

№ 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 %					19,62466
	% энергетической ценности при 75 %					22,64384
обед						
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	30	1,68	0	0,78	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
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	92,4
	Кондитерские изделия (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		33,32	16,19	144,15	852,9
	БЖУ		1	0,485894	4,3262305	
	% энергетической ценности при 65 %					33,86178
	% энергетической ценности при 75 %					39,07128
полдник (ужин)						
	Печенье	50	2,8	4,4	28,05	156
	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,8	134
	ИТОГО		6,4	7,2	51,85	290
	БЖУ		1	1,125	8,1015625	
	% энергетической ценности при 60 %					11,51356
	% энергетической ценности при 70 %					13,28488
	Всего за рацион		56,89	45,61	251,82	1637,2
	БЖУ		1	0,801723	4,426437	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					77,9619
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					71,18261
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коефф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		227,56	410,49	1007,28	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1645,33			
	Расчет структуры суточного рациона		13,83066	24,94879	61,220545	
	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 помидорами	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%					16,09953
	% энергетической ценности при 75 %					18,57638
обед						
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	3,5	8,6	3,9	108,0
	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		31,35	40,75	130,36	869,8
	БЖУ		1	1,299841	4,1582137	
	% энергетической ценности при 65 %					35,04171
	% энергетической ценности при 75 %					40,43275
полдник (ужин)						
	Колбасные изделия в тесте	100	9,30	12,00	27,10	254,00
	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	20	90
	ИТОГО		9,9	12,2	47,1	344
	БЖУ		1	1,232323	4,7575758	
	% энергетической ценности при 65 %					13,85876
	% энергетической ценности при 75 %					15,99088
	Всего за рацион		57,71	67,15	230,06	1613,42
	БЖУ		1	1,163577	3,9864841	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					76,82952
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					70,1487
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		230,84	604,35	920,24	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1755,43			
	Расчет структуры суточного рациона		13,15005	34,42746	52,422483	
	Нормируемое значение структуры		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	0,784898	3,0861224	
	% энергетической ценности при 65 %					23,70679
	% энергетической ценности при 75 %					27,35399
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 (бананы)	200	1,8	0,4	16,2	178
	ИТОГО		21,98	22,73	66,86	703,32
	БЖУ		1	1,034122	3,0418562	
	% энергетической ценности при 65 %					28,95201
	% энергетической ценности при 75 %					33,40616
полдник (ужин)						
	Вафли	40	3,2	2,8	40,05	175
	Йогурт	200	4,2	4,0	18	124,8
	ИТОГО		7,4	6,8	58,05	299,8
	БЖУ		1	0,918919	7,8445946	
	% энергетической ценности при 65 %					12,3412
	% энергетической ценности при 75 %					14,23984
	Всего за рацион		53,88	48,76	200,52	1579,0
	БЖУ		1	0,904974	3,7216036	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					75,19143
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					68,65304
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		215,52	438,84	802,08	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1456,44			
	Расчет структуры суточного рациона		14,79773	30,131	55,07127	
	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
	Рулет	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 %					18,64193
	% энергетической ценности при 75 %					21,50992
обед						
	Салат "Чайка"	50	6,6	11,7	1,2	136,5
	Мясо тушеное "Вкусное"	50/25	21,6	2,5	2	113,2
	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 (апельсины)	150	0,6	0,6	18,7	87,5
	ИТОГО		42,13	18,85	105,4	772,62
	БЖУ		1	0,447425	2,5017802	
	% энергетической ценности при 65 %					32,42488
	% энергетической ценности при 75%					37,41332
полдник (ужин)						
	Булочка/Пирог	100	7,6	0,9	46,7	231
	Кефир	200	6,0	5,0	8,0	101,0
	ИТОГО		13,6	5,9	54,7	332
