

№ г	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>1-й день</b>						
<b>завтрак</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>		17,17	22,22	55,82	494,3
	<b>БЖУ</b>		1	1,294118	3,251019	
	% энергетической ценности при 65 %					20,18185
	% энергетической ценности при 75 %					23,28675
<b>обед</b>						
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	30	1,4	0	0,65	9,6
	Щи домашние	250/5	2	4,75	9	90
	Мясо отварное 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
	Кондитерские изделия (Зефир)	40	0,32		31,32	121,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	<b>ИТОГО</b>		53,83	16,43	96,62	749,4
	<b>БЖУ</b>		1	0,30522	1,79491	
	% энергетической ценности при 65 %					30,59736
	% энергетической ценности при 75 %					35,30465
<b>полдник (ужин)</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>		7,6	9	60,75	348,3
	<b>БЖУ</b>		1	1,184211	7,993421	
	% энергетической ценности при 60 %					14,22079
	% энергетической ценности при 70 %					16,40861
	<b>Всего за рацион</b>		78,6	47,65	213,19	1592
	<b>БЖУ</b>		1	0,606234	2,712341	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					75,80952
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					69,21739
	<b>Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона</b>					
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		314,4	428,85	852,76	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1596,01			
	Расчет структуры суточного рациона		19,69912	26,87013	53,43074	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

№ п/р	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>2-й день</b>						
<b>завтрак</b>						
	<b>Запеканка из творога новая с повид</b>	<b>100/15</b>	14	7,4	16,9	186
	<b>Чай "Школьный" с апельсином</b>	<b>200</b>	0,46	0,1	22,9	93,3
	<b>Бутерброд "Домашний"</b>	<b>45</b>	2,00	6,70	12,80	120,30
	<b>ИТОГО</b>		16,46	14,2	52,6	399,62
	<b>БЖУ</b>		1	0,862697	3,195626	
<b>% энергетической ценности при 65%</b>						16,37157
<b>% энергетической ценности при 75 %</b>						18,89028
<b>обед</b>						
	<b>Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком</b>	<b>50</b>	1,75	4,3	1,95	64,0
	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>	5,75	4,5	20,25	145
	<b>Мясо отварное к супу</b>	<b>25</b>	28,4	4,4	0,7	156
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	3,15	4,95	20,1	138
	<b>Рыба в сыре жареная</b>	<b>60</b>	12,06	8,4	22,8	124,2
	<b>Компот из сухофруктов "Школьный" (курага)</b>	<b>200</b>	0,6		16,4	68
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26	54,3
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,28	0,27	14,01	69,3
	<b>ИТОГО</b>		55,97	27,18	106,47	818,8
	<b>БЖУ</b>		1	0,485617	1,902269	
<b>% энергетической ценности при 65 %</b>						33,54448
<b>% энергетической ценности при 75 %</b>						38,70516
<b>полдник (ужин)</b>						
	<b>Блинчики "Улыбка"</b>	<b>105</b>	10,62	12,93	20,12	220,19
	<b>Напиток лимонный (апельсиновый)</b>	<b>200</b>	0,2		14	58
	<b>Фрукты</b>	<b>150</b>	0,8	0,8	19,6	90
	<b>ИТОГО</b>		11,62	13,73	53,72	368,19
	<b>БЖУ</b>		1	1,181583	4,623064	
<b>% энергетической ценности при 65 %</b>						15,08395
<b>% энергетической ценности при 75 %</b>						17,40456
	<b>Всего за рацион</b>		84,05	55,11	212,79	1586,61
	<b>БЖУ</b>		1	0,655681	2,531707	
<b>% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона</b>						75,55286
<b>% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона</b>						68,98304
<b>Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона</b>						
	<b>Коэфф. пересчета в калории</b>		4	9	4	
	<b>Количество калорий</b>		336,2	495,99	851,16	
	<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		1683,35			

