



«СОГЛАСОВАНО»
Директор АНОО «Школа 800»

Сартан М.Н.
2024г.

ПРИМЕРНОЕ
(дифференцированное)
ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Для учащихся АНОО «Школа 800» г. Нижнего Новгорода
на октябрь-ноябрь 2024-2025 учебный год
(для возрастных групп 7-11 лет)

№ п/п	Наименование блюда	Количество, шт.	Химический состав			Энергетическая ценность	Средняя стоимость
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	Суп овощной с морковью	100	2.5	1.5	10.0	100	
2	Суп куриный с лапшой	100	5.0	3.0	15.0	120	
3	Суп картофельный с мясом	100	8.0	5.0	20.0	150	
4	Суп гороховый с сосисками	100	6.0	4.0	18.0	130	
5	Суп фасолевый с говядиной	100	7.0	4.5	19.0	140	
6	Суп рисовый с курицей	100	4.0	2.0	12.0	110	
7	Суп гречневый с мясом	100	6.0	3.0	16.0	130	
8	Суп перловый с сосисками	100	5.0	3.0	14.0	120	
9	Суп пшеничный с мясом	100	7.0	4.0	17.0	140	
10	Суп овсяный с курицей	100	4.0	2.0	12.0	110	
11	Суп кукурузный с сосисками	100	5.0	3.0	14.0	120	
12	Суп ячменный с говядиной	100	6.0	3.5	16.0	130	
13	Суп пшеничный с курицей	100	5.0	3.0	14.0	120	
14	Суп гречневый с мясом	100	6.0	3.0	16.0	130	
15	Суп перловый с сосисками	100	5.0	3.0	14.0	120	
16	Суп пшеничный с мясом	100	7.0	4.0	17.0	140	
17	Суп овсяный с курицей	100	4.0	2.0	12.0	110	
18	Суп кукурузный с сосисками	100	5.0	3.0	14.0	120	
19	Суп ячменный с говядиной	100	6.0	3.5	16.0	130	
20	Суп пшеничный с курицей	100	5.0	3.0	14.0	120	
21	Суп гречневый с мясом	100	6.0	3.0	16.0	130	
22	Суп перловый с сосисками	100	5.0	3.0	14.0	120	
23	Суп пшеничный с мясом	100	7.0	4.0	17.0	140	
24	Суп овсяный с курицей	100	4.0	2.0	12.0	110	
25	Суп кукурузный с сосисками	100	5.0	3.0	14.0	120	
26	Суп ячменный с говядиной	100	6.0	3.5	16.0	130	
27	Суп пшеничный с курицей	100	5.0	3.0	14.0	120	
28	Суп гречневый с мясом	100	6.0	3.0	16.0	130	
29	Суп перловый с сосисками	100	5.0	3.0	14.0	120	
30	Суп пшеничный с мясом	100	7.0	4.0	17.0	140	
31	Суп овсяный с курицей	100	4.0	2.0	12.0	110	
32	Суп кукурузный с сосисками	100	5.0	3.0	14.0	120	
33	Суп ячменный с говядиной	100	6.0	3.5	16.0	130	
34	Суп пшеничный с курицей	100	5.0	3.0	14.0	120	
35	Суп гречневый с мясом	100	6.0	3.0	16.0	130	
36	Суп перловый с сосисками	100	5.0	3.0	14.0	120	
37	Суп пшеничный с мясом	100	7.0	4.0	17.0	140	
38	Суп овсяный с курицей	100	4.0	2.0	12.0	110	
39	Суп кукурузный с сосисками	100	5.0	3.0	14.0	120	
40	Суп ячменный с говядиной	100	6.0	3.5	16.0	130	
41	Суп пшеничный с курицей	100	5.0	3.0	14.0	120	
42	Суп гречневый с мясом	100	6.0	3.0	16.0	130	
43	Суп перловый с сосисками	100	5.0	3.0	14.0	120	
44	Суп пшеничный с мясом	100	7.0	4.0	17.0	140	
45	Суп овсяный с курицей	100	4.0	2.0	12.0	110	
46	Суп кукурузный с сосисками	100	5.0	3.0	14.0	120	
47	Суп ячменный с говядиной	100	6.0	3.5	16.0	130	
48	Суп пшеничный с курицей	100	5.0	3.0	14.0	120	
49	Суп гречневый с мясом	100	6.0	3.0	16.0	130	
50	Суп перловый с сосисками	100	5.0	3.0	14.0	120	

