядины	75	5,35	3,3	15,7	108,2
	Рис с овощами	100	2,1	3,3	13,4	25,3
	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		22,33	24,32	77,93	530,82
	БЖУ		1	0,118421	6,1447368	
	% энергетической ценности при 65 %					27,6553
	% энергетической ценности при 75%					31,90996
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 %					20,76674
	% энергетической ценности при 75 %					23,96162
	Всего за рацион		58,19	39,3	188,63	1247,62
	БЖУ		1	0,675374	3,2416223	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					59,41048
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					54,24435
	Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона					
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		232,76	353,7	754,52	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1340,98			
	Расчет структуры суточного рациона		17,35745	26,37623	56,266313	
	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						
	Овощи порционные (огурец консервирован)	30	1,4	0	0,65	8
	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	455,1
	БЖУ		1	1,321505	1,9666667	
	% энергетической ценности при 65 %					20,4439
	% энергетической ценности при 75 %					23,58911
обед						
	Огурцы свежие (порционно)	50	0,35	0,05	0,95	5,5
	Щи домашние	250/5	2	4,75	9	90
	Котлеты по-киевски	50	5,7	11,95	8,56	160
	Картофель тушеный	150	3,0	9,75	23,7	195,9
	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		15,47	27,27	83,66	642,36
	БЖУ		1	1,762767	5,4078862	
	% энергетической ценности при 65%					28,85595
	% энергетической ценности при 75 %					33,29532
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 %					15,70016
	% энергетической ценности при 75 %					18,11557
	Всего за рацион		42,33	57,3	185,76	1446,96
	БЖУ		1	1,35365	4,388377	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					68,90286
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					62,9113
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		169,32	515,7	743,04	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1428,06			
	Расчет структуры суточного рациона		11,85664	36,11193	52,031427	
	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 %					20,18613
	% энергетической ценности при 75 %					23,29169
обед						
	Салат из свежих огурцов	50	0,45	5,55	0,9	55
	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,25	6,25	14,25	122,5
	Свинина по сельски	50/50	10,7	32,6	5,3	320
	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
	Пирог	50	7,6	0,51	46,7	131
	ИТОГО		28,68	49,62	124,11	930,8
	БЖУ		1	1,730126	4,3274059	
	% энергетической ценности при 65 %					30,85263
	% энергетической ценности при 75 %					35,59918
полдник (ужин)						
	Блинчики фаршированные с колбасой и сыром	135/5	10,30	11,20	23,50	228,90
	Йогурт	200	4,2	4,0	18,0	124,8
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	ИТОГО		15,1	15,8	56,2	421,2
	БЖУ		1	1,046358	3,7218543	
	% энергетической ценности при 65 %					13,96124
	% энергетической ценности при 75 %					16,10913
	Всего за рацион		65,06	96,64	241,67	1961
	БЖУ		1	1,485398	3,7145712	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					93,38095
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					85,26087
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		260,24	869,76	966,68	
	Сумма калорий Б+Ж+У		2096,68			
	Расчет структуры суточного рациона		12,412	41,48273	46,105271	
	Нормируемое значение структуры		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
7-й день						
завтрак						
	Каша вязкая рисовая	150	2,32	3,23	23,4	134,35
	Биточки "Улыбка"	75	16,64	22,2	11,7	280
	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	ИТОГО		18,96	25,43	35,1	620,75
	БЖУ		1	1,341245	1,8512658	
	% энергетической ценности при 65 %					23,473451
	% энергетической ценности при 75 %					27,084751
обед						
	Огурец свежий (порционно)	50	0,35	0,05	0,95	5,5
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,25	5,75	7	90
	Мясо к супу	20	5,68	0,88	0,14	31,2
	Сеченики из рыбы новые	50	19	11	7	200
	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	40	3,04	0,36	18,68	92,4
	ИТОГО		35,55	23,35	71,73	642,4
	БЖУ		1	0,656821	2,0177215	
	% энергетической ценности при 65 %					24,292139
	% энергетической ценности при 75 %					28,029391
полдник (ужин)						
	Пицца "Школьная"	100	9,2	14,87	33,6	305,76
	Сок	200	0,6	0,2	20	90
	Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	60,0
	ИТОГО		11,15	15,37	65,75	455,76
	БЖУ		1	1,378475	5,896861	
	% энергетической ценности при 65 %					17,23441
	% энергетической ценности при 75 %					19,885858
	Всего за рацион		65,66	64,15	172,58	1718,91
	БЖУ		1	0,977003	2,6283887	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					81,852857
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					74,735217
	Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона					