	Расчет структуры суточного рациона		19,97208	29,46446	50,56346	
	Нормируемое значение структуры		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/р	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>3-й день</b>						
<b>завтрак</b>						
	<b>Биточек "Воздушный"</b>	<b>50</b>	9,75	3,95	1,73	82,30
	<b>Каша рассыпчатая рисовая</b>	<b>150</b>	3,45	4,2	36,3	196,5
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	3,6	2,8	17,6	110,0
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26	54,3
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>40</b>	5,72	7,92	9,72	132,8
	<b>ИТОГО</b>		24,5	19,23	75,61	575,9
	<b>БЖУ</b>		1	0,784898	3,086122	
	% энергетической ценности при 65 %					21,03455
	% энергетической ценности при 75 %					24,27063
<b>обед</b>						
	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	1,75	4	14,75	100
	<b>Сметана к супу</b>	<b>5</b>	0,13	1	0,17	10,3
	<b>Капуста по-домашнему</b>	<b>200</b>	12,2	14,4	18,2	251,92
	<b>Сметана к капусте</b>	<b>20</b>	0,5	4	0,68	41,2
	<b>Чай "Школьный" с сахаром</b>	<b>200</b>	0,2	0,06	15	56
	<b>Кондитерские изделия (Вафли)</b>	<b>40</b>	3,32	3,52	30,24	167,2
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26	54,3
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>200</b>	1,8	0,4	16,2	100
	<b>ИТОГО</b>		21,88	27,74	105,5	780,92
	<b>БЖУ</b>		1	1,267824	4,821755	
	% энергетической ценности при 65 %					28,52283
	% энергетической ценности при 75 %					32,91096
<b>полдник (ужин)</b>						
	<b>Шарлотка с яблоками "Цудоуная"</b>	<b>100</b>	4,7	4,7	37	208
	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	4,2	4,0	18	124,8
	<b>Фрукты</b>	<b>150</b>	0,8	0,8	19,6	90
	<b>ИТОГО</b>		9,7	9,5	74,6	422,8
	<b>БЖУ</b>		1	0,979381	7,690722	
	% энергетической ценности при 65 %					15,44262
	% энергетической ценности при 75 %					17,81841
	<b>Всего за рацион</b>		56,08	56,47	255,71	1779,6
	<b>БЖУ</b>		1	1,006954	4,559736	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					84,74381
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					77,37478
<b>Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона</b>						
	<b>Коэфф. пересчета в калории</b>		4	9	4	
	<b>Количество калорий</b>		224,32	508,23	1022,84	
	<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		1755,39			
	<b>Расчет структуры суточного рациона</b>		12,77893	28,95254	58,26853	

<b>Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)</b>		<b>10-15 %</b>	<b>30-32 %</b>	<b>55-60 %</b>	
---	--	----------------	----------------	----------------	--

№ п/п	рацион	выход блюдов	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>4-й день</b>						
<b>завтрак</b>						
	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	6,449612	
	% энергетической ценности при 65 %					17,00292
	% энергетической ценности при 75 %					19,61875
<b>обед</b>						
	Салат витаминный	50	1,41	8,83	7,75	117,5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2	5,75	11,75	107,5
	Мясо отварное к супу	20	5,68	0,88	0,14	31,2
	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	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
	Кондитерские изделия (халва)	60	6,96	17,82	32,4	230,3
	ИТОГО		45	39,47	101,43	855,32
	БЖУ		1	0,118421	6,144737	
	% энергетической ценности при 65 %					32,73962
	% энергетической ценности при 75 %					37,77648
<b>полдник (ужин)</b>						
	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	7,198732	
	% энергетической ценности при 65 %					15,25746
	% энергетической ценности при 75 %					17,60476
	Всего за рацион		67,36	54,27	252,73	1698,12
	БЖУ		1	0,805671	3,75193	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					80,86286
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					73,8313
<b>Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона</b>						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		269,44	488,43	1010,92	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1768,79			
	Расчет структуры суточного рациона		15,23301	27,61379	57,1532	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

