

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углевод	энергетическая ценность	примечание
<b>1-й день</b>							
<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	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>		56,53	16,58	76,54	685,4	
	<b>БЖУ</b>		1	0,293296	1,353971		
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					30,31299	
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					34,97653	
<b>полдник (ужин)</b>							
	<b>Печенье</b>	<b>50</b>	2,8	4,4	28,05	156	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	3,6	2,8	23,8	134	
	<b>ИТОГО</b>		6,4	7,2	51,85	290	
	<b>БЖУ</b>		1	1,125	8,101563		
	<b>% энергетической ценности при 60 %</b>					12,82575	
	<b>% энергетической ценности при 70 %</b>					14,79894	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
<b>2-й день</b>							
<b>обед</b>							
	<b>Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком</b>	<b>100</b>	3,5	8,6	3,9	108,0	
	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>	5,75	4,5	20,25	145	
	<b>Мясо 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 жаренная</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>		57,72	31,48	108,42	862,8	
	<b>БЖУ</b>		1	0,545392	1,878378		
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					34,91117	

% энергетической ценности при 75 %					40,28212
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 %					13,91915
% энергетической ценности при 75 %					16,06056

№ п/п	рацион	выход д блюдо	белки	жиры	углевод ы	энергетическа я ценность
3-й день						
обед						
	Рассольник ленинградский	250	1,75	4	14,75	100
	Капуста по-домашнему	200	12,2	14,4	18,2	251,92
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	17,18	67,36
	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		23,69	26,81	83,79	814,68
	БЖУ		1	1,13170	1	3,536935
% энергетической ценности при 65 %						31,3268
% энергетической ценности при 75 %						36,14631
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	0,91891	9	7,844595
% энергетической ценности при 65 %						11,52818
% энергетической ценности при 75 %						13,30174

№ п/п	рацион	выход блюдо	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	примечание
4-й день							
обед							
	Салат витаминный	50	1,7	10,6	9,9	141	
	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	
	Мясо тушеное "Вкусное"	50/25	21,6	2,5	2	113,2	

	<b>Каша вязкая гречневая</b>	<b>150</b>	3	3	14,6	97,0
	<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>		38,33	23,42	71,18	648,52
	<b>БЖУ</b>		1	0,118421	6,144737	
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					29,58743
	<b>% энергетической ценности при 75%</b>					34,13934
	<b>полдник (ужин)</b>					
	<b>Булочка/Пирог</b>	<b>100</b>	7,6	0,9	46,7	231
	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	6,0	5,0	8,0	101,0
	<b>ИТОГО</b>		13,6	5,9	54,7	332
	<b>БЖУ</b>		1	0,433824	4,022059	
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					15,14684
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					17,47712

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	примечание
	<b>5-й день</b>						
	<b>обед</b>						
	<b>Салат "Минутка"</b>	<b>50</b>	3,81	9,4	0,98	103,8	
	<b>Щи домашние</b>	<b>250/5</b>	2	4,75	9	90	
	<b>Птица в сыре</b>	<b>65</b>	14,3	15,01	58,76	205,4	
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	3,2	4,95	20,1	138	
	<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	0,6	0,2	20	90	
	<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>Фрукты свежие (яблоки)</b>	<b>150</b>	2,25	0,15	31,50	120,00	
	<b>ИТОГО</b>		28,12	34,94	133,11	870,8	
	<b>БЖУ</b>		1	1,242532	4,733642		
	<b>% энергетической ценности при 65%</b>					32,41439	
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					37,40121	
	<b>полдник (ужин)</b>						
	<b>Блины со сметаной</b>	<b>100/15</b>	7,7	9,4	33,9	251	
	<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	0,6	0,2	20	90	
	<b>ИТОГО</b>		8,3	9,6	53,9	341	
	<b>БЖУ</b>		1	1,156627	6,493976		
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					12,69328	
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					14,64609	

№ п/п	рацион	выход Д блюد	белки	жиры	углевод ы	энергетическа я ценность	примечани е
<b>6-й день</b>							
<b>обед</b>							
	<b>Салат "Солнышко"</b>	<b>100</b>	1,62	7,13	10,53	111,76	
	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	<b>250/5</b>	2	5,75	11,75	107,5	
	<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>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>Пирог</b>	<b>50</b>	7,6	0,51	46,7	131	
	<b>ИТОГО</b>		29,2	50,76	129,84	960,56	
	<b>БЖУ</b>		1	1,73835 6	4,446575		
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					33,55425	
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					38,71644	
<b>полдник (ужин)</b>							
	<b>Печенье</b>	<b>50</b>	2,80	4,40	28,05	156,00	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	3,6	2,8	17,6	196	
	<b>ИТОГО</b>		6,4	7,2	45,65	352	
	<b>БЖУ</b>		1	1,125	7,132813		
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					12,29605	
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					14,18775	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углевод ы	энергетическа я ценность	примечани е
<b>7-й день</b>							
<b>обед</b>							
	<b>Овощи консервированные (порциями) огурцы</b>	<b>60</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>Сеченики из рыбы новые</b>	<b>50</b>	19	11	7	200	
	<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>ИТОГО</b>		43,9	28,3	74,48	722,9	
	<b>БЖУ</b>		1	0,64464 7	1,696583		

