

Индивидуальный предприниматель  
Белоусов Олег Валентинович  
Новгородская обл., Новгородский р-н,  
д.Новая Мельница, ул.Согласия, д.21  
тел.: 8 (902)283-21-10  
ИНН 532117957623

**Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Технологический колледж»**

**Примерное цикличное десятидневное меню  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
начального и среднего профессионального образования  
в осенне-зимний период**

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Белоусов О.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ОГА ПООУ «Технологический колледж»



Иванов Д.С.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1      День 1</b>							
<b>завтрак</b>	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	250	5,80	12,18	49,32	330,68	182
	Хлеб пшеничный	70	4,89	0,77	32,20	167,89	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	75,00	14
	Сыр российский	30	6,96	8,86	0,00	108,00	15
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	376
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>17,78</b>	<b>30,08</b>	<b>81,60</b>	<b>681,68</b>	
<b>обед</b>	Салат из свежих овощей	100	1,10	6,05	3,78	73,90	29
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	7,33	8,88	16,80	172,34	87
	Куриные окорочка, тушеные в соусе сметанном	100	10,93	10,47	2,93	150,00	290/330
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	2,928	46,368	292,5	302
	Сок фруктовый персик-абрикос	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,63	0,28	11,52	57,48	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
	<b>итого за обед</b>		<b>905</b>	<b>33,36</b>	<b>29,15</b>	<b>125,45</b>	<b>945,17</b>
<b>полдник</b>	Огурцы свежие в нарезке	100	0,70	1,00	1,90	12,00	71
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,48	ПР
	Булочка с корицей	80	7,41	6,83	48,47	223,07	438
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	10,48	53,10	376
<b>итого за полдник</b>		<b>425</b>	<b>14,96</b>	<b>12,73</b>	<b>72,68</b>	<b>408,65</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1890</b>	<b>66,10</b>	<b>71,96</b>	<b>279,73</b>	<b>2035,50</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		<b>Неделя 1</b>		<b>День 2</b>			
завтрак	Салат из моркови с яблоками	150	1,59	0,26	12,78	59,85	59
	Блинчики со сгущенным молоком	160/40	12,48	6,49	70,83	385,01	399
	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Хлеб пшеничный	70	4,89	0,77	32,20	167,30	ПР
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19,49</b>	<b>7,52</b>	<b>125,28</b>	<b>672,16</b>	
обед	Помидоры свежие в нарезке	100	1,10	0,00	3,80	22,00	71
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	9,71	8,94	8,44	162,48	88
	Тефтели 1 вариант, соус сметанный с томатом	110	12,83	14,80	11,34	235,00	278, 331
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	230,74	305
	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	389
	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,33	13,80	71,70	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>33,51</b>	<b>29,94</b>	<b>132,31</b>	<b>951,47</b>	
полдник	Ватрушка с творогом	75	10,475	9,35	34,175	254,33	410
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай фруктовый с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	376
<b>итого за полдник</b>		<b>395</b>	<b>14,01</b>	<b>12,35</b>	<b>54,45</b>	<b>404,33</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1885</b>	<b>67,01</b>	<b>49,80</b>	<b>312,03</b>	<b>2027,95</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>		<b>День 3</b>					
завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	250	7,44	9,21	45,63	342,07	182
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>18,89</b>	<b>18,13</b>	<b>96,01</b>	<b>681,17</b>	
обед	Салат витаминный (вариант 2)	100	1,57	6,02	8,78	95,70	49
	Суп куриный с вермишелью	250	7,66	8,58	17,14	176,43	82
	Котлета рыбная (минтай)	100	8,33	11,24	12,73	190,20	234
	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,7	10,62	24,43	208,57	312
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,10	119,20	352
	Хлеб пшеничный	25	1,74	0,28	11,50	59,75	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>26,36</b>	<b>37,41</b>	<b>122,74</b>	<b>964,80</b>	
полдник	Пирожок с капустой и яйцом	85	6,67	11,12	29,13	178,50	406
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
<b>итого за полдник</b>		<b>385</b>	<b>8,17</b>	<b>11,62</b>	<b>71,13</b>	<b>358,50</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1910</b>	<b>53,43</b>	<b>67,16</b>	<b>289,87</b>	<b>2004,47</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1      День 4</b>							
	Огурцы свежие в нарезке	100	0,42	0,06	1,14	7,20	71
