

| № п/п | рацион | выход блюд | 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 % | | | | | | 20,72203 |
| % энергетической ценности при 75 % | | | | | | 23,91003 |
| обед | | | | | | |
| | Овощи консервированные (порциями) огурцы | 60 | 2,8 | 0 | 1,3 | 16 |
| | 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 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 69,3 |
| | ИТОГО | | 56,53 | 16,58 | 76,54 | 685,4 |
| | БЖУ | | 1 | 0,293296 | 1,353971 | |
| % энергетической ценности при 65 % | | | | | | 28,73331 |
| % энергетической ценности при 75 % | | | | | | 33,15382 |
| полдник (ужин) | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 2,8 | 4,4 | 28,05 | 156 |
| | Йогурт | 200 | 4,2 | 4,0 | 18,0 | 124,8 |
| | Яблоки | 200 | 0,8 | 0,8 | 29,4 | 90 |
| | ИТОГО | | 7,8 | 9,2 | 75,45 | 370,8 |
| | БЖУ | | 1 | 1,179487 | 9,673077 | |
| % энергетической ценности при 60 % | | | | | | 15,54466 |
| % энергетической ценности при 70 % | | | | | | 17,93615 |
| | Всего за рацион | | 81,5 | 48 | 207,81 | 1550,5 |
| | | | | | | |
| | БЖУ | | 1 | 0,588957 | 2,549816 | |
| % энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона | | | | | | 73,83333 |
| % энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона | | | | | | 67,41304 |

| | | | | | |
|--|--|--|--------------|---------|--------------|
| | Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона | | | | |
| | | | | | |
| | Коэфф. пересчета в калории | | 4 | 9 | 4 |
| | Количество калорий | | 326 | 432 | 831,24 |
| | Сумма калорий Б+Ж+У | | 1589,24 | | |
| | Расчет структуры суточного рациона | | 20,5129 5 | 27,1828 | 52,3042 5 |
| | Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА) | | 10-15 % | 30-32 % | 55-60 % |

| № п/п | рацион | выход блюд | 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 |
| | Булочка/пирог | 50 | 1,60 | 0,30 | 11,00 | 52,00 |
| | ИТОГО | | 16,06 | 7,8 | 50,8 | 331,32 |
| | БЖУ | | 1 | 0,48567 9 | 3,16313 8 | |
| | % энергетической ценности при 65% | | | | | 13,41118 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 15,47443 |
| | обед | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 100 | 3,5 | 8,6 | 3,9 | 108,0 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,75 | 4,5 | 20,25 | 145 |
| | Мясо отварное к супу | 25 | 28,4 | 4,4 | 0,7 | 156 |
| | Пюре картофельное | 200 | 3,15 | 4,95 | 20,1 | 138 |
| | Рыба в сыре жареная | 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 | | 57,72 | 31,48 | 108,42 | 862,8 |
| | БЖУ | | 1 | 0,54539 2 | 1,87837 8 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 34,92443 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 40,29742 |
| | полдник (ужин) | | | | | |
| | Блинчики "Улыбка" | 105 | 10,62 | 12,93 | 20,12 | 220,19 |
| | Напиток лимонный (апельсиновый) новый | 200 | 0,2 | | 14 | 58 |
| | Бананы | 150 | 2,25 | 0,15 | 31,5 | 133,5 |
| | ИТОГО | | 13,07 | 13,08 | 65,62 | 411,69 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--------------|--------------|--------------|----------|
| | БЖУ | | 1 | 1,00076 5 | 5,02065 8 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 16,66439 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 19,22815 |
| | Всего за рацион | | 86,85 | 52,36 | 224,84 | 1605,81 |
| | БЖУ | | 1 | 0,60287 9 | 2,58883 1 | |
| | % энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона | | | | | 76,46714 |
| | % энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона | | | | | 69,81783 |
| | Рассчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона | | | | | |
| | Коэфф. пересчета в калории | | 4 | 9 | 4 | |
| | Количество калорий | | 347,4 | 471,24 | 899,36 | |
| | Сумма калорий Б+Ж+У | | 1718 | | | |
| | Рассчет структуры суточного рациона | | 20,2211 9 | 27,4295 7 | 52,3492 4 | |
| | Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА) | | 10-15 % | 30-32 % | 55-60 % | |