	БЖУ		1	0,433824	4,0220588	
	% энергетической ценности при 65 %					13,93319
	% энергетической ценности при 75 %					16,07676
	Всего за рацион		68,63	30,43	243,3	1548,82
	БЖУ		1	0,443392	3,5450969	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					73,75333
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					67,34
	Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона					
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		274,52	273,87	973,2	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1521,59			
	Расчет структуры суточного рациона		18,04165	17,99894	63,959411	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№	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 "Крок Мисье"	80	6,3	13,4	20,1	220,1
	ИТОГО		19,18	30,06	46,96	534,4
	БЖУ		1	1,567258	2,448384	
	% энергетической ценности при 65 %					20,10418
	% энергетической ценности при 75 %					23,19713
обед						
	Салат "Минутка"	50	3,81	9,4	0,98	103,8
	Бифштекс "Смачны"	50	10,06	11,8	9,4	182,6
	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		30,65	36,96	102,84	852,4
	БЖУ		1	1,205873	3,355302	
	% энергетической ценности при 65%					32,06737
	% энергетической ценности при 75 %					37,00081
полдник (ужин)						
	Блины со сметаной	100/15	7,7	9,4	33,9	251
	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	20	90
	ИТОГО		8,3	9,6	53,9	341
	БЖУ		1	1,156627	6,493976	
	% энергетической ценности при 65 %					12,82845
	% энергетической ценности при 75 %					14,80206
	Всего за рацион		58,13	76,62	203,7	1727,8
	БЖУ		1	1,31808	3,504215	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					82,27619
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					75,12174
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		232,52	689,58	814,8	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1736,9			
	Расчет структуры суточного рациона		13,38707	39,70177	46,91116	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюد	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 %					23,12975
	% энергетической ценности при 75 %					26,68817
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 %					27,0186
	% энергетической ценности при 75 %					31,17531
полдник (ужин)						
	Печенье	50	2,80	4,40	28,05	156,00
	Какао с молоком	200	3,6	2,8	17,6	196
	ИТОГО		6,4	7,2	45,65	352
	БЖУ		1	1,125	7,1328125	
	% энергетической ценности при 65 %					14,85165
	% энергетической ценности при 75 %					17,13651
	Всего за рацион		52,52	52,68	224,54	1540,57
	БЖУ		1	1,003046	4,2753237	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					73,36048
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					66,9813
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		210,08	474,12	898,16	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1582,36			
	Расчет структуры суточного рациона		13,27637	29,96284	56,760788	
	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
	Хлеб пшеничный	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 %					19,86604
	% энергетической ценности при 75 %					22,92236
обед						
	Салат "Горошек"	50	3,2	8,4	1,4	94
	Биточки "Золотая рыбка"	50	9,89	6,74	6,74	192,11
	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	128,0
	Сок в ассортименте	200	6	5	10	101
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Пирог	50	7,6	0,51	46,7	231
	Фрукты свежие (бананы)	200	3	0,2	42	178
	ИТОГО		34,82	26,16	137,2	978,41
	БЖУ		1	0,751292	3,9402642	
	% энергетической ценности при 65 %					34,81486
	% энергетической ценности при 75 %					40,17099
полдник (ужин)						
	Булочка/Пирог	100	7,6	0,9	46,7	231
	Чай "Школьный с лимоном"	200	0,24	0,05	15,2	59
	ИТОГО		7,84	0,95	61,9	290
	БЖУ		1	0,121173	7,8954082	
	% энергетической ценности при 65 %					10,3191
	% энергетической ценности при 75 %					11,90665
	Всего за рацион		70,13	42,46	285,73	1826,71
	БЖУ		1	0,605447	4,0742906	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					86,98619
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					79,42217
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		280,52	382,14	1142,92	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1805,58			
