

№ порцион	выход блюда	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	3,251019	
% энергетической ценности при 65 %					23,51914
% энергетической ценности при 75 %					27,13747
обед					
Овощи консервированные (порциями) огурцы	30	1,68	0	0,78	9,6
Щи домашние со сметаной и мясом	250/5/20	10,65	7,32	9,34	148,8
Плов "Домашний" (в-г 2)	50/120	18,87	6,8	29,07	251,6
Напиток "Родничок" (в-г 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		35,66	14,75	75,66	581,8
БЖУ		1	0,413629	2,121705	
% энергетической ценности при 65 %					27,68245
% энергетической ценности при 75 %					31,94129
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	8,101563	
% энергетической ценности при 60 %					13,7984
% энергетической ценности при 70 %					15,92124
Всего за рацион		59,23	44,17	183,33	1366,1
БЖУ		1	0,745737	3,095222	
% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					65,05238
% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					59,39565
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона					
Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
Количество калорий		236,92	397,53	733,32	
Сумма калорий Б+Ж+У		1367,77			
Расчет структуры суточного рациона		17,32163	29,0641	53,61428	
Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

№ п/р	рацион	выход блюдов	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
	Бутерброд "Домашний"	45	2,00	6,70	12,80	120,30
	ИТОГО		16,46	14,2	52,6	399,62
	БЖУ		1	0,862697	3,195626	
	% энергетической ценности при 65%					17,35366
	% энергетической ценности при 75%					20,02345
обед						
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	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 жаренная	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	2,852008	
	% энергетической ценности при 65%					32,70801
	% энергетической ценности при 75%					37,74001
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	4,757576	
	% энергетической ценности при 65%					14,93834
	% энергетической ценности при 75%					17,23654
	Всего за рацион		64,2	54,8	207,62	1496,82
	БЖУ		1	0,853583	3,233956	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					71,27714
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					65,07913
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		256,8	493,2	830,48	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1580,48			

	Расчет структуры суточного рациона		16,24823	31,20571	52,54606	
	Нормируемое значение структуры		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

№ п/р	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы
3-й день					
завтрак					
	Биточек "Воздушный"	50	9,75	3,95	1,73
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,45	4,2	36,3
	Какао с молоком	200	3,6	2,8	17,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26
	Бутерброд с сыром	40	5,72	7,92	9,72
	ИТОГО		24,5	19,23	75,61
	БЖУ		1	0,784898	3,086122
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
обед					
	Рассольник ленинградский	250	1,75	4	14,75
	Капуста по-домашнему	200	12,2	14,4	18,2
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26
	Бутерброд "Купалле"	45	5,8	7,51	7,2
	Фрукты свежие (бананы)	200	1,8	0,4	16,2
	ИТОГО		23,69	26,81	83,79
	БЖУ		1	1,131701	3,536935
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
полдник (ужин)					
	Вафли	40	3,2	2,8	40,05
	Йогурт	200	4,2	4,0	18
	ИТОГО		7,4	6,8	58,05
	БЖУ		1	0,918919	7,844595
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
	Всего за рацион		55,59	52,84	217,45
	БЖУ		1	0,950531	3,911675
% 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		222,36	475,56	869,8
	Сумма калорий Б+Ж+У		1567,72		
	Расчет структуры суточного рациона		14,18366	30,3345	55,48185
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %

энергетическая
ценность

82,30
196,5
110,0
54,3
132,8
575,9
22,14502
25,55195

100
251,92
67,36
54,3
163,1
178
814,68
31,3268
36,14631

175
124,8
299,8
11,52818
13,30174
1690,4
80,49429
73,49478

№ п/п	рацион	выход блюда	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	6,449612	
	% энергетической ценности при 65 %					20,11467
	% энергетической ценности при 75 %					23,20923
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
	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
	ИТОГО		46,07	24,96	62,54	659,22
	БЖУ		1	0,118421	6,144737	
	% энергетической ценности при 65 %					29,8514
	% энергетической ценности при 75 %					34,44393
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	4,022059	
	% энергетической ценности при 65 %					15,03393
	% энергетической ценности при 75 %					17,34684
	Всего за рацион		72,57	36,54	200,44	1435,42
	БЖУ		1	0,503514	2,762023	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					68,35333
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					62,40957
	Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона					
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		290,28	328,86	801,76	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1420,9			
	Расчет структуры суточного рациона		20,42931	23,14449	56,42621	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