№ порцион	выход блюдов	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>5-й день</b>					
<b>завтрак</b>					
Омлет натуральный	105/5	9,5	15,3	1,6	182,0
Чай "Школьный" с апельсином	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
<b>ИТОГО</b>		19,18	30,06	46,96	534,4
<b>БЖУ</b>		1	1,567258	2,448384	
% энергетической ценности при 65 %					19,33107
% энергетической ценности при 75 %					22,30508
<b>обед</b>					
Салат "Минутка"	50	3,81	9,4	0,98	103,8
Щи домашние	250/5	2	4,75	9	90
Биштекс "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
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
Фрукты свежие	150	2,25	0,15	31,50	133,50
<b>ИТОГО</b>		26,88	34,33	87,15	905,5
<b>БЖУ</b>		1	1,277158	3,242188	
% энергетической ценности при 65%					32,75502
% энергетической ценности при 75 %					37,79426
<b>полдник (ужин)</b>					
Блины "Шоколадный вулкан"	70/20	6,31	4,95	33,37	199,5
Сок	200	0,6	0,2	20	90
Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>ИТОГО</b>		7,51	5,75	68,07	357
<b>БЖУ</b>		1	0,765646	9,063915	
% энергетической ценности при 65 %					12,91391
% энергетической ценности при 75 %					14,90066
<b>Всего за рацион</b>		53,57	70,14	202,18	1796,9
<b>БЖУ</b>		1	1,309315	3,774127	
% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					85,56667
% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					78,12609
<b>Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона</b>					
Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
Количество калорий		214,28	631,26	808,72	
Сумма калорий Б+Ж+У		1654,26			
Расчет структуры суточного рациона		12,95322	38,15966	48,88712	
Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

№ п/р	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>6-й день</b>						
<b>завтрак</b>						
	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 "Школьный" с сахаром	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
	<b>ИТОГО</b>		18,09	23,22	74,08	548,2
	<b>БЖУ</b>		1	1,283582	4,09508	
	% энергетической ценности при 65 %					20,9378
	% энергетической ценности при 75 %					24,159
<b>обед</b>						
	Салат "Солнышко"	50	0,81	3,56	5,26	55,88
	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
	Чай "Школьный" с сахаром	200	0,2	0,06	15	56
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
	<b>ИТОГО</b>		24,12	31,33	88,48	732,45
	<b>БЖУ</b>		1	1,298922	3,668325	
	% энергетической ценности при 65 %					27,975
	% энергетической ценности при 75 %					32,27884
<b>полдник (ужин)</b>						
	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
	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	67,5
	<b>ИТОГО</b>		15,1	15,8	56,2	421,2
	<b>БЖУ</b>		1	1,046358	3,721854	
	% энергетической ценности при 65 %					16,0872
	% энергетической ценности при 75 %					18,56215
	<b>Всего за рацион</b>		57,31	70,35	218,76	1701,85
	<b>БЖУ</b>		1	1,227534	3,817135	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					81,04048
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					73,99348
<b>Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона</b>						
	Кoeff. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		229,24	633,15	875,04	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1737,43			
	Расчет структуры суточного рациона		13,1942	36,44176	50,36404	
	Нормируемое значение структуры		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