	Кoeff. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		262,64	577,35	690,32	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1530,31			
	Расчет структуры суточного рациона					
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюдо	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
8-й день						
завтрак						
	Овощи порционные (огурец консервир	30	1,4	0	0,65	8
	Котлета "Нясвиж"	75	10,35	31,2	9,5	270
	Каша вязкая гречневая	100	2,4	6,7	20,9	77,0
	Чай "Школьный" с апельсином	200	1,4	1	20,2	96,0
	Гренки "Лакомка"	50	3,03	5,38	17,2	105,3
	ИТОГО		14,15	37,9	31	556,3
	БЖУ		1	2,678445	2,190813	
	% энергетической ценности при 65 %					23,94035
	% энергетической ценности при 75 %					27,62348
обед						
	Помидоры свежие (порционно)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	Суп овощной	250/5	2	3,25	10,5	82,5
	Зразы "Сочные"	50	12,3	4,65	4,0	105,5
	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		21,81	12,88	82,97	513,1
	БЖУ		1	0,590555	3,804218	
	% энергетической ценности при 65 %					22,08124
	% энергетической ценности при 75 %					25,47835
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	2,697674	
	% энергетической ценности при 65 %					18,97842
	% энергетической ценности при 75 %					21,89817
	Всего за рацион		57,46	65,38	171,97	1510,4
	БЖУ		1	1,137835	2,992865	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					71,92381
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					65,66957
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		229,84	588,42	687,88	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1506,14			
	Расчет структуры суточного рациона		15,2602	39,06808	45,67172	
	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
	Булочка/Пирог	50	1,60	0,30	11,00	52,00
	ИТОГО		27,23	9,53	64,61	458,3
	БЖУ		1	0,349982	2,3727506	
	% энергетической ценности при 65 %					19,83243
	% энергетической ценности при 75 %					22,88357
обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	5,6	1,4	60
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	22,5	3	1	121
	Оладьи "Курочка ряба"	75	12	12,6	3,9	177,3
	Капуста тушеная диетическая	150	2,3	3,2	6,5	65,5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,18	67,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Мармелад	30	2,28	0,27	14,01	69,3
	ИТОГО		41,67	25,17	54,25	614,76
	БЖУ		1	0,604032	1,3018958	
	% энергетической ценности при 65 %					26,60307
	% энергетической ценности при 75 %					30,69584
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
	Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	60
	ИТОГО		16,05	22,7	72,65	429
	БЖУ		1	1,41433	4,5264798	
	% энергетической ценности при 65 %					18,5645
	% энергетической ценности при 75 %					21,42058
	Всего за рацион		84,95	57,4	191,51	1502,06
	БЖУ		1	0,675692	2,2543849	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					71,52667
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					65,30696
	Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона					
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		339,8	516,6	766,04	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1622,44			
	Расчет структуры суточного рациона		20,94376	31,84093	47,215305	
	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						
	Овощи порционные (огурец консервированный)	30	1,4	0	0,65	8
	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		20,4	23,24	39,23	448,5
	БЖУ		1	1,139216	1,9230392	
	% энергетической ценности при 65 %					17,60523
	% энергетической ценности при 75 %					20,31373
обед						
	Салат "Заря"	50	1,25	5,85	3,2	70,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	250/5/20	2	5,75	11,75	107,5
	Рыба запеченная с овощами и сыром	70	9,1	10,29	2,59	139,4
	Картофель тушеный	150	3	9,75	23,7	195,9
	Напиток лимонный (апельсиновый) новый	200	0,2		14	58
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	145
	ИТОГО		18,81	33,12	97,54	770,6
	БЖУ		1	1,760766	5,1855396	
	% энергетической ценности при 65 %					30,24881
	% энергетической ценности при 75 %					34,90247
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
	Яблоки	150	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 %					17,14596
	% энергетической ценности при 75 %					19,7838
	Всего за рацион		49,51	64,51	196,59	1655,9
	БЖУ		1	1,302969	3,970713	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					78,85238
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					71,99565
	Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона					
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		198,04	580,59	786,36	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1564,99			
	Расчет структуры суточного рациона		12,65439	37,09864	50,246966	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	
	Инженер-технолог		Е.А.Бохан			