



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)			У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж			
<b>Неделя первая</b>							
<b>1-й день</b>							
<b>завтрак</b>							
	Горох овощной отварной (из консервированного)	30	0,9	1,1	1,9	20,9	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	150	<b>2,7</b>	<b>2,4</b>	<b>9,4</b>	70,0	946
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>344,5</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,2</b>	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>9,1</b>	37,4	335
	<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>17,3</b>	<b>74,5</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,37	2,05	1,41	25,6	9
	Уха	150	1,5	1,7	7,8	52,3	98
	Рыба в суп	45	6,7	0,4	0,3	31,7	231
	Оладьи из печени	60	8,6	9,9	6,4	148,7	1319
	Рис с овощами	120	3,6	4,7	15,3	117,7	1053
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>64</b>	<b>518,9</b>	
<b>полдник</b>							
	Кекс Детский	50	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>13,9</b>	118,5	1411
	Кисломолочный продукт	160	<b>4,5</b>	<b>5,1</b>	<b>6,6</b>	90,2	587
	<b>Всего</b>	<b>210,0</b>	<b>7,2</b>	<b>10,9</b>	<b>20,5</b>	<b>208,7</b>	
<b>ужин</b>							
	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	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>42</b>	<b>349,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1840</b>	<b>63</b>	<b>65</b>	<b>165</b>	<b>1495,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)			У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж			
<b>2-й день</b>							
<b>завтрак</b>							
	Овощи сезонные порционно	30	0,3	0,1	1,1	6,4	901
	Каша молочная гречневая	135	3,4	7,0	19,6	155,2	1127
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	1193
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	<b>Всего</b>	<b>352</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>41</b>	<b>367,0</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>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>16,4</b>	<b>69,1</b>	
<b>обед</b>							
	Салат "Летний"	40	1,0	2,6	2,1	36,0	20
	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	9,8	72,8	87
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357
	рыба, запеченная по-русски	180	7,5	6,1	19,9	164,5	235
	Кисель витаминный из шиповника	180	0,2	0,0	28,2	113,7	261
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>15,6</b>	<b>15,1</b>	<b>76,0</b>	<b>502,3</b>	
<b>полдник</b>							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	539
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	587
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>5,1</b>	<b>37,9</b>	<b>216,8</b>	
<b>ужин</b>							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,49	1,55	2,41	25,6	864
	Лапшевник с творогом	130	7,8	5,0	7,6	106,6	1168
	Молоко сгущеное	20	1,6	1,6	13,7	75,1	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>316,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1742</b>	<b>44</b>	<b>48</b>	<b>215</b>	<b>1472,0</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	135	3,1	5,9	19,9	144,8	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	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>12,1</b>	<b>15,5</b>	<b>40,3</b>	<b>348,6</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>9,1</b>	37,4	335
	<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>74,5</b>	
<b>обед</b>							
	Винегрет с сельдью	40	2,2	4,3	2,1	56,0	1373
	Суп гороховый с мясом	150	5,2	4,2	13,4	111,9	95
	мясо в суп	25					357
	Голубцы ленивые	160	7,6	7,8	13,8	155,7	886
	Напиток брусничный	150	0,13	0,09	8,50	35,3	935
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>16,8</b>	<b>16,7</b>	<b>53,8</b>	<b>432,7</b>	
<b>полдник</b>							
	Блинчики	50	2,7	2,0	15,1	89,6	1430
	Молоко сгущеное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	1636
	Кисломолочный продукт	160	<b>4,5</b>	<b>5,1</b>	<b>6,6</b>	90,2	587
	<b>Всего</b>	<b>225</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>236,1</b>	
<b>ужин</b>							
	Запеканка овощная	150	4,2	4,4	25,3	157,0	1089
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>400,0</b>	<b>6,7</b>	<b>5,7</b>	<b>51,3</b>	<b>283,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1785</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>195</b>	<b>1375,0</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)	30	0,9	1,1	1,9	20,9	1033
	Каша ячневая	135	3,5	2,6	15,7	100,8	475
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	1193
	Какао на молоке	150	<b>2,7</b>	<b>2,4</b>	<b>9,4</b>	70,0	946
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>352</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>327,1</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>9,1</b>	37,4	335
						0,0	
	<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>74,5</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	40	0,27	2,44	0,72	25,9	1356
	Суп летний	150	5,90	6,53	7,70	113,1	945
	мясо в суп	25				0,0	357
	Биточки рыбные	60	5,0	1,8	5,5	58,3	643
	Картофельное пюре с луком	120	3,0	6,6	19,1	147,7	1030