Индивидуальный предприниматель
Левина Екатерина Андреевна



ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	210	Омлет	50	3,9	7,0	0,9	97	0,09
	175	Каша Дружба с маслом, ягодным соусом	180/10/20	5,5	17,5	30,2	268	0,86
	496/21	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	495	13,0	32,8	61,3	569	80,95
Обед	73	Икра кабачковая	60	0,0	4,2	4,2	54	0,00
	101	Суп с рыбными консервами	220	3,5	4,3	14,7	112	14,86
	ТТК	Наггетсы куриные	90	9,4	15,8	15,1	240	0,00
	309	Макароны отварные	150/5	5,5	4,5	26,4	169	0,00
	810/22	Компот из клубники	200	0,2	0,1	11,5	48	12,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	790	24,2	30,1	100,1	763	26,86	
Полдник	ТТК	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	9,9	7,2	51,1	306	0,20
	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
		Итого:	320	15,7	12,2	59,1	406	1,60
		Итого за день:		52,9	75,1	220,5	1738	109,41

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	0,6	0,6	14,7	71	15,00
	6/22	Горячий бутерброд с сыром	40	4,6	3,4	11,8	97	2,00
	173	Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/10	7,5	12,5	33,9	279	0,86
	462/21	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,70
		Итого:	580	16,0	19,4	74,2	541	18,56
Обед	68	Винегрет овощной	60	0,9	8,6	4,9	100	6,97
	88	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и зеленью	220	4,1	7,2	7,7	115	13,40
	279	Ёжики	90	9,9	8,7	8,9	153	0,00
	648/22	Картошечка по-школьному	150	4,4	5,9	35,5	213	43,60
	495/21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,20
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	940	25,5	31,7	105,3	805	64,17	
Полдник	1064/21	Хачапури	100	13,4	11,3	43,3	330	0,18
	389	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	2,00
		Итого:	300	14,4	11,5	63,5	416	2,18
		Итого за день:		55,9	62,5	243,0	1761	84,91

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,8	19,8	36,6	436	0,59
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:		562	32,3	28,3	70,2	656
Обед	45	Закуска Витаминная	60	0,9	3,1	5,7	54	21,90
	103	Лапша куриная с зеленью	220	4,3	4,0	14,8	123	7,20
	268	Котлета по-деревенски	90	14,7	14,1	14,3	239	0,00
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,0	5,4	40,6	247	0,00
	ТТК	Напиток апельсино-облепиховый	200	0,2	1,0	7,4	39	16,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:		790	34,8	28,8	111,0	842	45,10
Полдник	1091/22	Мини пицца с курицей и сыром	100	13,9	8,7	29,6	256	2,41
	817/22	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46	0,60
		Итого:	300	12,3	9,1	55,5	354	0,72
		Итого за день:		79,4	66,1	236,6	1852	181,75

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	173	Каша молочная пшеничная с маслом (ячневая)	180/10	7,8	10,7	39,9	287	0,86
	ТТК	Блинчик с ягодным соусом	50/10	4,3	9,6	20,0	147	0,00
	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,30
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:		625	17,6	22,5	95,3	611
Обед	ТТК	Морковные палочки	60	0,8	0,1	4,1	21	3,00
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	220	4,0	5,9	9,2	113	9,00
	265	Плов с курицей	180	16,2	8,0	32,8	269	5,90
	491/21	Напиток из ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	16,50
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:		725	26,8	15,3	85,0	587	34,40
Полдник	265/21	Лапшевник с творогом	100	6,9	2,5	20,4	131	0,20
	470/21	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
		Итого:	300	12,7	7,5	28,4	231	1,60
		Итого за день:		57,1	45,3	208,7	1429	171,50

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
	595/22	Стрипсы из курицы	90	19,0	7,8	10,7	195	5,31
	309	Макароны отварные	150/5	5,5	4,5	26,4	169	0,00
	783/22	Чай фруктовый	200	0,2	0,1	10,3	43	1,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:		488	29,3	17,7	60,0	518
Обед	32/21	Закуска из свеклы с сыром	60	1,8	5,0	4,2	70	2,94
	87	Бульон с курицей, яйцом и гренками, зеленью	220/10	10,0	4,1	4,7	96	0,00
	284	Запеканка картофельная с мясом	180	21,3	22,2	25,4	375	6,10
	494/21	Компот из кураги	200	0,8	0,1	22,6	95	0,60
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:		735	39,5	32,6	85,1	776
Полдник	ТТК	Котлетка в тесте	100	12,2	9,0	44,4	308	0,12
	484/21	Кисель ягодный	200	0,0	0,0	15,0	30	0,00
		Итого:	300	12,2	9,0	59,4	338	0,12
		Итого за день:		81,0	59,3	204,5	1632	16,07