| № п/п | рацион | выход д блюд | белки | жиры | углевод ы | энергетическ ая ценность |
|-------|------------------------------------|--------------------|-------|--------------|--------------|-----------------------------|
| | 3-й день | | | | | |
| | завтрак | | | | | |
| | Биточек "Воздушный" | 50 | 9,75 | 3,95 | 1,73 | 82,30 |
| | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 3,45 | 4,2 | 36,3 | 196,5 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,8 | 17,6 | 110,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 5,72 | 7,92 | 9,72 | 132,8 |
| | ИТОГО | | 24,5 | 19,23 | 75,61 | 575,9 |
| | БЖУ | | 1 | 0,78489 8 | 3,08612 2 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 21,9773 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 25,35843 |
| | обед | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 1,75 | 4 | 14,75 | 100 |
| | Сметана к супу | 5 | 0,13 | 1 | 0,17 | 10,3 |
| | Капуста, тушенная по-домашнему | 200 | 12,2 | 14,4 | 18,2 | 251,92 |

| | | | | | | |
|--|--|-----|----------------|----------------|----------------|----------|
| | Сметана к капусте | 20 | 0,5 | 4 | 0,68 | 41,2 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,14 | 17,18 | 67,36 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 69,3 |
| | Кондитерские изделия (Вафли) | 40 | 3,2 | 2,8 | 40,05 | 175 |
| | ИТОГО | | 22,2 | 26,97 | 115,3 | 769,38 |
| | БЖУ | | 1 | 1,21486 5 | 5,19369 4 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 29,36082 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 33,87787 |
| | полдник (ужин) | | | | | |
| | Шарлотка с яблоками "Цудоуная" | 100 | 4,7 | 4,7 | 37 | 208 |
| | Сок | 200 | 0,6 | 0,2 | 20 | 90 |
| | Апельсины | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 |
| | ИТОГО | | 6,65 | 5,2 | 69,15 | 358 |
| | БЖУ | | 1 | 0,78195 5 | 10,3985 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 13,66188 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 15,7637 |
| | Всего за рацион | | 53,35 | 51,4 | 260,06 | 1703,3 |
| | БЖУ | | 1 | 0,96344 9 | 4,87460 2 | |
| | % энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона | | | | | 81,10857 |
| | % энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона | | | | | 74,05565 |
| | Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона | | | | | |
| | Коэфф. пересчета в калории | | 4 | 9 | 4 | |
| | Количество калорий | | 213,4 | 462,6 | 1040,24 | |
| | Сумма калорий Б+Ж+У | | 1716,24 | | | |
| | Расчет структуры суточного рациона | | 12,4341 6 | 26,9542 7 | 60,6115 7 | |
| | Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА) | | 10-15 % | 30-32 % | 55-60 % | |

| № п/п | рацион | выход д блю | белки | жиры | углевод ы | энергетическ ая 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 |
| | Пирог | 50 | 7,6 | 0,51 | 46,7 | 231 |
| | ИТОГО | | 12,9 | 5,68 | 83,2 | 444,2 |

| | | | | | | |
|--|--|-----------|--------------|--------------|--------------|----------|
| | БЖУ | | 1 | 0,44031 | 6,44961 2 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 18,41837 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 21,25196 |
| | обед | | | | | |
| | Салат витаминный | 60 | 1,7 | 10,6 | 9,9 | 141 |
| | 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 |
| | Рыба жареная "Золотая рыбка" | 75 | 16,42 | 8,49 | 11,79 | 148,5 |
| | Пюре картофельное | 200 | 3,15 | 4,95 | 20,1 | 138,0 |
| | 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 | | 33,3 | 31,36 | 86,47 | 724,82 |
| | БЖУ | | 1 | 0,11842 1 | 6,14473 7 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 30,05403 |
| | % энергетической ценности при 75% | | | | | 34,67773 |
| | полдник (ужин) | | | | | |
| | Коврижка по-домашнему (В-1) | 60 | 2,66 | 3,32 | 40,5 | 207,6 |
| | Кефир | 200 | 6,0 | 5,0 | 8,0 | 101,0 |
| | Яблоки | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 90 |
| | ИТОГО | | 9,46 | 9,12 | 68,1 | 398,6 |
| | БЖУ | | 1 | 0,96405 9 | 7,19873 2 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 16,5276 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 19,07031 |
| | Всего за рацион | | 55,66 | 46,16 | 237,77 | 1567,62 |
| | БЖУ | | 1 | 0,82932 1 | 4,27182 9 | |
| | % энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона | | | | | 74,64857 |
| | % энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона | | | | | 68,15739 |
| | Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона | | | | | |
| | Коэфф. пересчета в калории | | 4 | 9 | 4 | |
| | Количество калорий | | 222,64 | 415,44 | 951,08 | |
| | Сумма калорий Б+Ж+У | | 1589,16 | | | |
| | Расчет структуры суточного рациона | | 14,0099 2 | 26,1421 1 | 59,8479 7 | |
| | Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА) | | 10-15 % | 30-32 % | 55-60 % | |