--	--	--	--	--

==

№ п/п	рацион	выход блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>7-й день</b>						
<b>завтрак</b>						
	<b>Творожно-фруктовая запеканка</b>	<b>100/15</b>	16,27	12,04	22,33	131,3
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	3,6	2,8	17,6	196,0
	<b>Пирог</b>	<b>50</b>	7,6	0,51	46,7	231
	<b>ИТОГО</b>		27,47	15,35	86,63	558,3
	<b>БЖУ</b>		1	0,558791	3,153622	
	% энергетической ценности при 65 %					20,0376
	% энергетической ценности при 75%					23,12031
<b>обед</b>						
	<b>Овощи консервированные (порциями) огурцы</b>	<b>50</b>	2,8	0	1,3	16
	<b>Щи домашние</b>	<b>250/5</b>	2,25	5,75	7	90
	<b>Мясо к супу</b>	<b>20</b>	5,68	0,88	0,14	31,2
	<b>Биточки "Золотая рыбка"</b>	<b>75</b>	14,84	10,12	10,12	192,11
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	3,15	4,95	20,1	138,0
	<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	6	5	10	101
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26	54,3
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3,04	0,36	18,68	92,4
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	2,25	0,15	31,50	133,50
	<b>ИТОГО</b>		39,74	27,42	77,6	848,51
	<b>БЖУ</b>		1	0,689985	1,952693	
	% энергетической ценности при 65 %					30,45335
	% энергетической ценности при 75 %					35,13848
<b>полдник (ужин)</b>						
	<b>Пицца "Школьная с сыром"</b>	<b>100</b>	9,2	14,87	33,6	305,76
	<b>Напиток лимонный (апельсиновый) новый</b>	<b>200</b>	0,1		7,6	31
	<b>Фрукты</b>	<b>150</b>	0,6	0,6	14,7	67,5
	<b>ИТОГО</b>		9,9	15,47	55,9	404,26
	<b>БЖУ</b>		1	1,562626	5,646465	
	% энергетической ценности при 65 %					14,50905
	% энергетической ценности при 75 %					16,74121
	<b>Всего за рацион</b>		77,11	58,24	220,13	1811,07
	<b>БЖУ</b>		1	0,755285	2,854753	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					86,24143
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					78,74217
<b>Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона</b>						
	<b>Коэфф. пересчета в калории</b>		4	9	4	
	<b>Количество калорий</b>		308,44	524,16	880,52	
	<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		1713,12			
	<b>Расчет структуры суточного рациона</b>		18,00458	30,59681	51,39862	
	<b>Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)</b>		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

№ п/г	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>8-й день</b>						
<b>завтрак</b>						
	Каша жидкая молочная манная	150	5,1	5,11	23,7	162
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,2	96,0
	Гренки "Лакомка"	50	3,03	5,38	17,2	244
	<b>ИТОГО</b>		9,53	11,49	61,1	502
	<b>БЖУ</b>		1	1,205666	6,411333	
	% энергетической ценности при 65 %					18,74749
	% энергетической ценности при 75 %					21,63172
<b>обед</b>						
	Салат "Парус"	50	1,5	4,25	7,91	74,7
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	22,5	3	1	121
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3
	<b>ИТОГО</b>		40,91	43,23	81,78	835,3
	<b>БЖУ</b>		1	1,05671	1,999022	
	% энергетической ценности при 65 %					31,19477
	% энергетической ценности при 75 %					35,99397
<b>полдник (ужин)</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>		20,6	15,1	51,7	403,2
	<b>БЖУ</b>		1	0,73301	2,509709	
	% энергетической ценности при 65 %					15,05774
	% энергетической ценности при 75 %					17,37432
	<b>Всего за рацион</b>		71,04	69,82	194,58	1740,5
	<b>БЖУ</b>		1	0,982827	2,73902	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					82,88095
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					75,67391
<b>Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона</b>						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		284,16	628,38	778,32	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1690,86			
	Расчет структуры суточного рациона		16,80565	37,16334	46,03101	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