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	15	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
	210	Омлет	50	3,9	7,0	0,9	97	0,09
	181	Каша молочная манная с маслом	180/10	5,5	10,4	29,2	233	1,05
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:		490	14,2	22,8	52,2	481
Обед	47	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,1	5,7	54	21,90
	96	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и зеленью	220	4,2	7,1	9,8	127	6,80
	ТТК	Наггетсы куриные	90	9,4	15,8	15,1	240	0,00
	646/22	Картофель по-деревенски	150	6,5	8,1	53,3	313	65,40
	484/21	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	15,0	30	0,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:		785	26,7	35,2	127,1	904	94,10
Полдник	408	Слойка с мясом	100	20,9	18,7	80,0	575	0,60
	501/21	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	2,00
		Итого:	300	21,9	18,9	100,2	661	2,60
		Итого за день:		62,8	76,9	279,5	2046	98,84

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	0,6	0,6	14,7	71	15,00
	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	223	Запеканка творожная с джемом	150/20	26,4	31,7	25,5	425	0,39
	462/21	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,70
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	555	33,2	43,3	65,9	716	16,09
Обед	52	Свекла отварная	60	0,8	3,6	4,9	56	3,99
	109/21	Суп харчо	220	4,3	6,1	15,3	133	0,60
	ТТК	Рыбные палочки	90	12,9	3,0	11,6	126	0,81
	487/96	Рагу овощное	150	2,5	15,7	12,3	203	17,86
	346	Напиток фруктовый	200	0,3	0,1	18,1	66	19,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	940	26,4	29,7	90,4	724	42,26
Полдник	ТТК	Сэндвич с курицей	100	12,4	10,5	35,5	288	4,40
	457/21	Чай Травяной	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
		Итого:	300	12,6	10,6	44,8	326	4,40
		Итого за день:		72,2	83,6	201,2	1766	62,75

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	15	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	173	Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/10	7,5	12,5	33,9	279	0,86
	496/21	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	583	14,0	18,4	77,0	522	215,20
Обед	73	Икра кабачковая	60	0,0	4,2	4,2	54	0,00
	248/21	Сырный суп с курицей	220	4,2	8,6	16,9	162	21,23
	259	Жаркое по-домашнему с мясом	180	16,7	20,4	28,7	349	6,95
	489/21	Компот из вишни и яблок	200	0,2	0,1	13,5	56	1,70
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	725	26,7	34,5	91,5	761	29,88	
Полдник	ТТК	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	9,9	7,2	51,1	306	0,20
	783/22	Чай фруктовый	200	0,2	0,1	10,3	43	1,00
		Итого:	320	10,1	7,3	61,4	349	1,20
		Итого за день:		50,9	60,2	229,9	1631	246,28

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
		Кондитерское изделие	30	2,3	4,7	19,1	128	0,00
	174	Каша рисовая молочная с маслом	180/10	5,4	10,5	38,7	271	0,86
	464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,30
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	463	13,6	21,7	81,8	573	1,16
Обед	157/21	Горошек консервированный	60	0,2	0,2	5,4	36	6,00
	82	Борщ с курицей, сметаной и зеленью	220	4,1	7,3	8,9	125	9,21
	542/22	Митболы	90	15,2	12,4	8,3	206	0,80
	312	Картофельное пюре	180/6	3,7	5,8	24,5	165	21,79
	494/21	Компот из кураги	200	0,8	0,1	22,6	95	0,60
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	821	29,5	26,9	97,9	767	38,40
Полдник	427/22	Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком	100/20	11,3	10,1	30,8	263	3,53
	484/21	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	15,0	30	0,00
		Итого:	320	11,3	10,1	45,8	293	3,53
		Итого за день:		54,4	58,6	225,5	1633	43,09

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ТТК	Наггетсы куриные	90	9,4	15,8	15,1	240	0,00
	309	Макароны отварные	150/5	5,5	4,5	26,4	169	0,00
	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	783/22	Чай ягодный	200	0,3	0,1	9,9	40	10,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	620	19,3	21,5	75,4	563	144,34
Обед	52	Свекла с яблоком	60	0,6	3,6	6,6	61	3,78
	102	Суп гороховый с мясом и гренками	220/10	7,6	6,4	16,5	165	5,10
	333/21	Голубцы ленивые	180	15,5	20,9	6,5	278	9,77
	ТТК	Напиток апельсино-облепиховый	200	0,2	1,0	7,4	39	16,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	735	29,5	33,1	65,2	683	34,65
Полдник	410	Ватрушка с повидлом	100	5,6	3,3	33,6	185	0,20
	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
		Итого:	300	11,4	8,3	41,6	285	1,60
		Итого за день:		60,2	62,9	182,2	1531	180,59