№ порцион	выход блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
5-й день					
завтрак					
Омлет натуральный	105/5	9,5	15,3	1,6	182,0
Чай 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 %					19,62264
% энергетической ценности при 75 %					22,64151
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
Биштекс "Смачны"	50	10,06	11,8	9,4	182,6
Пюре картофельное	150	3,2	4,95	20,1	138
Сок в ассортименте	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
Фрукты свежие (яблоки)	150	2,25	0,15	31,50	120,00
ИТОГО		32,53	34,3	84,09	906,8
БЖУ		1	1,054411	2,584998	
% энергетической ценности при 65 %					33,2968
% энергетической ценности при 75 %					38,41939
полдник (ужин)					
Блины со сметаной	100/15	7,7	9,4	33,9	251
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	15,0	78,0
ИТОГО		9,1	10,4	48,9	329
БЖУ		1	1,142857	5,373626	
% энергетической ценности при 65 %					12,08056
% энергетической ценности при 75 %					13,9391
Всего за рацион		60,81	74,76	179,95	1770,2
БЖУ		1	1,229403	2,959217	
% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					84,29524
% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					76,96522
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона					
Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
Количество калорий		243,24	672,84	719,8	
Сумма калорий Б+Ж+У		1635,88			
Расчет структуры суточного рациона		14,86906	41,13016	44,00078	
Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

№ п/р	рацион	выход блюд	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 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
	ИТОГО		18,09	23,22	74,08	548,2
	БЖУ		1	1,283582	4,09508	
	% энергетической ценности при 65 %					21,62105
	% энергетической ценности при 75 %					24,94736
обед						
	Овощи консервированные (порциями) огурцы	30	1,4	0	0,65	9,6
	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
	Пирог	50	7,6	0,51	46,7	131
	ИТОГО		30,03	28,01	116,56	747,87
	БЖУ		1	0,932734	3,881452	
	% энергетической ценности при 65 %					29,49605
	% энергетической ценности при 75 %					34,0339
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	7,132813	
	% энергетической ценности при 65 %					13,88291
	% энергетической ценности при 75 %					16,01874
	Всего за рацион		54,52	58,43	236,29	1648,07
	БЖУ		1	1,071717	4,334006	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					78,47952
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					71,65522
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		218,08	525,87	945,16	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1689,11			
	Расчет структуры суточного рациона		12,91094	31,13296	55,9561	
	Нормируемое значение структуры		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

--	--	--	--	--

—

—

№ п/п	рацион	Выход блюда	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	3,153622	
	% энергетической ценности при 65 %					21,74443
	% энергетической ценности при 75%					25,08973
обед						
	Салат "Горошек"	50	3,2	8,4	1,4	94
	Щи домашние со сметаной и мясом	250/5/20	10,65	7,32	9,34	148,8
	Биточки "Золотая рыбка"	50	9,89	6,74	6,74	192,11
	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138,0
	Сок в ассортименте	200	6	5	10	101
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	92,4
	ИТОГО		37,91	33,13	76,52	820,61
	БЖУ		1	0,873912	2,018465	
	% энергетической ценности при 65 %					31,96077
	% энергетической ценности при 75 %					36,87781
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	7,895408	
	% энергетической ценности при 65 %					11,2948
	% энергетической ценности при 75 %					13,03246
	Всего за рацион		73,22	49,43	225,05	1668,91
	БЖУ		1	0,675089	3,073614	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					79,4719
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					72,5613
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		292,88	444,87	900,2	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1637,95			
	Расчет структуры суточного рациона		17,88089	27,16017	54,95894	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