	% энергетической ценности при 65 %					29,90612
	% энергетической ценности при 75 %					34,50706
<b>полдник (ужин)</b>						
	<b>Булочка/Пирог</b>	<b>100</b>	7,6	0,9	46,7	231
	<b>Чай "Школьный с лимоном"</b>	<b>200</b>	0,24	0,05	15,2	59
	<b>ИТОГО</b>		7,84	0,95	61,9	290
	<b>БЖУ</b>		1	0,12117 3	7,895408	
	% энергетической ценности при 65 %					11,9972
	% энергетической ценности при 75 %					13,84292

№ п/п	рацион	выход блюد	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	примечание
<b>8-й день</b>							
<b>обед</b>							
	<b>Салат "Парус"</b>	<b>50</b>	1,8	5,1	9,5	89,7	
	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>250/25</b>	22,5	3	1	121	
	<b>Котлета "Нясиж"</b>	<b>75</b>	10,35	31,2	9,5	360	
	<b>Каша вязкая рисовая</b>	<b>150</b>	2,1	4,05	22,35	100,0	
	<b>Чай "Школьный" с сахаром</b>	<b>200</b>	0,2	0,1	16,8	56	
	<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>		41,21	44,08	83,37	850,3	
	<b>БЖУ</b>		1	1,069643	2,023053		
	% энергетической ценности при 65 %					34,74408	
	% энергетической ценности при 75 %					40,08933	
<b>полдник (ужин)</b>							
	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>75</b>	8,4	4,9	29,7	163	
	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	4,2	4	18	124,8	
	<b>ИТОГО</b>		12,6	8,9	47,7	287,8	
	<b>БЖУ</b>		1	0,706349	3,785714		
	% энергетической ценности при 65 %					11,75979	
	% энергетической ценности при 75 %					13,56899	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	примечание
<b>9-й день</b>							
<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>Оладьи "Курочка ряба"</b>	<b>75</b>	12	12,6	3,9	177,3
	<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	67,36
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26	54,3
	<b>Кондитерские изделия (Мармелад)</b>	<b>30</b>	2,28	0,27	14,01	69,3
	<b>ИТОГО</b>		23,27	24,02	75,35	687,66
	<b>БЖУ</b>		1	1,03223	3,238075	
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					31,26908
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					36,07971
	<b>полдник (ужин)</b>					
	<b>Бутерброд "Купалле"</b>	<b>45</b>	7,1	9,2	8,8	146
	<b>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	0,6	0,2	20,0	90,0
	<b>ИТОГО</b>		7,7	9,4	28,8	236
	<b>БЖУ</b>		1	1,220779	3,74026	
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					10,73133
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					12,3823

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	примечание
	<b>10-й день</b>						
	<b>обед</b>						
	<b>Овощи консервированные (порциями) огурцы</b>	<b>60</b>	2,8	0	1,3	16	
	<b>Борщ с картофелем со сметаной с мясом</b>	<b>250/5/20</b>	2,25	6,25	14,25	122,5	
	<b>Котлета "Дуэт"</b>	<b>75</b>	13,05	11,85	5,4	182,1	
	<b>Картофель тушеный</b>	<b>150</b>	3	9,75	23,7	195,9	
	<b>Напиток лимонный (апельсиновый) новый</b>	<b>200</b>	0,2		14	58	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26	54,3	
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>40</b>	1,28	1,12	32,04	145	
	<b>ИТОГО</b>		24,56	29,33	100,95	773,8	
	<b>БЖУ</b>		1	1,194218	4,110342		
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					31,60352	
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					36,4656	
	<b>полдник (ужин)</b>						
	<b>Колбасные изделия в тесте</b>	<b>100</b>	9,30	12,00	27,10	254,00	
	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	4,2	4	18	124,8	

	<b>ИТОГО</b>		13,5	16	45,1	378,8
	<b>БЖУ</b>		1	1,18518 5	3,340741	
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					15,47094
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					17,85108