| № п/п | рацион | выход блюд | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность |
|---|-----------------------------------|--------------|-------|--------------|--------------|-------------------------|
| 5-й день | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 105/5 | 9,5 | 15,3 | 1,6 | 182,0 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1 | 15 | 78,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| | Бутерброд "Купалле" | 45 | 5,8 | 7,5 | 7,2 | 119,7 |
| | ИТОГО | | 18,68 | 24,16 | 34,06 | 434 |
| | БЖУ | | 1 | 1,29336 2 | 1,82334 | |
| % энергетической ценности при 65 % | | | | | | 18,6431 |
| % энергетической ценности при 75 % | | | | | | 21,51127 |
| обед | | | | | | |
| | Салат "Минутка" | 50 | 3,81 | 9,4 | 0,98 | 103,8 |
| | Щи домашние | 250/5 | 2 | 4,75 | 9 | 90 |
| | Птица в сыре | 65 | 14,3 | 15,01 | 58,76 | 205,4 |
| | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4,35 | 22,35 | 139,5 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,14 | 17,18 | 67,36 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 69,3 |
| | ИТОГО | | 27,38 | 34,28 | 132,54 | 729,66 |
| | БЖУ | | 1 | 1,25200 9 | 4,84076 | |
| % энергетической ценности при 65% | | | | | | 31,34361 |
| % энергетической ценности при 75 % | | | | | | 36,16571 |
| полдник (ужин) | | | | | | |
| | Блины "Шоколадный вулкан" | 70/20 | 6,31 | 4,95 | 33,37 | 199,5 |
| | Сок | 200 | 0,6 | 0,2 | 20 | 90 |
| | Апельсины | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60 |
| | ИТОГО | | 8,26 | 5,45 | 65,52 | 349,5 |
| | БЖУ | | 1 | 0,65980 6 | 7,93220 3 | |
| % энергетической ценности при 65 % | | | | | | 15,01328 |
| % энергетической ценности при 75 % | | | | | | 17,32302 |
| | Всего за рацион | | 54,32 | 63,89 | 232,12 | 1513,16 |
| | БЖУ | | 1 | 1,17617 8 | 4,27319 6 | |
| % энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона | | | | | | 72,05524 |
| % энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона | | | | | | 65,78957 |

| | | | | | |
|--|--|--|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | |
| | Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона | | | | |
| | Коэфф. пересчета в калории | | 4 | 9 | 4 |
| | Количество калорий | | 217,28 | 575,01 | 928,48 |
| | Сумма калорий Б+Ж+У | | 1720,77 | | |
| | Расчет структуры суточного рациона | | 12,6269 1 | 33,4158 5 | 53,9572 4 |
| | Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА) | | 10-15 % | 30-32 % | 55-60 % |