<b>завтрак</b>	Омлет натуральный	200	18,59	33,11	3,52	386,20	210
	Чай зеленый без сахара с лимоном	200	0,07	0,02	0,22	2,70	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,46	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Сыр российский	30	6,96	8,86	0,00	108,00	15
<b>итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>31,16</b>	<b>42,88</b>	<b>39,41</b>	<b>681,06</b>	
<b>обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,02	8,27	92,80	52
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	6,36	8,90	11,81	157,09	119
	Плов из птицы	280	21,39	14,65	50,03	427,47	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	388
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,44	18,44	91,96	ПР
	<b>итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>33,80</b>	<b>30,32</b>	<b>129,76</b>	<b>949,91</b>
<b>полдник</b>	Сырники из творога с йогуртом	200	27,25	20,57	21,48	380,00	219
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	376
<b>итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>27,32</b>	<b>20,59</b>	<b>21,48</b>	<b>380,70</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1895</b>	<b>92,28</b>	<b>93,79</b>	<b>190,65</b>	<b>2011,67</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1      День 5</b>							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	250	11,09	6,09	39,25	253,34	171
	Чай фруктовый с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60	4,19	0,66	27,60	143,40	ПР
	Масло сливочное (порциями)	15	0,09	12,38	0,12	112,50	14
	Сыр российский	30	6,96	8,86	0,00	108,00	15
<b>итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>22,86</b>	<b>27,99</b>	<b>76,44</b>	<b>677,24</b>	
обед	Салат из редьки с морковью с раст.маслом	100	1,63	5,08	12,40	85,30	58
	Суп из овощей с фасолью	250	9,28	8,63	17,10	174,59	119
	Печень говяжья по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255
	Макаронные изделия отварные	180	5,35	6,91	36,54	234,84	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,92	0,66	27,65	137,94	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>35,51</b>	<b>33,03</b>	<b>127,17</b>	<b>953,67</b>	
полдник	Кекс "Здоровье"	40	2,16	8,46	22,83	172,80	448
	Творожок (3,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва	110	6,60	3,85	11,88	105,05	ПР
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Фрукт (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	38,00	338
<b>итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>11,09</b>	<b>13,97</b>	<b>62,15</b>	<b>396,85</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1915</b>	<b>69,45</b>	<b>74,99</b>	<b>265,76</b>	<b>2027,76</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2      День 6</b>							
<b>завтрак</b>	Каша пшениная жидкая молочная с сахаром	250	8,84	5,31	55,84	307,15	182
	Хлеб пшеничный	70	4,89	0,77	32,20	167,30	ПР
	Сыр российский	30	6,96	8,86	0,00	108,00	15
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>21,62</b>	<b>15,34</b>	<b>107,31</b>	<b>689,45</b>	
<b>обед</b>	Огурцы соленые (порционно)	100	0,80	0,00	0,10	10,00	70
	Суп с рыбными консервами	250	7,20	7,03	16,88	158,30	87
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Каша гречневая	180	9,12	2,928	46,368	292,5	302
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,33	13,80	71,70	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>37,00</b>	<b>27,62</b>	<b>124,08</b>	<b>952,45</b>	
<b>полдник</b>	Пирожок с рисом и яйцом	110	8,76	8,69	43,07	290,74	406
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб. упаковке	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай с лимоном без сахара	200	0,07	0,02	0,22	2,70	377
<b>итого за полдник</b>		<b>437</b>	<b>11,83</b>	<b>11,71</b>	<b>54,09</b>	<b>383,44</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1997</b>	<b>70,45</b>	<b>54,68</b>	<b>285,48</b>	<b>2025,34</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 7</b>							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14,18	15,92	34,11	334,40	204
	Чай "Каркаде" без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	376
	Бутерброд с повидлом	70/5/25	4,20	4,31	47,23	251,85	2
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
<b>итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>19,95</b>	<b>20,75</b>	<b>102,34</b>	<b>682,95</b>	
обед	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	7,33	8,88	16,80	172,34	87
	Голубцы ленивые с соусом сметанном с томатом	280	12,57	11,36	33,90	294,40	297/331
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	25,10	141,20	346
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
	<b>итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>27,35</b>	<b>21,21</b>	<b>130,92</b>	<b>955,99</b>