№ п/г	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>9-й день</b>						
<b>завтрак</b>						
	<b>Мясные шарики</b>	<b>75/50</b>	19,25	4,87	13,75	177
	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	<b>150</b>	3,45	4,2	36,3	196,5
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	3,6	2,8	17,6	110,0
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26	54,3
	<b>ИТОГО</b>		28,28	12,23	77,91	537,8
	<b>БЖУ</b>		1	0,432461	2,75495	
	% энергетической ценности при 65 %					18,681
	% энергетической ценности при 75 %					21,555
<b>обед</b>						
	<b>Винегрет с зеленым горошком</b>	<b>50</b>	1,6	1,9	8,4	132,4
	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>	<b>250/5</b>	2,25	5,75	7	90
	<b>Биточки куриные "Наслаждение"</b>	<b>50</b>	9,3	12,9	2,5	184
	<b>Каша вязкая гречневая</b>	<b>150</b>	3	3	14,6	97
	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>200</b>	0,16	0,14	17,18	70,36
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	2,64	0,48	13,68	72,4
	<b>Кондитерские изделия (халва)</b>	<b>60</b>	4,98	5,28	45,36	250,8
	<b>ИТОГО</b>		23,93	29,45	108,72	896,96
	<b>БЖУ</b>		1	1,230673	4,543251	
	% энергетической ценности при 65 %					31,15676
	% энергетической ценности при 75 %					35,95011
<b>полдник (ужин)</b>						
	<b>Манник "Полосатик" с вареньем</b>	<b>150/20</b>	8,7	17,4	52,5	268
	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	6,0	5,0	8,0	101,0
	<b>Фрукты</b>	<b>150</b>	0,6	0,6	14,7	67,5
	<b>ИТОГО</b>		15,3	23	75,2	436,5
	<b>БЖУ</b>		1	1,503268	4,915033	
	% энергетической ценности при 65 %					15,16224
	% энергетической ценности при 75 %					17,4949
	<b>Всего за рацион</b>		67,51	64,68	261,83	1871,26
	<b>БЖУ</b>		1	0,95808	3,878388	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					89,10762
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					81,35913
	<b>Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона</b>					
	<b>Коэфф. пересчета в калории</b>		4	9	4	
	<b>Количество калорий</b>		270,04	582,12	1047,32	
	<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		1899,48			
	<b>Расчет структуры суточного рациона</b>		14,21652	30,64628	55,1372	
	<b>Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)</b>		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

№ п/р	рацион	выход блюد	белки	жиры	углеводы
<b>10-й день</b>					
<b>завтрак</b>					
	<b>Овощи свежие (порционно) помидоры</b>	<b>50</b>	0,55	0,1	1,9
	<b>Драчена</b>	<b>100</b>	11,1	14,9	5,6
	<b>Чай "Школьный" с сахаром</b>	<b>200</b>	0,2	0,06	13
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26
	<b>ИТОГО</b>		13,83	15,42	30,76
	<b>БЖУ</b>		1	1,114967	2,22415
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
<b>обед</b>					
	<b>Овощи консервированные (порциями) огурцы</b>	<b>50</b>	2,8	0	1,3
	<b>Борщ с картофелем со сметаной с мясом</b>	<b>250/5/20</b>	2,25	6,25	14,25
	<b>Котлета "Дуэт"</b>	<b>75</b>	13,05	11,85	5,4
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	3,15	4,95	20,1
	<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	0,60	0,20	20,00
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26
	<b>Бутерброд "Купалле"</b>	<b>45</b>	5,8	7,51	7,2
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	2,25	0,15	31,50
	<b>ИТОГО</b>		31,88	31,27	110,01
	<b>БЖУ</b>		1	0,980866	3,450753
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
<b>полдник (ужин)</b>					
	<b>Блины "Банановый рай"</b>	<b>70/20</b>	6,10	4,75	27,52
	<b>Сок</b>	<b>200</b>	0,6	0,2	20
	<b>Фрукты</b>	<b>200</b>	0,6	0,6	14,7
	<b>ИТОГО</b>		7,3	5,55	62,22
	<b>БЖУ</b>		1	0,760274	8,523288
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
	<b>Всего за рацион</b>		53,01	52,24	202,99
	<b>БЖУ</b>		1	0,985474	3,829277
% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					
% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					
<b>Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона</b>					
	<b>Коэфф. пересчета в калории</b>		4	9	4
	<b>Количество калорий</b>		212,04	470,16	811,96
	<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		1494,16		
	<b>Расчет структуры суточного рациона</b>		14,19125	31,46651	54,34224
	<b>Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)</b>		<b>10-15 %</b>	<b>30-32 %</b>	<b>55-60 %</b>
	<b>Инженер-технолог</b>		<b>Е.А.Бохан</b>		

энергетическая ценность	примечание

11,5
200
53,4
54,3
319,2
13,77598
15,89536

16
122,5
182,1
138,0
90,00
54,3
119,7
133,50
856,1
36,94741
42,63163

173,30
90
67,5
330,8
14,27661
16,47301
1506,1
71,71905
65,48261