| № п/п | рацион | выход Д блюд | белки | жиры | углевод ы | энергетическ ая ценность |
|-------|---|--------------------|-------|--------------|--------------|-----------------------------|
| | 6-й день | | | | | |
| | завтрак | | | | | |
| | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 3,45 | 4,2 | 36,3 | 196,5 |
| | Котлета "Школьная" | 50 | 7,90 | 4,10 | 7,00 | 97,00 |
| | 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 |
| | ИТОГО | | 19,25 | 16,64 | 78,28 | 519,1 |
| | БЖУ | | 1 | 0,86441 6 | 4,06649 4 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 19,03761 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 21,96647 |
| | обед | | | | | |
| | Салат "Солнышко" | 100 | 1,62 | 7,13 | 10,53 | 111,76 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/ 5 | 2 | 5,75 | 11,75 | 107,5 |
| | Свинина по - сельски | 50/5 0 | 10,7 | 32,6 | 5,3 | 320 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 4,35 | 30,3 | 180 |
| | Компот из сухофруктов "Школьный" (курага) | 200 | 0,6 | | 16,4 | 68 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 92,4 |
| | ИТОГО | | 25,04 | 50,55 | 103,22 | 933,96 |
| | БЖУ | | 1 | 2,01877 | 4,12220 4 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 34,2523 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 39,52188 |
| | полдник (ужин) | | | | | |
| | Колбасные изделия в тесте | 50 | 4,65 | 6,00 | 13,55 | 127,00 |
| | Йогурт | 200 | 4,2 | 4,0 | 18,0 | 124,8 |
| | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 |
| | ИТОГО | | 9,45 | 10,6 | 46,25 | 319,3 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--------------|--------------|--------------|----------|
| | БЖУ | | 1 | 1,12169 3 | 4,89418 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 11,71009 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 13,51165 |
| | Всего за рацион | | 53,74 | 77,79 | 227,75 | 1772,36 |
| | | | | | | |
| | БЖУ | | 1 | 1,44752 5 | 4,23799 8 | |
| | % энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона | | | | | 84,3981 |
| | % энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона | | | | | 77,05913 |
| | Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношения от суточного рациона | | | | | |
| | Коэфф. пересчета в калории | | 4 | 9 | 4 | |
| | Количество калорий | | 214,96 | 700,11 | 911 | |
| | Сумма калорий Б+Ж+У | | 1826,07 | | | |
| | Расчет структуры суточного рациона | | 11,7717 3 | 38,3397 1 | 49,8885 6 | |
| | Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА) | | 10-15 % | 30-32 % | 55-60 % | |

| № п/п | рацион | выход блюд | 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 | 0,55879 1 | 3,15362 2 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 22,56585 |
| | % энергетической ценности при 75% | | | | | 26,03752 |
| | обед | | | | | |
| | Овощи консервированные (порциями) огурцы | 60 | 2,8 | 0 | 1,3 | 16 |
| | Щи домашние | 250/5 | 2,25 | 5,75 | 7 | 90 |
| | Мясо отворное к супу | 20 | 5,68 | 0,88 | 0,14 | 31,2 |
| | Сеченики из рыбы новые | 50 | 19 | 11 | 7 | 200 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 4,95 | 20,1 | 138,0 |
| | Напиток лимонный (апельсиновый) новый | 200 | 0,1 | | 7,6 | 31 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 92,4 |

| | | | | | | |
|--|---|------------|----------------|----------------|----------------|----------|
| | ИТОГО | | 38 | 23,3 | 72,08 | 652,9 |
| | БЖУ | | 1 | 0,61315 8 | 1,89684 2 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 26,38948 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 30,4494 |
| | полдник (ужин) | | | | | |
| | Пицца "Школьная с сыром" | 100 | 9,2 | 14,87 | 33,6 | 305,76 |
| | Чай "Школьный" с лимоном | 200 | 0,2 | 0,06 | 12,8 | 51,2 |
| | Апельсины | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40,0 |
| | ИТОГО | | 10,3 | 15,13 | 54,5 | 396,96 |
| | БЖУ | | 1 | 1,46893 2 | 5,29126 2 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 16,04467 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 18,51308 |
| | Всего за рацион | | 75,77 | 53,78 | 213,21 | 1608,16 |
| | БЖУ | | 1 | 0,70978 | 2,81391 1 | |
| | % энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона | | | | | 76,57905 |
| | % энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона | | | | | 69,92 |
| | Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона | | | | | |
| | Коэфф. пересчета в калории | | 4 | 9 | 4 | |
| | Количество калорий | | 303,08 | 484,02 | 852,84 | |
| | Сумма калорий Б+Ж+У | | 1639,94 | | | |
| | Расчет структуры суточного рациона | | 18,4811 6 | 29,5144 9 | 52,0043 4 | |
| | Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА) | | 10-15 % | 30-32 % | 55-60 % | |