полдник	Огурцы свежие в нарезке	100	0,70	1,00	1,90	12,00	71
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,48	ПР
	Булочка с корицей	80	7,41	6,83	48,47	223,07	438
	Чай зеленый без сахара с лимоном	200	0,07	0,02	0,22	2,70	376
<b>итого за полдник</b>		<b>445</b>	<b>14,91</b>	<b>12,73</b>	<b>62,42</b>	<b>358,25</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1045</b>	<b>34,86</b>	<b>33,48</b>	<b>164,76</b>	<b>1041,20</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2      День 8</b>							
завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	250	9,31	15,26	40,80	339,29	182
	Хлеб пшеничный	70	4,89	0,77	32,20	167,30	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	75,00	14
	Сыр российский	30	6,96	8,86	0,00	108,00	15
	Чай фруктовый без сахара	200	0,07	0,02	0,00	0,70	376
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,29</b>	<b>33,16</b>	<b>73,08</b>	<b>690,29</b>	
обед	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	10,12	87,37	47
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	6,10	9,03	11,26	159,64	82
	Жаркое подомашнему	280	16,66	25,40	35,92	450,34	259
	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	389
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,44	18,44	91,96	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>28,61</b>	<b>40,24</b>	<b>112,82</b>	<b>951,70</b>	
полдник	Фрукт (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	38,00	338
	Творожок (3,5%) фруктовый в потреб. упаковке	110	6,60	3,85	11,88	105,05	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,44	18,40	95,60	ПР
	Чай с повидлом	200	0,13	0,02	14,64	59,00	376
<b>итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>10,32</b>	<b>4,62</b>	<b>56,46</b>	<b>297,65</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1900</b>	<b>60,22</b>	<b>78,03</b>	<b>242,36</b>	<b>1939,64</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2      День 9</b>							
	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	1,13	12,25	66,1	65
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным с сахаром	200	29,47	23,31	48,33	512,21	223
	Чай без сахара	200	0,10	0,03	0,02	1,60	376
	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,44	18,40	95,60	ПР
<b>итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>34,09</b>	<b>24,91</b>	<b>79,00</b>	<b>675,51</b>	
обед	Винегрет овощной с сельдью	80/30	3,62	8,72	7,43	140,25	69
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	6,36	8,90	11,81	157,09	119
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	10,74	13,42	16,47	156,50	295
	Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,82	330
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	230,74	305
	Сок фруктовый персиковый	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>30,01</b>	<b>37,97</b>	<b>134,13</b>	<b>946,15</b>	
полдник	Пирожок печеный с яблочной начинкой	80	6,80	14,13	37,20	269,33	408
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб. упаковке	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай фруктовый с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,00	376
<b>итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>10,33</b>	<b>17,13</b>	<b>57,47</b>	<b>419,33</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1870</b>	<b>74,43</b>	<b>80,01</b>	<b>270,60</b>	<b>2040,99</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2      День 10</b>							
<b>завтрак</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и	250	6,94	12,19	48,14	330,69	181
	Хлеб пшеничный	60	4,19	0,66	27,60	143,40	ПР
	Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	379
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
<b>итого за завтрак</b>		<b>625</b>	<b>18,18</b>	<b>20,36</b>	<b>101,44</b>	<b>675,69</b>	
<b>обед</b>	Огурцы свежие в нарезке	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	5,85	8,53	8,85	128,34	98
	Печень свиная жареная с маслом	115	17,83	17,02	5,67	281,34	254
	Макаронные изделия отварные	180	5,35	6,91	36,54	234,84	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,44	18,40	95,60	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
<b>итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>36,44</b>	<b>33,85</b>	<b>115,17</b>	<b>955,27</b>	
<b>полдник</b>	Булочка "Дорожная"	70	5,92	10,93	31,83	271,83	410
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Фрукт (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	38,00	338
<b>итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>8,25</b>	<b>12,59</b>	<b>59,27</b>	<b>390,83</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1930</b>	<b>62,86</b>	<b>66,79</b>	<b>275,87</b>	<b>2021,79</b>	

