

№ г	рацион	Выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>1-й день</b>						
<b>завтрак</b>						
	<b>Сосиски отварные</b>	<b>50</b>	5,0	8,95	0,8	103,5
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>	5,1	4,35	30,3	180
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	1,4	1	15,0	78,0
	<b>Бутерброд "Купалле"</b>	<b>45</b>	5,8	7,5	7,2	119,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,25</b>	<b>21,8</b>	<b>53,3</b>	<b>481,2</b>
	<b>БЖУ</b>		1	1,263768	3,089855	
	% энергетической ценности при 65 %					20,70842
	% энергетической ценности при 75 %					23,89433
<b>обед</b>						
	<b>Помидоры свежие (порционно)</b>	<b>50</b>	0,55	0,1	1,9	11,5
	<b>Щи домашние</b>	<b>250/5</b>	2	4,75	9	90
	<b>Мясо к супу</b>	<b>25</b>	28,4	4,4	0,7	156
	<b>Плов "Домашний" (в-т 2)</b>	<b>50/120</b>	18,87	6,8	29,07	251,6
	<b>Напиток "Родничок" (в-т 2)</b>	<b>200</b>	0,2		12,2	48,2
	<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>		<b>54,28</b>	<b>16,68</b>	<b>77,14</b>	<b>680,9</b>
	<b>БЖУ</b>		1	0,307296	1,42115	
	% энергетической ценности при 65 %					29,3025
	% энергетической ценности при 75 %					33,81058
<b>полдник (ужин)</b>						
	<b>Печенье</b>	<b>50</b>	2,8	4,4	28,05	156
	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	4,2	4,0	18,0	124,8
	<b>Яблоки</b>	<b>150</b>	0,6	0,6	14,7	67,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,6</b>	<b>9</b>	<b>60,75</b>	<b>348,3</b>
	<b>БЖУ</b>		1	1,184211	7,993421	
	% энергетической ценности при 60 %					14,98908
	% энергетической ценности при 70 %					17,29509
	<b>Всего за рацион</b>		<b>79,13</b>	<b>47,48</b>	<b>191,19</b>	<b>1510,4</b>
	<b>БЖУ</b>		1	0,600025	2,416151	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					71,92381
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					65,66957
<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>		316,52	427,32	764,76	
	<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		1508,6			
	<b>Расчет структуры суточного рациона</b>		20,98104	28,3256	50,69336	
	<b>Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)</b>		<b>10-15 %</b>	<b>30-32 %</b>	<b>55-60 %</b>	

примечание

№ п/рацион	выход блюد	белки	жиры
<b>2-й день</b>			
<b>завтрак</b>			
<b>Овощи порционные (огурец консервированный)</b>	<b>30</b>	1,4	0
<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	3,15	4,95
<b>Рыба в сыре жаренная</b>	<b>60</b>	12,06	8,4
<b>Чай "Школьный" с апельсином</b>	<b>200</b>	0,46	0,1
<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>45</b>	<b>6,4</b>	<b>8,9</b>
<b>ИТОГО</b>		15,67	13,45
<b>БЖУ</b>		1	0,858328
% энергетической ценности при 65%			
% энергетической ценности при 75 %			
<b>обед</b>			
<b>Салат "Колейдоскоп"</b>	<b>50</b>	0,58	3
<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>	5,75	4,5
<b>Мясо к супу</b>	<b>25</b>	28,4	4,4
<b>Котлета из свинины</b>	<b>75</b>	<b>5,35</b>	<b>3,3</b>
<b>Рагу овощное</b>	<b>100</b>	2,1	3,3
<b>Компот из сухофруктов "Школьный" (курага)</b>	<b>200</b>	0,6	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,28	0,27
<b>ИТОГО</b>		47,04	19,13
<b>БЖУ</b>		1	0,406675
% энергетической ценности при 65 %			
% энергетической ценности при 75 %			
<b>полдник (ужин)</b>			
<b>Блинчики "Улыбка"</b>	<b>105</b>	10,62	12,93
<b>Напиток лимонный (апельсиновый) новый</b>	<b>200</b>	0,2	
<b>Бананы</b>	<b>100</b>	1,5	0,1
<b>ИТОГО</b>		12,32	13,03
<b>БЖУ</b>		1	1,05763
% энергетической ценности при 65 %			
% энергетической ценности при 75 %			
<b>Всего за рацион</b>		75,03	45,61
<b>БЖУ</b>		1	0,60789
% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного ра			
% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного ра			
<b>Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона</b>			
<b>Коэфф. пересчета в калории</b>		4	9
<b>Количество калорий</b>		300,12	410,49
<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		1566,93	