| № п/п | рацион | выход блюд | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность |
|-------|---|------------|-------|--------------|--------------|-------------------------|
| | 8-й день | | | | | |
| | завтрак | | | | | |
| | Каша вязкая молочная Геркулес | 150 | 5,34 | 6,65 | 19,66 | 159,45 |
| | Чай "Школьный" с апельсином | 200 | 0,23 | 0,05 | 11,45 | 46,7 |
| | Гренки "Лакомка" | 50 | 3,03 | 5,38 | 17,2 | 244 |
| | ИТОГО | | 8,6 | 12,08 | 48,31 | 450,11 |
| | БЖУ | | 1 | 1,40465 1 | 5,61744 2 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 16,47909 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 19,01434 |
| | обед | | | | | |
| | Салат "Парус" | 60 | 1,8 | 5,1 | 9,5 | 89,7 |

| | | | | | | |
|--|---|------------|----------------|----------------|----------------|----------|
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/2 5 | 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 |
| | Сок | 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 |
| | ИТОГО | | 41,61 | 44,18 | 86,57 | 884,3 |
| | БЖУ | | 1 | 1,06176 4 | 2,08050 9 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 32,37534 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 37,35616 |
| | полдник (ужин) | | | | | |
| | Сырники из творога с вареньем | 100/1 5 | 15,8 | 10,5 | 19 | 227,2 |
| | Йогурт | 200 | 4,2 | 4 | 18 | 124,8 |
| | Бананы | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 |
| | ИТОГО | | 21,5 | 14,6 | 58 | 441 |
| | БЖУ | | 1 | 0,67907 | 2,69767 4 | |
| | % энергетической ценности при 65 % | | | | | 16,14557 |
| | % энергетической ценности при 75 % | | | | | 18,6295 |
| | Всего за рацион | | 71,71 | 70,86 | 192,88 | 1775,41 |
| | БЖУ | | 1 | 0,98814 7 | 2,68972 2 | |
| | % энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона | | | | | 84,54333 |
| | % энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона | | | | | 77,19174 |
| | Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношения от суточного рациона | | | | | |
| | Коэфф. пересчета в калории | | 4 | 9 | 4 | |
| | Количество калорий | | 286,84 | 637,74 | 771,52 | |
| | Сумма калорий Б+Ж+У | | 1696,1 | | | |
| | Расчет структуры суточного рациона | | 16,9117 4 | 37,6003 8 | 45,4878 8 | |
| | Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА) | | 10-15 % | 30-32 % | 55-60 % | |

| № п/п | рацион | выход д блю | белки | жиры | углевод ы | энергетическая ценность |
|-------|----------------------|-------------------|-------|------|--------------|----------------------------|
| | 9-й день | | | | | |
| | завтрак | | | | | |
| | Мясные шарики | 75/5 0 | 19,25 | 4,87 | 13,75 | 177 |

| | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|----------|----------|
| Каша вязкая пшеничная | 150 | 3 | 3 | 14,6 | 97 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1 | 15 | 78 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| ИТОГО | | 25,63 | 9,23 | 53,61 | 406,3 |
| БЖУ | | 1 | 0,36012 5 | 2,091689 | |
| % энергетической ценности при 65 % | | | | | 17,25592 |
| % энергетической ценности при 75 % | | | | | 19,91068 |
| 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 |
| Оладьи "Курочка рыба" | 75 | 12 | 12,6 | 3,9 | 177,3 |
| 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 |
| Мармелад | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 69,3 |
| ИТОГО | | 23,27 | 24,02 | 75,35 | 687,66 |
| БЖУ | | 1 | 1,03223 | 3,238075 | |
| % энергетической ценности при 65 % | | | | | 29,20553 |
| % энергетической ценности при 75 % | | | | | 33,69869 |
| полдник (ужин) | | | | | |
| Манник "Полосатик" с вареньем | 150/ 20 | 8,7 | 17,4 | 52,5 | 268 |
| Кефир | 200 | 6,0 | 5,0 | 8,0 | 101,0 |
| Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 |
| ИТОГО | | 15,3 | 23 | 75,2 | 436,5 |
| БЖУ | | 1 | 1,50326 8 | 4,915033 | |
| % энергетической ценности при 65 % | | | | | 18,53854 |
| % энергетической ценности при 75 % | | | | | 21,39063 |
| Всего за рацион | | 64,2 | 56,25 | 204,16 | 1530,46 |
| БЖУ | | 1 | 0,87616 8 | 3,180062 | |
| % энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона | | | | | 72,87905 |
| % энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона | | | | | 66,54174 |
| Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона | | | | | |
| Коэфф. пересчета в калории | | 4 | 9 | 4 | |
| Количество калорий | | 256,8 | 506,25 | 816,64 | |
| Сумма калорий Б+Ж+У | | 1579,69 | | | |
| Расчет структуры суточного рациона | | 16,2563 5 | 32,0474 3 | 51,69622 | |
| Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА) | | 10-15 % | 30-32 % | 55-60 % | |