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
	338	Фрукты порционно	150	0,6	0,6	14,7	71	15,00
	120	Вермишель молочная с маслом	180/10	4,0	10,7	13,1	174	0,59
	464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,30
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:		583	10,5	17,8	51,8	419
Обед	59	Морковь с яблоком	60	0,6	0,1	5,1	24	2,63
	87	Бульон с курицей, яйцом и гренками, зеленью	220/10	10,0	4,1	4,7	96	0,00
	580/22	Гуляш из мяса птицы	90	10,2	11,8	3,0	159	0,82
	211	Рис с овощами	150	3,4	3,1	33,9	177	0,40
	484/21	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	15,0	30	0,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:		795	29,8	20,3	89,9	626
Полдник	ТТК	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	9,9	7,2	51,1	306	0,20
	457/21	Чай Ароматный	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
		Итого:		320	10,1	7,3	60,4	344
		Итого за день:		50,4	45,4	202,2	1389	19,94

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	71	Овощи в ассортименте	60	0,7	0,1	2,3	13	10,50
	595/22	Стрипсы из курицы	90	19,0	7,8	10,7	195	5,31
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,0	5,4	40,6	247	0,00
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:		537	31,9	14,2	74,9	555
Обед	73	Икра кабачковая	60	0,0	4,2	4,2	54	0,00
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	220	4,0	5,9	9,2	113	9,00
	268	Котлета мясная	90	14,8	15,3	12,8	250	0,31
	182/21	Картофель запеченный с сыром	180	9,4	12,8	30,2	273	22,19
	491/21	Напиток из ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	16,50
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:		815	34,0	39,5	95,3	874
Полдник	408	Слойка с мясом	100	20,9	18,7	80,0	575	0,60
	501/21	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	2,00
		Итого:		300	21,9	18,9	100,2	661
		Итого за день:		87,7	72,6	270,4	2090	67,41

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,8	19,8	36,6	436	0,59
	462/21	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,70
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	555	35,3	31,1	74,5	710	135,63
Обед	50	Икра свекольная с сыром	60	1,8	5,0	4,2	70	2,94
	88	Щи из св. капусты с мясом, сметаной и зеленью	220	4,1	7,2	7,7	115	13,40
	406/22	Паста сливочная с курицей	180	15,4	17,1	27,9	334	1,80
	817/22	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46	0,60
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	880	27,0	30,6	79,1	705	18,74
Полдник	1091/22	Мини пицца с курицей и сыром	100	13,9	8,7	29,6	256	2,41
	457/21	Чай Травяной	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
		Итого:	300	14,1	8,8	38,9	294	2,41
		Итого за день:		76,4	70,5	192,5	1709	156,78

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
	173	Каша молочная пшеничная с маслом (ячневая)	180/10	7,8	10,7	39,9	287	0,86
	210	Омлет	50	3,9	7,0	0,9	97	0,09
	496/21	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	42	4,7	1,3	19,8	101	0,00
		Итого:	500	18,8	23,8	79,8	614	80,95
Обед	157/21	Кукуруза консервированная	60	1,3	0,1	6,7	35	2,88
	112	Куриный суп со звездочками с зеленью (без картофеля)	220	4,6	4,9	12,2	120	0,85
	492/22	Азу мясное с картофелем	180	12,3	16,1	16,4	261	14,58
	810/22	Компот из клубники	200	0,2	0,1	11,5	48	12,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	725	24,0	22,4	75,0	604	30,31
Полдник	410	Ватрушка с творогом	100	6,8	4,1	36,6	210	0,00
	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
		Итого:	300	12,6	9,1	44,6	310	1,40
		Итого за день:		55,3	55,3	199,3	1528	112,66

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	309	Вермишель отварная с сыром	150/15	8,9	12,7	32,1	277	0,11
	54-5гн/22	Чай с облепихой	200	0,3	0,6	7,1	35	9,64
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	550	13,4	21,6	63,2	492	144,09
Обед	ТТК	Морковные палочки	60	0,8	0,1	4,1	21	3,00
	97	Суп с рыбными консервами	220	3,5	4,3	14,7	112	14,86
	265	Плов с курицей	180	16,2	8,0	32,8	269	5,90
	495/21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,20
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	725	26,7	13,7	99,9	626	23,96
Полдник	427/22	Запеканка творожная с морковью с джемом	100/20	9,8	22,0	19,7	252	3,33
	491/21	Напиток из ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	16,50
		Итого:	320	10,0	22,1	30,4	296	19,83
		Итого за день:		50,1	57,4	193,6	1414	187,88