	<b>Расчет структуры суточного рациона</b>		19,15338	26,19709
	<b>Нормируемое значение структуры (соответствие</b>		<b>10-15 %</b>	<b>30-32 %</b>

углеводы	энергетическая ценность
----------	----------------------------

0,65	8
20,1	138
22,8	124,2
22,9	93,3
<b>13,9</b>	<b>151,8</b>
65,8	515,32
4,199107	
	21,64077
	24,97012

2,44	39,2
20,25	145
0,7	156
<b>15,7</b>	<b>108,2</b>
<b>13,4</b>	<b>25,3</b>
16,4	68
10,26	54,3
14,01	69,3
93,16	665,3
1,980442	
	27,93915
	32,23748

20,12	220,19
14	58
21	89
55,12	367,19
4,474026	
	15,42008
	17,7924
214,08	1547,81
2,853259	
<b>циона</b>	73,70524
<b>циона</b>	67,29609
4	
856,32	

54,64954	
<b>55-60 %</b>	

№ п/р	рацион	выход блюد	белки	жиры	углеводы
<b>3-й день</b>					
<b>завтрак</b>					
	<b>Биточек "Воздушный"</b>	<b>50</b>	9,75	3,95	1,73
	<b>Каша рассыпчатая рисовая</b>	<b>150</b>	3,45	4,2	36,3
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	3,6	2,8	17,6
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>40</b>	5,72	7,92	9,72
	<b>ИТОГО</b>		24,5	19,23	75,61
	<b>БЖУ</b>		1	1,384615	1,699301
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
<b>обед</b>					
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>50</b>	0,45	5,6	1,4
	<b>Суп овощной</b>	<b>250</b>	2	3,25	10,5
	<b>Котлета "Дуэт"</b>	<b>75</b>	13,05	11,85	5,4
	<b>Каша вязкая гречневая</b>	<b>150</b>	4,5	4,5	21,75
	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>200</b>	0,16	0,14	17,18
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,28	0,27	14,01
	<b>ИТОГО</b>		24,42	25,97	80,5
	<b>БЖУ</b>		1	1,063473	3,296478
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
<b>полдник (ужин)</b>					
	<b>Шарлотка с яблоками "Цудоуная"</b>	<b>100</b>	4,7	4,7	37
	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	4,2	4,0	18
	<b>Апельсины</b>	<b>200</b>	1,8	0,4	16,2
	<b>ИТОГО</b>		10,7	9,1	71,2
	<b>БЖУ</b>		1	0,850467	6,654206
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
	<b>Всего за рацион</b>		59,62	54,3	227,31
	<b>БЖУ</b>		1	0,910768	3,812647
% 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>		238,48	488,7	909,24
	<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		1636,42		
	<b>Расчет структуры суточного рациона</b>		14,57328	29,86397	55,56275
	<b>Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)</b>		10-15 %	30-32 %	55-60 %

