



автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования Центросоюза Российской Федерации  
«Сибирский университет потребительской кооперации»

УДК 613.22

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор

д-р техн. наук, профессор



**В. И. Бакайтис**

«23» апреля 2021г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ Белоярского  
района «СОШ п. Сорум»



**М. А. Степанова**

«23» апреля 2021г.

**ОТЧЕТ  
О НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ**

«Разработка рационов питания для СОШ п. Сорум Белоярского  
района Тюменской области, ХМАО-Югра»

(заключительный)

по договору от 06 апреля 2021г

Новосибирск 2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
<b>Неделя первая</b>							
<b>1-й день</b>							
<b>завтрак</b>							
	Горох овощной отварной (из консервированного)	50	1,5	1,8	3,1	34,9	1033
	Омлет натуральный	150	<b>15,8</b>	<b>12,4</b>	<b>3,2</b>	187,1	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Какао на молоке	180	<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	84,0	946
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	<b>Всего</b>	<b>415</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>32</b>	<b>405,9</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	110	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,0</b>	40,8	236
	Напиток из плодов шиповника	180	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>10,9</b>	44,9	335
	<b>Всего</b>	<b>290</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>19,9</b>	<b>85,7</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,46	2,56	1,76	32,0	9
	Уха	180	1,8	2,0	9,4	62,7	98
	Рыба в суп	45	6,7	0,4	0,3	31,7	231
	Оладьи из печени	70	10,0	11,5	7,5	173,5	1319
	Рис припущенный	150	3,5	3,5	44,1	155,0	412
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,4	69,1	1629
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>686</b>	
<b>полдник</b>							
	Кекс Детский	60	<b>3,3</b>	<b>6,9</b>	<b>16,7</b>	142,2	1411
	Кисломолочный продукт	195	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>8,0</b>	110,0	587
	<b>Всего</b>	<b>255,0</b>	<b>8,7</b>	<b>13,2</b>	<b>24,7</b>	<b>252,2</b>	
<b>ужин</b>							
	Овощи сезонные порционно	50	0,55	0,10	1,90	10,7	901
	Запеканка картофельная с мясом	150	<b>7,5</b>	<b>12,5</b>	<b>19,9</b>	222,2	1321
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>46</b>	<b>370</b>	
<b>Итого</b>		<b>2135</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>222</b>	<b>1799,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>							
	Каша молочная гречневая	180	4,6	9,3	26,2	207,0	1127
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>55</b>	<b>436,9</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
1629	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	
	<b>Всего</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>16,4</b>	<b>69,1</b>	
<b>обед</b>							
	Салат "Летний"	50	1,3	3,3	2,7	45,0	20
	Рассольник домашний	180	1,7	3,7	11,8	87,3	87
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357
	рыба, запеченная порусски	230	19,0	10,0	28,0	145,3	235
	Кисель витаминный из шиповника	180	0,2	0,0	28,2	113,7	261
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>28,5</b>	<b>21,8</b>	<b>91,6</b>	<b>676,5</b>	
<b>полдник</b>							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	60	0,5	0,0	47,0	189,8	539
	Кисломолочный продукт	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	<b>Всего</b>	<b>255</b>	<b>5,9</b>	<b>6,2</b>	<b>55,0</b>	<b>299,8</b>	
<b>ужин</b>							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,81	2,59	4,01	42,6	864
	Лапшевник с творогом	200	12	7,7	31,7	163,9	1168
	Молоко сгущеное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>485</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>77</b>	<b>501,8</b>	
	<b>Итого</b>	<b>2095</b>	<b>66</b>	<b>60</b>	<b>295</b>	<b>1984,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
<b>3-й день</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша рисовая	180	4,2	7,8	26,5	193,1	1126
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	<b>Всего</b>	<b>435</b>	<b>14,3</b>	<b>17,9</b>	<b>53,7</b>	<b>433,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>10,9</b>	44,9	335
	<b>Всего</b>	<b>280</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>82,0</b>	
<b>обед</b>							
	Винегрет с сельдью	50	2,8	5,4	2,7	70,0	1373
	Суп гороховый с мясом	200	6,9	5,6	17,8	149,2	95
	мясо в суп	25					357
	Голубцы ленивые	200	9,5	9,7	17,3	194,6	886
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	10,00	41,9	245
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>21,6</b>	<b>21,3</b>	<b>68,3</b>	<b>550,8</b>	
<b>полдник</b>							
	Блинчики	70	3,8	2,9	21,1	125,4	1430
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	1636
	Кисломолочный продукт	195	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>8,0</b>	110,0	587
	<b>Всего</b>	<b>280</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>39</b>	<b>291,7</b>	
	Запеканка овощная	200	5,6	9,8	33,7	209,3	1089
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,7	26,7	318
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	<b>Всего</b>	<b>485</b>	<b>9,0</b>	<b>11,2</b>	<b>67,3</b>	<b>406,4</b>	
<b>Итого</b>		<b>2200</b>	<b>56</b>	<b>61</b>	<b>248</b>	<b>1764,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
<b>4-й день</b>							
<b>завтрак</b>							
	Горох овощной отварной (из консервированного)	50	1,5	1,8	3,1	34,9	1033
	Каша ячневая	180	4,7	3,5	21,0	134,3	475