	Расчет структуры суточного рациона		15,53628	21,16439	63,299328	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюдов	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	6,261962	
% энергетической ценности при 65 %						18,77826
% энергетической ценности при 75 %						21,66722
обед						
	Салат "Парус"	50	1,8	5,1	9,5	89,7
	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		18,23	41,21	84,56	826,4
	БЖУ		1	2,26056	4,638508	
% энергетической ценности при 65 %						34,28258
% энергетической ценности при 75 %						39,55682
полдник (ужин)						
	Ватрушка с творогом	75	8,4	4,9	29,7	163
	Йогурт	200	4,2	4	18	124,8
	ИТОГО		12,6	8,9	47,7	287,8
	БЖУ		1	0,706349	3,785714	
% энергетической ценности при 65 %						11,93916
% энергетической ценности при 75 %						13,77596
	Всего за рацион		39,19	60,65	184,61	1566,86
	БЖУ		1	1,547589	4,71064	
% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона						74,61238
% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона						68,12435
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		156,76	545,85	738,44	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1441,05			
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
9-й день						
завтрак						
	Мясные шарики	75/50	19,25	4,87	13,75	177
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,45	4,2	36,3	196,5
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	15	78
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	ИТОГО		26,08	10,43	75,31	505,8
	БЖУ		1	0,399923	2,8876534	
	% энергетической ценности при 65 %					19,6112
	% энергетической ценности при 75 %					22,62831
обед						
	Винегрет с зеленым горошком	50	1,6	1,9	8,4	132,4
	Биточки куриные "Наслаждение"	50	9,3	12,9	2,5	184
	Каша вязкая гречневая	150	3	3	14,6	97
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,18	76,14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Кондитерские изделия (Халва)	60	4,98	5,28	45,36	250,8
	Фрукты свежие (бананы)	150	0,6	0,6	14,7	140
	ИТОГО		21,62	24,18	113	934,64
	БЖУ		1	1,118409	5,226642	
	% энергетической ценности при 65 %					36,23846
	% энергетической ценности при 75 %					41,81361
полдник (ужин)						
	Бутерброд "Купалле"	45	7,1	9,2	8,8	146
	Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	20,0	90,0
	ИТОГО		7,7	9,4	28,8	236
	БЖУ		1	1,220779	3,7402597	
	% энергетической ценности при 65 %					9,150342
	% энергетической ценности при 75 %					10,55809
	Всего за рацион		55,4	44,01	217,11	1676,44
	БЖУ		1	0,794404	3,9189531	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					79,83048
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					72,8887
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		221,6	396,09	868,44	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1486,13			
	Расчет структуры суточного рациона		14,91121	26,65245	58,436341	
	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						
	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 %						17,37847
% энергетической ценности при 75 %						20,05208
обед						
	Салат "Заря"	50	1,4	5,55	3,25	68,5
	Котлета "Дуэт"	75	13,05	11,85	5,4	182,1
	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138,0
	Напиток лимонный (апельсиновый) новый	200	0,2		14	58
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Кондитерские изделия (зефир)	40	1,28	1,12	32,04	145
	Фрукты свежие (яблоки)	200	1,8	0,4	16,2	178
	ИТОГО		22,86	24,23	101,25	823,9
	БЖУ		1	1,05993	4,4291339	
% энергетической ценности при 65 %						32,62275
% энергетической ценности при 75 %						37,64163
полдник (ужин)						
	Колбасные изделия в тесте	100	9,30	12,00	27,10	254,00
	Йогурт	200	4,2	4	18	124,8
	ИТОГО		13,5	16	45,1	378,8
	БЖУ		1	1,185185	3,3407407	
% энергетической ценности при 65 %						14,99878
% энергетической ценности при 75 %						17,30629
	Всего за рацион		55,99	63,15	184,31	1641,6
	БЖУ		1	1,12788	3,2918378	
% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона						78,17143
% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона						71,37391
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		223,96	568,35	737,24	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1529,55			
	Расчет структуры суточного рациона		14,64222	37,15799	48,199797	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	
	Инженер-технолог		Е.А.Бохан			