энергетическая  
ценность

---

82,30
196,5
110,0
54,3
132,8
575,9
22,69027
26,18108

60
82,5
182,1
145,5
67,36
54,3
69,3
661,06
26,04555
30,05255

208
124,8
80
412,8
16,26418
18,76637
1649,8
78,56
71,7287

№ п/п	рацион	выход блюдов	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>4-й день</b>						
<b>завтрак</b>						
	<b>Мясо тушеное "Вкусное"</b>	<b>50/25</b>	21,6	2,5	2	113,2
	<b>Каша вязкая гречневая</b>	<b>150</b>	3	3	14,6	97,0
	<b>Чай "Школьный" с сахаром</b>	<b>200</b>	0,2	0,06	15	56
	<b>Булочка/Пирог</b>	<b>50</b>	1,60	0,30	11,00	52,00
	<b>ИТОГО</b>		26,4	5,86	42,6	318,2
	<b>БЖУ</b>		1	0,22197	1,613636	
	% энергетической ценности при 65 %					16,57796
	% энергетической ценности при 75 %					19,12842
<b>обед</b>						
	<b>Салат "Поздняя осень"</b>	<b>50</b>	2,85	10,4	4,15	100
	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	<b>250/5</b>	2	5,75	11,75	107,5
	<b>Мясо к супу</b>	<b>20</b>	5,68	0,88	0,14	31,2
	<b>Котлета из говядины</b>	<b>75</b>	5,35	3,3	15,7	108,2
	<b>Рис с овощами</b>	<b>100</b>	2,1	3,3	13,4	25,3
	<b>Напиток "Фантастик"</b>	<b>200</b>	0,09	0,06	8,52	35,02
	<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>		22,33	24,32	77,93	530,82
	<b>БЖУ</b>		1	0,118421	6,144737	
	% энергетической ценности при 65 %					27,6553
	% энергетической ценности при 75 %					31,90996
<b>полдник (ужин)</b>						
	<b>Коврижка по-домашнему (В-1)</b>	<b>60</b>	2,66	3,32	40,5	207,6
	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	6,0	5,0	8,0	101,0
	<b>Яблоки</b>	<b>200</b>	0,8	0,8	19,6	90
	<b>ИТОГО</b>		9,46	9,12	68,1	398,6
	<b>БЖУ</b>		1	0,964059	7,198732	
	% энергетической ценности при 65 %					20,76674
	% энергетической ценности при 75 %					23,96162
	<b>Всего за рацион</b>		58,19	39,3	188,63	1247,62
	<b>БЖУ</b>		1	0,675374	3,241622	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					59,41048
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					54,24435
	<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>		232,76	353,7	754,52	
	<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		1340,98			
	<b>Расчет структуры суточного рациона</b>		17,35745	26,37623	56,26631	
	<b>Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)</b>		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

№ порцион	выход блюда	белки	жиры	углеводы
<b>5-й день</b>				
<b>завтрак</b>				
<b>Овощи порционные (огурец консервирован)</b>	<b>30</b>	1,4	0	0,65
<b>Омлет натуральный</b>	<b>105/5</b>	9,5	15,3	1,6
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	1,4	1	15
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>40</b>	5,72	7,92	9,72
<b>ИТОГО</b>		<b>18,6</b>	<b>24,58</b>	<b>36,58</b>
<b>БЖУ</b>		1	1,321505	1,966667
% энергетической ценности при 65 %				
% энергетической ценности при 75 %				
<b>обед</b>				
<b>Огурцы свежие (порционно)</b>	<b>50</b>	0,35	0,05	0,95
<b>Щи домашние</b>	<b>250/5</b>	2	4,75	9
<b>Котлеты по-киевски</b>	<b>50</b>	5,7	11,95	8,56
<b>Картофель тушеный</b>	<b>150</b>	3,0	9,75	23,7
<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>200</b>	0,16	0,14	17,18
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,28	0,27	14,01
<b>ИТОГО</b>		<b>15,47</b>	<b>27,27</b>	<b>83,66</b>
<b>БЖУ</b>		1	1,762767	5,407886
% энергетической ценности при 65%				
% энергетической ценности при 75 %				
<b>полдник (ужин)</b>				
<b>Блины "Шоколадный вулкан"</b>	<b>70/20</b>	6,31	4,95	33,37
<b>Сок</b>	<b>200</b>	0,6	0,2	20
<b>Апельсины</b>	<b>150</b>	1,35	0,3	12,15
<b>ИТОГО</b>		<b>8,26</b>	<b>5,45</b>	<b>65,52</b>
<b>БЖУ</b>		1	0,659806	7,932203
% энергетической ценности при 65 %				
% энергетической ценности при 75 %				
<b>Всего за рацион</b>		<b>42,33</b>	<b>57,3</b>	<b>185,76</b>
<b>БЖУ</b>		1	1,35365	4,388377
% 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>		169,32	515,7	743,04
<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		1428,06		
<b>Расчет структуры суточного рациона</b>		11,85664	36,11193	52,03143
<b>Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)</b>		<b>10-15 %</b>	<b>30-32 %</b>	<b>55-60 %</b>