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Какао на молоке	180	<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	84,0	946
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	<b>Всего</b>	<b>460</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>50</b>	<b>421,4</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>10,9</b>	44,9	335
	<b>Всего</b>	<b>280</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>82,0</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	50	0,33	3,04	0,90	32,3	1356
	Суп летний	180	7,07	7,83	9,24	135,8	945
	мясо в суп	25				0,0	357
	Биточки рыбные	70	5,8	3,1	6,4	68,0	643
	Картофельное пюре с луком	130	3,2	7,2	20,7	160,0	1030
	Кисель из сока	200	0,3	0,0	31,3	126,4	262
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>670</b>	<b>17,8</b>	<b>20,3</b>	<b>87,6</b>	<b>603,9</b>	
<b>полдник</b>							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	70	0,6	0,0	54,8	221,5	539
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	<b>Всего</b>	<b>250,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,0</b>	<b>71,2</b>	<b>290,6</b>	
<b>ужин</b>							
	Запеканка творожная	200	17,6	12,6	33,6	251,2	636
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	3,2	28,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>23,7</b>	<b>16,5</b>	<b>77,8</b>	<b>554,5</b>	
<b>Итого</b>		<b>2115,0</b>	<b>57,5</b>	<b>55,7</b>	<b>305,2</b>	<b>1952,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
<b>5-й день</b>							
<b>завтрак</b>							
	Суп молочный с вермишелью	150	2,3	2,2	12,1	78,0	116
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	<b>Всего</b>	<b>405</b>	<b>12,4</b>	<b>12,3</b>	<b>39,3</b>	<b>318,1</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>10,9</b>	44,9	335
						0,0	
	<b>Всего</b>	<b>280</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>82,0</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,46	2,56	1,76	32,0	9
	Свекольник с мясом и сметаной	180	8,4	10,5	8,3	160,7	68
	мясо в суп	25					357
	Сметана в суп	10					580
	Плов	220	9,68	5,22	41,14	210,3	1259
	Напиток брусничный	200	0,17	0,12	11,33	47,1	935
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>82</b>	<b>558,2</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка осенняя	60	4,1	5,3	25,8	167,3	1396
	Кисломолочный продукт	195	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>8,0</b>	110,0	587
	<b>Всего</b>	<b>255</b>	<b>9,6</b>	<b>11,5</b>	<b>33,8</b>	<b>277,3</b>	
<b>ужин</b>							
	Запеканка картофельная с печенью	200	12,2	11,6	39,6	311,1	1322
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,7	26,7	318
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>475,0</b>	<b>14,9</b>	<b>12,9</b>	<b>68,5</b>	<b>449,9</b>	
	<b>Итого</b>	<b>2115</b>	<b>57</b>	<b>54</b>	<b>242</b>	<b>1685,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
<b>Неделя вторая</b>							
<b>1-й день</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша овсяная	180	4,6	8,1	25,0	191,4	1124
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Какао на молоке	180	<b>3,2</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	84,0	946
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	<b>Всего</b>	<b>405</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>410,6</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	110	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,0</b>	40,8	236
	Напиток из плодов шиповника	180	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>10,9</b>	44,9	335
	<b>Всего</b>	<b>290</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>85,7</b>	
<b>обед</b>							
	Икра свекольная	50	1,4	3,1	7,2	62,3	60
	Суп крестьянский	180	<b>1,4</b>	<b>3,7</b>	<b>7,6</b>	69,2	90
	Бигус (говядина с капустой)	200	9,0	7,6	22,6	160,4	845
	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,1	16,3	66,1	1544
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>625</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>73</b>	<b>476,3</b>	
<b>полдник</b>							
	Пирожки печеные с яблоками	70	5,18	1,82	28,98	153,0	1448
	Кисломолочный продукт	195	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>8,0</b>	110,0	587
	<b>Всего</b>	<b>265</b>	<b>10,6</b>	<b>8,1</b>	<b>37,0</b>	<b>263,0</b>	
<b>ужин</b>							
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,1	3,7	6,7	92,0	1225
	Картофель отварной	155	3,2	0,6	24,5	116,2	131
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,7	26,7	318
	<b>Всего</b>	<b>545</b>	<b>14,4</b>	<b>4,9</b>	<b>65,3</b>	<b>362,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2130</b>	<b>52</b>	<b>45</b>	<b>246</b>	<b>1598,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
<b>2-й день</b>							
<b>завтрак</b>							
	Овощи сезонные порционно	50	0,55	0,10	1,90	10,7	901
	Каша манная	180	4,0	2,1	17,1	103,0	1122
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	<b>Всего</b>	<b>445</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>297,6</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	<b>Всего</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>69,1</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из припущенной моркови с яблоками	50	3,1	5,1	4,4	82,8	1379
	Суп с зеленым горошком и овощами	180	0,9	3,6	8,2	69,1	91
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357
	Голубцы ленивые	200	9,5	9,7	27,3	194,6	886
	Кисель ягодный	180	0,2	0,0	28,2	113,7	1552
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	<b>618,5</b>	
