

№ п/п	рацион	выход Д блюд	белки	жиры	углевод ы	энергетическа я ценность	примечани е
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	1,29411 8	3,251019		
	% энергетической ценности при 65 %					21,08927	
	% энергетической ценности при 75 %					24,33377	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическ ая ценность	
2-й день							
завтрак							
	Овощи порционные (огурец консервированный)	60	2,8	0	1,3	16	
	Пюре картофельное	200	3,15	4,95	20,1	138	
	Рыба в сыре жаренная	60	12,06	8,4	22,8	124,2	
	Чай "Школьный" с апельсином	200	0,46	0,1	22,9	93,3	
	Бутерброд с маслом	45	6,4	8,9	13,9	151,8	
	ИТОГО		15,67	13,45	65,8	523,32	
	БЖУ		1	0,858328	4,199107		
	% энергетической ценности при 65%					21,863	
	% энергетической ценности при 75 %					25,2273	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая 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	1,384615	1,699301	

	% энергетической ценности при 65 %	22,69027
	% энергетической ценности при 75 %	26,18108

№ п/п	рацион	выход блюдо	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	примечание
4-й день							
завтрак							
	Мясо тушеное "Вкусное"	50/25	21,6	2,5	2	113,2	
	Каша вязкая гречневая	150	3	3	14,6	97,0	
	Чай "Школьный" с сахаром	200	0,2	0,06	15	56	
	Булочка/Пирог	50	1,60	0,30	11,00	52,00	
	ИТОГО		26,4	5,86	42,6	318,2	
	БЖУ		1	0,22197	1,613636		
						% энергетической ценности при 65 %	16,57796
						% энергетической ценности при 75 %	19,12842

№ п/п	рацион	выход блюдо	белки	жиры	углевод ды	энергетическая ценность	примечание
5-й день							
завтрак							
	Овощи порционные (огурец консервированный)	60	2,8	0	1,3	16	
	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	450	
	БЖУ		1	1,293362	1,82334		
						% энергетической ценности при 65 %	20,2863
						% энергетической ценности при 75 %	23,40727

№ п/п	рацион	выход блюдо	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность	примечание
6-й день							
завтрак							
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	30,3	180	
	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	110,3
	ИТОГО		20,9	16,79	72,28	497,6
	БЖУ		1	0,80334 9	3,45837 3	
	% энергетической ценности при 65 %					17,48702
	% энергетической ценности при 75 %					20,17734

№ п/п	рацион	выход блюد	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	примечание
7-й день							
завтрак							
	Каша вязкая рисовая	150	2,32	3,23	23,4	134,35	
	Биточки "Улыбка"	75	16,64	22,2	11,7	280	
	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	ИТОГО		18,96	25,43	35,1	620,75	
	БЖУ		1	1,341245	1,851266		
	% энергетической ценности при 65 %					23,47345	
	% энергетической ценности при 75%					27,08475	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углево ды	энергетиче ская ценность	примеча ние
8-й день							
завтрак							
	Овощи порционные (огурец консервированный)	60	2,8	0	1,3	16	
	Котлета "Нясвиж"	75	10,3 5	31,2	9,5	270	
	Каша вязкая гречневая	100	2,4	6,7	20,9	77,0	
	Чай "Школьный" с апельсином	200	1,4	1	20,2	96,0	
	Гренки "Лакомка"	50	3,03	5,38	17,2	105,3	
	ИТОГО		15,5 5	37,9	31,65	564,3	
	БЖУ		1	2,4372 99	2,0353 7		
	% энергетической ценности при 65 %					24,15668	
	% энергетической ценности при 75 %					27,87309	

№ п/п	рацион	выход блюд	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	примечание
9-й день							

завтрак						
	Мясные шарики	75/50	19,25	4,87	13,75	177
	Каша вязкая пшенная	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
	Булочка/Пирог	50	1,60	0,30	11,00	52,00
	ИТОГО		27,23	9,53	64,61	458,3
	БЖУ		1	0,349982	2,372751	
	% энергетической ценности при 65 %					19,83243
	% энергетической ценности при 75 %					22,88357

№ п/п	рацион	выход блю д	бел ки	жиры	углево ды	энергетиче ская ценность	примеча ние
10-й день							
завтрак							
	Овощи порционные (огурец консервированный)	60	2,8	0	1,3	16	
	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		21,8 8	22,82	37,36	443,4	
	БЖУ		1	1,0429 62	1,7074 95		
	% энергетической ценности при 65 %					18,17442	
	% энергетической ценности при 75 %					20,97049	