№ п/г	рацион	выход блюда	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 %					18,49613
	% энергетической ценности при 75 %					21,34169
обед						
	Салат "Парус"	50	1,8	5,1	9,5	89,7
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	22,5	3	1	121
	Котлета "Нясиж"	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
	ИТОГО		41,21	44,08	83,37	850,3
	БЖУ		1	1,069643	2,023053	
	% энергетической ценности при 65 %					34,74408
	% энергетической ценности при 75 %					40,08933
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 %					11,75979
	% энергетической ценности при 75 %					13,56899
	Всего за рацион		62,17	63,52	183,42	1590,76
	БЖУ		1	1,021715	2,950298	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					75,75048
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					69,16348
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		248,68	571,68	733,68	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1554,04			
	Расчет структуры суточного рациона		16,00216	36,7867	47,21114	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

№ п/г	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	2,887653	
	% энергетической ценности при 65 %					22,8923
	% энергетической ценности при 75 %					26,41419
обед						
	Винегрет с зеленым горошком	50	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"	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	67,36
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	Кондитерские изделия (Мармелад)	30	2,28	0,27	14,01	69,3
	ИТОГО		20,57	24,32	73,95	694,36
	БЖУ		1	1,182304	3,595041	
	% энергетической ценности при 65 %					31,42644
	% энергетической ценности при 75 %					36,26128
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	3,74026	
	% энергетической ценности при 65 %					10,68126
	% энергетической ценности при 75 %					12,32453
	Всего за рацион		54,35	44,15	178,06	1436,16
	БЖУ		1	0,812328	3,276173	
	% энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона					68,38857
	% энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона					62,44174
Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона						
	Коэфф. пересчета в калории		4	9	4	
	Количество калорий		217,4	397,35	712,24	
	Сумма калорий Б+Ж+У		1326,99			
	Расчет структуры суточного рациона		16,38294	29,94371	53,67335	
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %	

примечание

№ п/р	рацион	выход блюды	белки	жиры	углеводы
10-й день					
завтрак					
	Помидоры свежие (порционно)	50	0,55	0,1	1,9
	Драчена	100	11,1	14,9	5,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	13
	Бутерброд "Купалле"	45	5,8	7,5	7,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26
	ИТОГО		19,63	22,92	37,96
	БЖУ		1	1,167601	1,933775
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
обед					
	Салат "Заря"	50	1,4	5,55	3,25
	Борщ с картофелем со сметаной с мясом	250/5/20	2,25	6,25	14,25
	Котлета "Дуэт"	75	13,05	11,85	5,4
	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1
	Напиток лимонный (апельсиновый) новый	200	0,2		14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26
	Кондитерские изделия	40	1,28	1,12	32,04
	ИТОГО		23,31	30,08	99,3
	БЖУ		1	1,290433	4,259974
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
полдник (ужин)					
	Колбасные изделия в тесте	100	9,30	12,00	27,10
	Йогурт	200	4,2	4	18
	ИТОГО		13,5	16	45,1
	БЖУ		1	1,185185	3,340741
% энергетической ценности при 65 %					
% энергетической ценности при 75 %					
	Всего за рацион		56,44	69	182,36
	БЖУ		1	1,222537	3,231042
% 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		225,76	621	729,44
	Сумма калорий Б+Ж+У		1576,2		
	Расчет структуры суточного рациона		14,32306	39,39855	46,27839
	Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА)		10-15 %	30-32 %	55-60 %
	Инженер-технолог		Е.А.Бохан		

энергетическая ценность	примечание

11,5
200
53,4
119,7
54,3
438,9
17,98657
20,75374

68,5
122,5
182,1
138,0
58
54,3
145
768,4
31,48982
36,33441

254,00
124,8
378,8
15,52361
17,91186
1586,1
75,52857
68,96087