энергетическая ценность	примечание

8
182,0
78,0
54,3
132,8
455,1
20,4439
23,58911

5,5
90
160
195,9
67,36
54,3
69,3
642,36
28,85595
33,29532

199,5
90
60
349,5
15,70016
18,11557
1446,96
68,90286
62,9113

№ п/р	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>6-й день</b>						
<b>завтрак</b>						
	<b>Плов</b>	<b>50/120</b>	13,30	23,30	28,90	379,00
	<b>Чай "Школьный" с сахаром</b>	<b>200</b>	0,2	0,06	15	56
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26	54,3
	<b>Бутерброд "Купалле"</b>	<b>45</b>	5,8	7,5	7,2	119,7
	<b>ИТОГО</b>		21,28	31,22	61,36	609
	<b>БЖУ</b>		1	1,467105	2,883459	
	% энергетической ценности при 65 %					20,18613
	% энергетической ценности при 75 %					23,29169
<b>обед</b>						
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>50</b>	0,45	5,55	0,9	55
	<b>Борщ с картофелем со сметаной</b>	<b>250/5</b>	2,25	6,25	14,25	122,5
	<b>Свинина по сельски</b>	<b>50/50</b>	10,7	32,6	5,3	320
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>	5,1	4,35	30,3	180
	<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>Пирог</b>	<b>50</b>	7,6	0,51	46,7	131
	<b>ИТОГО</b>		28,68	49,62	124,11	930,8
	<b>БЖУ</b>		1	1,730126	4,327406	
	% энергетической ценности при 65 %					30,85263
	% энергетической ценности при 75 %					35,59918
<b>полдник (ужин)</b>						
	<b>Блинчики фаршированные с колбасой и сыром</b>	<b>135/5</b>	10,30	11,20	23,50	228,90
	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	4,2	4,0	18,0	124,8
	<b>Яблоки</b>	<b>150</b>	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 %					13,96124
	% энергетической ценности при 75 %					16,10913
	<b>Всего за рацион</b>		65,06	96,64	241,67	1961
	<b>БЖУ</b>		1	1,485398	3,714571	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					93,38095
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					85,26087
<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>		260,24	869,76	966,68	
	<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		2096,68			
	<b>Расчет структуры суточного рациона</b>		12,412	41,48273	46,10527	
	<b>Нормируемое значение структуры</b>		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

--	--	--	--	--

==

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы
<b>7-й день</b>					
<b>завтрак</b>					
	<b>Каша вязкая рисовая</b>	<b>150</b>	<b>2,32</b>	<b>3,23</b>	<b>23,4</b>
	<b>Биточки "Улыбка"</b>	<b>75</b>	<b>16,64</b>	<b>22,2</b>	<b>11,7</b>
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>2,8</b>	<b>23,4</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,68</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,96</b>	<b>25,43</b>	<b>35,1</b>
	<b>БЖУ</b>		1	1,341245	1,851266
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
<b>обед</b>					
	<b>Огурец свежий (порционно)</b>	<b>50</b>	0,35	0,05	0,95
	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>	<b>250/5</b>	2,25	5,75	7
	<b>Мясо к супу</b>	<b>20</b>	5,68	0,88	0,14
	<b>Сеченики из рыбы новые</b>	<b>50</b>	19	11	7
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	3,15	4,95	20,1
	<b>Напиток лимонный (апельсиновый) новый</b>	<b>200</b>	0,1		7,6
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3,04	0,36	18,68
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,55</b>	<b>23,35</b>	<b>71,73</b>
	<b>БЖУ</b>		1	0,656821	2,017722
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
<b>полдник (ужин)</b>					
	<b>Пицца "Школьная"</b>	<b>100</b>	9,2	14,87	33,6
	<b>Сок</b>	<b>200</b>	0,6	0,2	20
	<b>Апельсины</b>	<b>150</b>	1,35	0,3	12,15
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,15</b>	<b>15,37</b>	<b>65,75</b>
	<b>БЖУ</b>		1	1,378475	5,896861
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
	<b>Всего за рацион</b>		<b>65,66</b>	<b>64,15</b>	<b>172,58</b>
	<b>БЖУ</b>		1	0,977003	2,628389
% 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>		262,64	577,35	690,32
	<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		1530,31		
<b>Расчет структуры суточного рациона</b>					
	<b>Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)</b>		<b>10-15 %</b>	<b>30-32 %</b>	<b>55-60 %</b>

