

№ п/п	рацион	выход блюد	белки	жиры	углеводы	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>Кондитерские изделия (зефир)</b>	<b>40</b>	0,32		31,32	121,6	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	2,64	0,48	13,68	72,4	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,28	0,27	14,01	69,3	
	<b>ИТОГО</b>		57,51	16,7	111,28	825,1	
	<b>БЖУ</b>		1	0,290384	1,934968		
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					32,15896	
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					37,10649	

№ 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>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 к супу</b>	<b>25</b>	28,4	4,4	0,7	156	
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>200</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>		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	

№ п/п	рацион	выход д блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>3-й день</b>						
<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 (мармелад)</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	1,26782 4	4,821755	
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					28,52283
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					32,91096

№ п/п	рацион	выход блюдо	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	примечание
<b>4-й день</b>							
<b>обед</b>							
	<b>Салат витаминный</b>	<b>50</b>	1,41	8,83	7,75	117,5	
	<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>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>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>Кондитерские изделия (халва)</b>	<b>60</b>	6,96	17,82	32,4	230,3	
	<b>ИТОГО</b>		45	39,47	101,43	855,32	
	<b>БЖУ</b>		1	0,118421	6,144737		
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					32,73962	
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					37,77648	

№ п/п	рацион	выход блюдо	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность	примечани е
<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	58,7	205,4
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	3,2	4,95	20,1	138
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	3,6	2,8	23,4	134,0
	<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</b>	<b>150</b>	2,25	0,15	31,50	133,50
	<b>ИТОГО</b>		31,12	37,54	136,45	928,3
	<b>БЖУ</b>		1	1,20629 8	4,38464	
	<b>% энергетической ценности при 65%</b>					33,15904
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					38,26043

№ п/ п	рацион	выход д блюдо	белки	жиры	углевод ы	энергетическа я ценность	примечани е
<b>6-й день</b>							
<b>обед</b>							
	<b>Салат "Солнышко"</b>	<b>50</b>	0,81	3,56	5,26	55,88	
	<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>40</b>	6,08	0,41	37,36	104,8	
	<b>ИТОГО</b>		26,87	47,09	115,23	878,48	
	<b>БЖУ</b>		1	1,75251 2	4,288426		
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					31,32128	
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					36,13994	

№ п/ п	рацион	выход блюдо	белки	жиры	углевод ы	энергетическа я ценность	примечани е
<b>7-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>	2,25	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>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	2,25	0,15	31,50	133,50
	<b>ИТОГО</b>		43,9	28,3	74,48	856,4
	<b>БЖУ</b>		1	0,64464 7	1,696583	
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					29,64174
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					34,20201

№ п/п	рацион	выход блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	примечание
<b>8-й день</b>							
<b>обед</b>							
	<b>Салат "Парус"</b>	<b>50</b>	1,5	4,25	7,91	74,7	
	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>250/25</b>	22,5	3	1	121	
	<b>Котлета "Нясвиж"</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>		40,91	43,23	81,78	835,3	
	<b>БЖУ</b>		1	1,05671	1,999022		
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					31,19477	
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					35,99397	

№ п/п	рацион	выход блюда	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>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>		26,63	29,15	110,12	887,26	
	<b>БЖУ</b>		1	1,09463	4,135186		

	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>	31,52228
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>	36,37186

№ 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>50</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>Сок в ассортименте</b>	<b>200</b>	0,60	0,20	20,00	90,00	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,26	54,3	
	<b>Бутерброд "Купалле"</b>	<b>45</b>	5,8	7,51	7,2	119,7	
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	2,25	0,15	31,50	133,50	
	<b>ИТОГО</b>		31,73	36,07	113,61	914	
	<b>БЖУ</b>		1	1,136779	3,580523		
	<b>% энергетической ценности при 65 %</b>					35,57485	
	<b>% энергетической ценности при 75 %</b>					41,0479	