**Сравнительный анализ норм калорийности по отдельным приемам пищи для детей 12 лет и старше**

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
	1	2	3	
<b>Завтрак 25% (680,0 ккал), исходя из суточной потребности в пищевых веществах и энергии (Б/Ж/У соответственно 22,50/23,00/95,75)</b>				
1	17,78	30,08	81,60	681,68
2	19,49	7,52	125,28	672,16
3	18,89	18,13	96,01	681,17
4	31,16	42,88	39,41	681,06
5	22,86	27,99	76,44	677,24
<b>ИТОГО за неделю</b>	<b>110,18</b>	<b>126,59</b>	<b>418,74</b>	<b>3393,31</b>
<b>Среднее за неделю</b>	<b>22,04</b>	<b>25,32</b>	<b>83,75</b>	<b>678,66</b>
6	21,62	15,34	107,31	689,45
7	19,95	20,75	102,34	682,95
8	21,29	33,16	73,08	690,29
9	34,09	24,91	79,00	675,51
10	18,18	20,36	101,44	675,69
<b>ИТОГО за неделю</b>	<b>115,12</b>	<b>114,52</b>	<b>463,17</b>	<b>3413,89</b>
<b>Среднее за неделю</b>	<b>23,02</b>	<b>22,90</b>	<b>92,63</b>	<b>682,78</b>
<b>ВСЕГО за 10 дней</b>	<b>225,30</b>	<b>241,11</b>	<b>881,91</b>	<b>6807,20</b>
<b>Среднее за 2 недели</b>	<b>22,53</b>	<b>24,11</b>	<b>88,19</b>	<b>680,72</b>
<b>Обед 35% (952,0 ккал), исходя из суточной потребности в пищевых веществах и энергии (Б/Ж/У соответственно 31,50/32,20/134,05)</b>				
1	33,36	29,15	125,45	945,17
2	33,51	29,94	132,31	951,47
3	26,36	37,41	122,74	964,80
4	33,80	30,32	129,76	949,91
5	35,51	33,03	127,17	953,67
<b>ИТОГО за неделю</b>	<b>162,53</b>	<b>159,85</b>	<b>637,42</b>	<b>4765,01</b>
<b>Среднее за неделю</b>	<b>32,51</b>	<b>31,97</b>	<b>127,48</b>	<b>953,00</b>
6	37,00	27,62	124,08	952,45
7	27,35	21,21	130,92	955,99
8	28,61	40,24	112,82	951,70
9	30,01	37,97	134,13	946,15
10	36,44	33,85	115,17	955,27
<b>ИТОГО за неделю</b>	<b>159,41</b>	<b>160,89</b>	<b>617,12</b>	<b>4761,56</b>
<b>Среднее за неделю</b>	<b>31,88</b>	<b>32,18</b>	<b>123,42</b>	<b>952,31</b>
<b>ВСЕГО за 10 дней</b>	<b>321,94</b>	<b>320,74</b>	<b>1254,54</b>	<b>9526,57</b>
<b>Среднее за 2 недели</b>	<b>32,19</b>	<b>32,07</b>	<b>125,45</b>	<b>952,66</b>

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
	1	2	3	4
<b>Полдник 15% (408,0 ккал), исходя из суточной потребности в пищевых веществах и энергии (Б/Ж/У соответственно 13,50/13,80/57,45)</b>				
1	14,96	12,73	72,68	408,65
2	14,01	12,35	54,45	404,33
3	8,17	11,62	71,13	358,50
4	27,32	20,59	21,48	380,70
5	11,09	13,97	62,15	396,85
<b>ИТОГО за неделю</b>	<b>75,55</b>	<b>71,27</b>	<b>281,88</b>	<b>1949,03</b>
<b>Среднее за неделю</b>	<b>15,11</b>	<b>14,25</b>	<b>56,38</b>	<b>389,81</b>
6	11,83	11,71	54,09	383,44
7	14,91	12,73	62,42	358,25
8	10,32	4,62	56,46	297,65
9	10,33	17,13	57,47	419,33
10	8,25	12,59	59,27	390,83
<b>ИТОГО за неделю</b>	<b>55,64</b>	<b>58,78</b>	<b>289,70</b>	<b>1849,51</b>
<b>Среднее за неделю</b>	<b>11,13</b>	<b>11,76</b>	<b>57,94</b>	<b>369,90</b>
<b>ВСЕГО за 10 дней</b>	<b>131,19</b>	<b>130,05</b>	<b>571,59</b>	<b>3798,53</b>
<b>Среднее за 2 недели</b>	<b>13,12</b>	<b>13,00</b>	<b>57,16</b>	<b>379,85</b>

**ИТОГО среднее значение за 10 дней по всем приемам пищи исходя из калорийности 2040,0 ккал (75% от суточного рациона), Б/Ж/У соответственно 67,50/69,00/287,25**

Завтрак+обед+полдник	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
		67,84	69,19	270,80