энергетическая ценность	примечание

134,35
280
134,0
72,4
620,75
23,47345
27,08475

5,5
90
31,2
200
138,0
31
54,3
92,4
642,4
24,29214
28,02939

305,76
90
60,0
455,76
17,23441
19,88586
1718,91
81,85286
74,73522

№ п/г	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы
<b>8-й день</b>					
<b>завтрак</b>					
	<b>Овощи порционные (огурец консервир</b>	<b>30</b>	1,4	0	0,65
	<b>Котлета "Нясвиж"</b>	<b>75</b>	<b>10,35</b>	<b>31,2</b>	<b>9,5</b>
	<b>Каша вязкая гречневая</b>	<b>100</b>	<b>2,4</b>	<b>6,7</b>	<b>20,9</b>
	<b>Чай "Школьный" с апельсином</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>1</b>	<b>20,2</b>
	<b>Гренки "Лакомка"</b>	<b>50</b>	<b>3,03</b>	<b>5,38</b>	<b>17,2</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,15</b>	<b>37,9</b>	<b>31</b>
	<b>БЖУ</b>		1	2,678445	2,190813
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
<b>обед</b>					
	<b>Помидоры свежие (порционно)</b>	<b>50</b>	0,55	0,1	1,9
	<b>Суп овощной</b>	<b>250/5</b>	2	3,25	10,5
	<b>Зразы "Сочные"</b>	<b>50</b>	<b>12,3</b>	<b>4,65</b>	<b>4,0</b>
	<b>Каша вязкая рисовая</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>4,05</b>	<b>22,35</b>
	<b>Сок</b>	<b>200</b>	0,6	0,2	20
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,28	0,27	14,01
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,81</b>	<b>12,88</b>	<b>82,97</b>
	<b>БЖУ</b>		1	0,590555	3,804218
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
<b>полдник (ужин)</b>					
	<b>Сырники из творога с вареньем</b>	<b>100/15</b>	15,8	10,5	19
	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	4,2	4	18
	<b>Бананы</b>	<b>100</b>	1,5	0,1	21
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,5</b>	<b>14,6</b>	<b>58</b>
	<b>БЖУ</b>		1	0,67907	2,697674
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
	<b>Всего за рацион</b>		<b>57,46</b>	<b>65,38</b>	<b>171,97</b>
	<b>БЖУ</b>		1	1,137835	2,992865
% 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>		229,84	588,42	687,88
	<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		1506,14		
	<b>Расчет структуры суточного рациона</b>		15,2602	39,06808	45,67172
	<b>Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)</b>		<b>10-15 %</b>	<b>30-32 %</b>	<b>55-60 %</b>