| № п/п | рацион | выход блюд | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность |
|---|---|-----------------|-------|----------|----------|-------------------------|
| 10-й день | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| | Драчена | 100 | 11,1 | 14,9 | 5,6 | 200 |
| | Чай "Школьный" с сахаром | 200 | 0,2 | 0,06 | 13 | 53,4 |
| | Бутерброд "Купалле" | 45 | 5,8 | 7,5 | 7,2 | 119,7 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| | ИТОГО | | 19,08 | 22,82 | 36,06 | 427,4 |
| | БЖУ | | 1 | 1,196017 | 1,889937 | |
| % энергетической ценности при 65 % | | | | | | 16,32736 |
| % энергетической ценности при 75 % | | | | | | 18,83926 |
| обед | | | | | | |
| | Овощи консервированные (порциями) огурцы | 60 | 2,8 | 0 | 1,3 | 16 |
| | Борщ с картофелем со сметаной с мясом | 250/5/20 | 2,25 | 6,25 | 14,25 | 122,5 |
| | Рыба запеченная с овощами и сыром | 70 | 9,1 | 10,29 | 2,59 | 139,4 |
| | Картофель тушеный | 150 | 3 | 9,75 | 23,7 | 195,9 |
| | Сок в ассортименте | 200 | 0,60 | 0,20 | 20,00 | 90,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| | Вафли | 40 | 1,28 | 1,12 | 32,04 | 145 |
| | ИТОГО | | 21,01 | 27,97 | 104,14 | 763,1 |
| | БЖУ | | 1 | 1,331271 | 4,956687 | |
| % энергетической ценности при 65 % | | | | | | 29,15163 |
| % энергетической ценности при 75 % | | | | | | 33,6365 |
| полдник (ужин) | | | | | | |
| | Оладьи | 100/15 | 6,90 | 6,50 | 42,40 | 255,00 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,8 | 17,6 | 196,0 |
| | Апельсины | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 60,0 |
| | ИТОГО | | 11,85 | 9,6 | 72,15 | 511 |
| | БЖУ | | 1 | 0,810127 | 6,088608 | |
| % энергетической ценности при 65 % | | | | | | 19,52101 |
| % энергетической ценности при 75 % | | | | | | 22,52424 |
| | Всего за рацион | | 51,94 | 60,39 | 212,35 | 1701,5 |
| | БЖУ | | 1 | 1,162688 | 4,088371 | |
| % энергетической ценности рациона от минимальной калорийности суточного рациона | | | | | | 81,02381 |
| % энергетической ценности рациона от максимальной калорийности суточного рациона | | | | | | 73,97826 |

| | | | | | | |
|--|---|--|----------------|----------------|----------------|--|
| | Расчет перевода БЖУ в калории и % соотношение от суточного рациона | | | | | |
| | Коэфф. пересчета в калории | | 4 | 9 | 4 | |
| | Количество калорий | | 207,76 | 543,51 | 849,4 | |
| | Сумма калорий Б+Ж+У | | 1600,67 | | | |
| | Расчет структуры суточного рациона | | 12,9795 6 | 33,9551 6 | 53,06528 | |
| | Нормируемое значение структуры (соответствие ТНПА) | | 10-15 % | 30-32 % | 55-60 % | |