<b>полдник</b>							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	70	0,6	0,0	54,8	221,5	539
	Кисломолочный продукт	195	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>8,0</b>	110,0	587
	<b>Всего</b>	<b>265</b>	<b>6,0</b>	<b>6,2</b>	<b>62,8</b>	<b>331,5</b>	
<b>ужин</b>							
	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	55	1,6	2,0	3,4	38,4	1033a
	Жаркое домашнему	180	10,5	7,6	20,6	192,3	379
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>46</b>	<b>346,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1995</b>	<b>52</b>	<b>47</b>	<b>259</b>	<b>1663,5</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
<b>3-й день завтрак</b>							
	Икра морковная	50	1,3	4,5	6,4	71,3	1382
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	чай с лимоном	200	0,0	0,0	6,7	26,7	318
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	<b>Всего</b>	<b>435</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>385,1</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>10,9</b>	44,9	335
	<b>Всего</b>	<b>280</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>82,0</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из картофеля с огурцами	50	0,8	2,6	4,5	44,6	23
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,0	2,7	8,6	66,7	121
	Котлеты любительские	70	8,1	3,9	6,1	91,9	943
	Масло к блюдам	5	0,0	3,6	0,1	33,1	711
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,00	2,6	29,2	164,0	464
	компот из кураги	180	1,1	0,0	16,3	69,6	1546
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>19,9</b>	<b>15,4</b>	<b>83,9</b>	<b>553,9</b>	
<b>полдник</b>							
	Блинчики	70	3,8	2,9	21,1	125,4	1430
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	1636
	Кисломолочный продукт	195	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>8,0</b>	110,0	587
	<b>Всего</b>	<b>280</b>	<b>10,4</b>	<b>10,3</b>	<b>39,4</b>	<b>291,7</b>	
<b>ужин</b>							
	Тефтели мясные в соусе	90	7,0	8,6	12,7	155,9	1312
	Рагу овощное	150	2,0	1,6	14,3	79,3	433
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>465</b>	<b>12,6</b>	<b>11,7</b>	<b>49,7</b>	<b>354,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2160</b>	<b>63</b>	<b>59</b>	<b>222</b>	<b>1667,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
<b>4-й день</b>							
<b>завтрак</b>							
	Овощи сезонные порционно	50	0,6	0,1	1,9	10,7	901
	Каша "Дружба"	180	5,0	8,5	20,4	178,2	1112
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>49</b>	<b>408,1</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>10,9</b>	44,9	335
	<b>Всего</b>	<b>280</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>82,0</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из отварной моркови, консервированной кукурузы и свежих огурцов	50	0,7	3,1	4,4	48,8	855
	Щи из свежей капусты	180	2,7	2,9	5,8	49,9	77
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580
	Печень по-строгановски	100	7,6	7,5	4,8	116,8	1273
	Пюре картофельное	130	2,8	3,4	18,2	114,5	418
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>665</b>	<b>16,7</b>	<b>18,3</b>	<b>69,5</b>	<b>510,0</b>	
<b>полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	23,3	154,6	<b>1492</b>
	Кисломолочный продукт	195	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>8,0</b>	110,0	587
	<b>Всего</b>	<b>265</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>264,6</b>	
<b>ужин</b>							
	котлета из говядины	70	7,7	7,6	7,2	128,0	395
	Макаронные изделия с сыром	200	5,5	6,4	34,6	218,0	415
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>495</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>65</b>	<b>466</b>	
	<b>Итого</b>	<b>2160</b>	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>234</b>	<b>1730,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
<b>5-й день</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша "Геркулес"	180	4,4	8,3	22,8	183,2	479
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
<b>итого</b>		<b>435</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>423,3</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>10,9</b>	44,9	335
	<b>Всего</b>	<b>280</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>82,0</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из зеленого горошка с огурцами	50	0,9	3,0	4,8	50,0	866
	Рассольник ленинградский	180	1,7	3,7	14,4	97,5	88
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580
	Котлеты рыбные (паровые)	70	<b>6,6</b>	<b>1,8</b>	<b>7,2</b>	71,5	642
	Капуста тушеная свежая	150	4,8	6,0	19,3	150,2	1046
	Напиток брусничный	200	0,17	0,12	11,33	47,1	935
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>675</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	<b>510,9</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка молочная	60	4,7	2,3	27,4	140,1	1397
	Кисломолочный продукт	195	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>8,0</b>	110,0	587
	<b>Всего</b>	<b>255</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>35</b>	<b>259,1</b>	
<b>ужин</b>							
	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	55	1,6	2,0	3,4	38,4	1033
	Вареники ленивые	175	15,9	10,7	25,7	245,2	628
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	<b>Всего</b>	<b>490</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>77</b>	<b>552,7</b>	
	Итого	2135	66	60	257	1828,0	
	Всего за 10 дней	21355,0	599,6	580,3	2531,6	17747,3	
	<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>2135,5</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>253</b>	<b>1775</b>	