энергетическая ценность	примечание

8
<b>270</b>
<b>77,0</b>
<b>96,0</b>
<b>105,3</b>
556,3
23,94035
27,62348

11,5
82,5
<b>105,5</b>
<b>100,0</b>
90
54,3
69,3
513,1
22,08124
25,47835

227,2
124,8
89
441
18,97842
21,89817
1510,4
71,92381
65,66957

№ 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 вязкая пшеничная</b>	<b>150</b>	3	3	14,6	97
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	1,4	1	15	78
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26	54,3
	<b>Булочка/Пирог</b>	<b>50</b>	1,60	0,30	11,00	52,00
	<b>ИТОГО</b>		27,23	9,53	64,61	458,3
	<b>БЖУ</b>		1	0,349982	2,372751	
	% энергетической ценности при 65 %					19,83243
	% энергетической ценности при 75 %					22,88357
<b>обед</b>						
	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>50</b>	0,45	5,6	1,4	60
	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>250/25</b>	22,5	3	1	121
	<b>Оладьи "Курочка ряба"</b>	<b>75</b>	12	12,6	3,9	177,3
	<b>Капуста тушеная диетическая</b>	<b>150</b>	2,3	3,2	6,5	65,5
	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>200</b>	0,16	0,14	17,18	67,36
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26	54,3
	<b>Мармелад</b>	<b>30</b>	2,28	0,27	14,01	69,3
	<b>ИТОГО</b>		41,67	25,17	54,25	614,76
	<b>БЖУ</b>		1	0,604032	1,301896	
	% энергетической ценности при 65 %					26,60307
	% энергетической ценности при 75 %					30,69584
<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>Апельсины</b>	<b>150</b>	1,35	0,3	12,15	60
	<b>ИТОГО</b>		16,05	22,7	72,65	429
	<b>БЖУ</b>		1	1,41433	4,52648	
	% энергетической ценности при 65 %					18,5645
	% энергетической ценности при 75 %					21,42058
	<b>Всего за рацион</b>		84,95	57,4	191,51	1502,06
	<b>БЖУ</b>		1	0,675692	2,254385	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					71,52667
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					65,30696
<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>		339,8	516,6	766,04	
	<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		1622,44			
	<b>Расчет структуры суточного рациона</b>		20,94376	31,84093	47,21531	
	<b>Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)</b>		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

№ п/р	рацион	выход блюды	белки	жиры	углеводы
<b>10-й день</b>					
<b>завтрак</b>					
	<b>Овощи порционные (огурец консервированный)</b>	<b>30</b>	1,4	0	0,65
	<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>Бутерброд с сыром</b>	<b>40</b>	5,72	7,92	9,72
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26
	<b>ИТОГО</b>		20,4	23,24	39,23
	<b>БЖУ</b>		1	1,139216	1,923039
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
<b>обед</b>					
	<b>Салат "Заря"</b>	<b>50</b>	1,25	5,85	3,2
	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом</b>	<b>250/5/20</b>	2	5,75	11,75
	<b>Рыба запеченная с овощами и сыром</b>	<b>70</b>	9,1	10,29	2,59
	<b>Картофель тушеный</b>	<b>150</b>	3	9,75	23,7
	<b>Напиток лимонный (апельсиновый) новый</b>	<b>200</b>	0,2		14
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26
	<b>Вафли</b>	<b>40</b>	1,28	1,12	32,04
	<b>ИТОГО</b>		18,81	33,12	97,54
	<b>БЖУ</b>		1	1,760766	5,18554
% 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>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	3,6	2,8	17,6
	<b>Яблоки</b>	<b>150</b>	0,6	0,6	14,7
	<b>ИТОГО</b>		10,3	8,15	59,82
	<b>БЖУ</b>		1	0,791262	5,807767
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
	<b>Всего за рацион</b>		49,51	64,51	196,59
	<b>БЖУ</b>		1	1,302969	3,970713
% 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>		198,04	580,59	786,36
	<b>Сумма калорий Б+Ж+У</b>		1564,99		
	<b>Расчет структуры суточного рациона</b>		12,65439	37,09864	50,24697
	<b>Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)</b>		10-15 %	30-32 %	55-60 %
	<b>Инженер-технолог</b>		Е.А.Бохан		

энергетическая ценность	примечание

8
200
53,4
132,8
54,3
448,5
17,60523
20,31373

70,5
107,5
139,4
195,9
58
54,3
145
770,6
30,24881
34,90247

173,30
196,0
67,5
436,8
17,14596
19,7838
1655,9
78,85238
71,99565