	Кисель из сока	180	0,4	0,0	14,5	59,5	262
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>16,2</b>	<b>17,7</b>	<b>63,5</b>	<b>478,3</b>	
<b>полдник</b>							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	539
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	<b>Всего</b>	<b>220,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>47,7</b>	<b>195,7</b>	
<b>ужин</b>							
	Запеканка творожная	150	13,2	7,2	17,7	188,4	636
	Молоко сгущеное	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	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>19,1</b>	<b>11,1</b>	<b>59,7</b>	<b>414,6</b>	
<b>Итого за день</b>							
		<b>1832,0</b>	<b>47,3</b>	<b>44,7</b>	<b>224,6</b>	<b>1490,1</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	135	2,1	2,0	10,9	70,2	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	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>350</b>	<b>11,0</b>	<b>11,6</b>	<b>31,3</b>	<b>274,0</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>9,1</b>	37,4	335
						0,0	
	<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>74,5</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,37	2,05	1,41	25,6	9
	Свекольник с мясом и сметаной	150	7,0	8,7	6,9	133,9	68
	мясо в суп	25					357
	сметана	10					580
	Плов	180	7,92	4,27	25,48	172,0	1259
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,1	13,6	55,1	1544
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	<b>Всего</b>	<b>590</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	<b>460,4</b>	
<b>полдник</b>							
	Пирожки печеные с яблоками	50	3,70	1,30	20,70	109,3	1448
	Кисломолочный продукт	160	<b>4,5</b>	<b>5,1</b>	<b>6,6</b>	90,2	587
	<b>Всего</b>	<b>210</b>	<b>8,2</b>	<b>6,4</b>	<b>27,3</b>	<b>199,5</b>	
<b>ужин</b>							
	Запеканка картофельная с печенью	150	9,2	8,7	29,7	233,3	1322
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>400,0</b>	<b>11,7</b>	<b>10,0</b>	<b>55,7</b>	<b>359,4</b>	
<b>Итого за день</b>							
		<b>1800</b>	<b>49</b>	<b>44</b>	<b>195</b>	<b>1367,8</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>							
	Овощи сезонные порционно	40	0,44	0,08	1,52	8,6	901
	Каша овсяная	135	3,4	6,1	18,8	143,5	1124
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	1193
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Какао на молоке	150	<b>2,7</b>	<b>2,4</b>	<b>9,4</b>	70,0	946
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>357</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>39</b>	<b>324,4</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>9,1</b>	37,4	335
	<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>74,5</b>	
<b>обед</b>							
	Икра свекольная	30	0,8	1,9	4,3	37,4	60
	Суп крестьянский	150	<b>1,2</b>	<b>3,1</b>	<b>6,3</b>	57,7	90
	Бигус (говядина с капустой)	160	7,2	6,1	11,1	128,3	845
	Компот из свежих яблок	150	0,11	0,11	7,50	31,4	245
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	<b>Всего</b>	<b>525</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>328,6</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка осенняя	60	4,1	5,3	25,8	167,3	1396
	Кисломолочный продукт	160	<b>4,5</b>	<b>5,1</b>	<b>6,6</b>	90,2	587
	<b>Всего</b>	<b>220</b>	<b>8,6</b>	<b>10,4</b>	<b>32,4</b>	<b>257,5</b>	
<b>ужин</b>							
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,1	3,7	6,7	92,0	1225
	Картофель отварной	150	3,1	0,6	23,7	112,4	131
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	<b>Всего</b>	<b>465</b>	<b>12,9</b>	<b>4,6</b>	<b>52,3</b>	<b>302,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1817</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>186</b>	<b>1287,2</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	40	0,44	0,08	1,52	8,6	901
	Каша манная	135	3,0	1,6	12,9	77,3	1122
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Хлеб пшеничный	25	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,7</b>	55,7	492
	<b>Всего</b>	<b>355</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>37</b>	244,6	
<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>	69,1	
<b>обед</b>							
	Салат из припущенной моркови с яблоками	40	2,5	4,1	3,5	66,2	1379
	Суп с зеленым горошком и овощами	150	0,8	3,0	6,8	57,6	91
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357
	Голубцы ленивые	160	7,6	7,8	13,8	155,7	886
	Напиток брусничный	150	0,13	0,09	8,50	35,3	935
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>49</b>	424,7	
<b>полдник</b>							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	40	0,3	0,0	31,3	126,6	539
	Кисломолочный продукт	180	<b>5,0</b>	<b>5,8</b>	<b>7,4</b>	101,5	587
	<b>Всего</b>	<b>220</b>	<b>5,4</b>	<b>5,8</b>	<b>38,7</b>	228,1	
<b>ужин</b>							
	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	30	0,9	1,1	1,9	20,9	1033
	Жаркое по-домашнему	150	8,7	6,3	17,2	160,2	379
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	290,8	
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>180</b>	<b>1257,2</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>							
	Икра морковная	30	0,8	2,7	3,9	42,8	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
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	11,7	55,7	492
	<b>Всего</b>	<b>360</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>388,7</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,0	9,1	37,4	335
	<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>74,5</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из картофеля с огурцами	40	0,6	2,1	3,6	35,7	23
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,7	2,3	7,2	55,6	121
	Котлеты любительские	50	5,8	2,8	4,4	65,6	943
	Масло к блюдам	5	0,0	3,6	0,1	33,1	711
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,60	1,5	17,5	98,4	464
	компот из кураги	150	0,9	0,0	13,6	58,0	1546
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>14,3</b>	<b>12,7</b>	<b>62,3</b>	<b>420,3</b>	
<b>полдник</b>							
	Блинчики	50	2,7	2,0	15,1	89,8	1430
	Молоко сгущеное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	1636
	Кисломолочный продукт	160	4,5	5,1	6,6	90,2	587
	<b>Всего</b>	<b>225</b>	<b>8,4</b>	<b>8,3</b>	<b>32,0</b>	<b>236,3</b>	
<b>ужин</b>							
	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
	Тефтели мясные в соусе	60	4,7	5,7	8,4	104,0	1312
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	<b>Всего</b>	<b>410</b>	<b>8,7</b>	<b>8,6</b>	<b>33,9</b>	<b>248,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1795</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>175</b>	<b>1368,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
<b>4-й день</b>						0,0	
<b>завтрак</b>						0,0	
	Овощи сезонные порционно	30	0,3	0,1	1,1	6,4	901
	Каша "Дружба"	135	3,8	6,4	15,3	133,6	1112
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Сыр порциями	7	1,6	2,0	0,0	24,7	1193
	Хлеб пшеничный	25	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,7</b>	55,7	492
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
	<b>Всего</b>	<b>352</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>39</b>	<b>323,5</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>9,1</b>	37,4	335
	<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>74,5</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из отварной моркови, консервированной кукурузы и свежих огурцов	30	0,5	1,9	2,6	29,3	855
	Щи	150	2,2	2,4	4,8	49,9	78
	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	120	2,6	3,1	16,8	105,6	418
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	<b>Всего</b>	<b>625</b>	<b>15,7</b>	<b>16,7</b>	<b>61,8</b>	<b>460,5</b>	
<b>полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20	132,5	1492
	Кисломолочный продукт	180	<b>5,0</b>	<b>5,8</b>	<b>7,4</b>	101,5	587
	<b>Всего</b>	<b>240</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>234,0</b>	
<b>ужин</b>						0,0	
	котлета из говядины	50	5,5	5,4	5,1	91,4	395
	Макаронные изделия с сыром	130	3,6	4,1	22,5	141,7	415
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>48</b>	<b>343</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1867</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>193</b>	<b>1435,3</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"	135	3,3	6,2	17,1	137,4	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	25	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,7</b>	55,7	492
	кофейный напиток	150	2,3	2,0	10,7	70,0	1613
<b>Итого за день</b>		<b>355</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>352,3</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	150	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>9,1</b>	37,4	335
	<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>74,5</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из зеленого горошка с огурцами	40	0,7	2,4	3,8	40,0	866
	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	12,0	81,3	88
	Котлеты рыбные (паровые)	60	<b>5,7</b>	<b>1,5</b>	<b>6,2</b>	61,3	642
	Капуста тушеная свежая	110	3,5	4,4	14,2	110,1	1046
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,1	13,6	55,1	1544
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,0	33,4	492
	<b>Всего</b>	<b>545</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>66</b>	<b>421,5</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка молочная	60	4,7	1,3	27,4	140,1	1397
	Кисломолочный продукт	150	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,1</b>	84,6	587
	<b>Всего</b>	<b>210</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	<b>224,7</b>	
<b>ужин</b>							
	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	30	0,9	1,1	1,9	20,9	1033
	Вареники ленивые	140	12,8	7,0	20,6	196,2	628
	Молоко сгущеное	20	1,6	1,6	13,7	75,1	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,0	40,4	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	<b>Всего</b>	<b>410</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	<b>401,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1770</b>	<b>54</b>	<b>45</b>	<b>213</b>	<b>1474,8</b>	
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>17963,0</b>	<b>488,6</b>	<b>477,9</b>	<b>1942,0</b>	<b>14023,2</b>	
	<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>1796,3</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>194</b>	<b>1402</b>	