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
		Кондитерское изделие	30	2,3	4,7	19,1	128	0,00
	174	Каша рисовая молочная с маслом	180/10	5,4	10,5	38,7	271	0,86
	772/22	Какао с зефирками	200	10,5	9,4	42,4	299	1,75
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	595	22,3	25,7	124,1	812	136,95
Обед	47	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,1	5,7	54	21,90
	102	Суп гороховый с мясом и гренками	220/10	7,6	6,4	16,5	165	5,10
	ТТК	Наггетсы куриные	90	9,4	15,8	15,1	240	0,00
	309	Макароньы отварные	150/5	5,5	4,5	26,4	169	0,00
	346	Напиток фруктовый	200	0,3	0,1	18,1	66	19,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	831	29,4	31,1	110,0	834	46,00	
Полдник	408	Слойка с мясом	100	20,9	18,7	80,0	575	0,60
	484/21	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	15,0	30	0,00
		Итого:	300	20,9	18,7	95,0	605	0,60
		Итого за день:		72,6	75,5	329,1	2251	183,55

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	15	Сыр порционно	18	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	120	Вермишель молочная с маслом	180/10	4,0	10,7	13,1	174	0,59
	210	Омлет	50	3,9	7,0	0,9	97	0,09
	496/21	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	42	4,7	1,3	19,8	101	0,00
		Итого:	500	13,4	26,6	52,3	516	80,68
Обед	47/21	Винегрет овощной	60	0,9	8,6	4,9	100	6,97
	157/04	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	220	10,2	8,2	10,5	156	0,00
	ТТК	Рыбные палочки	90	12,9	3,0	11,6	126	0,81
	125	Картофель отварной с маслом	150	1,4	4,3	23,0	142	21,02
	501/21	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	2,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	785	32,0	25,5	98,4	750	30,80	
Полдник	1091/22	Мини пицца с курицей и сыром	100	13,9	8,7	29,6	256	2,41
	457/21	Чай Ароматный	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
		Итого:	300	14,1	8,8	38,9	294	2,41
		Итого за день:		59,4	60,9	189,6	1560	113,89

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	223	Запеканка творожная с джемом	150/20	26,4	31,7	25,5	425	0,39
	464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,30
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	555	32,0	41,3	61,0	668	135,03
Обед	73	Икра кабачковая	60	0,0	4,2	4,2	54	0,00
	103	Лапша куриная с зеленью	220	4,3	4,0	14,8	123	7,20
	506/22	Паприкаш из говядины	90	12,0	13,3	2,9	181	10,10
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,0	5,4	40,6	247	0,00
	491/21	Напиток из ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	16,50
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	790	31,1	28,2	101,4	789	33,80	
Полдник	1064/21	Хачапури	100	13,4	11,3	43,3	330	0,18
	495/21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,20
		Итого:	300	14,0	11,4	63,4	414	0,38
		Итого за день:		77,2	80,8	225,8	1870	169,21

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	15	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,11
	ТТК	Блинчик со сгущенным молоком	50/10	4,9	3,6	25,6	153	0,10
	181	Каша молочная манная с маслом	180/10	5,5	10,4	29,2	233	1,05
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:		500	15,2	19,4	76,9	537
Обед	ТТК	Закуска из свеклы с капустой и морковью	60	0,9	6,1	5,9	82	11,55
	95	Рассольник по-домашнему со сметаной, зеленью	220	4,7	7,7	12,3	139	21,45
	279	Ёжики	90	9,9	8,7	8,9	153	0,00
	309	Макароны отварные	150/5	5,5	4,5	26,4	169	0,00
	494/21	Компот из кураги	200	0,8	0,1	22,6	95	0,60
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:		790	27,4	28,2	104,3	778
Полдник	265/21	Лапшевник с творогом	100	6,9	2,5	20,4	131	0,20
	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
		Итого:	300	12,7	7,5	28,4	231	1,60
		Итого за день:		55,3	55,1	209,6	1546	37,46

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	288	Горячий Бутерброд с помидорами и сыром	40	28,1	22,3	0,4	315	2,83
	173	Каша молочная Геркулесовая с маслом	180/10	7,5	12,5	33,9	279	0,86
	783/22	Чай ягодный	200	0,3	0,1	9,9	40	10,00
		Итого:		580	37,2	35,2	56,3	688
Обед	ТТК	Морковные палочки	60	0,8	0,1	4,1	21	3,00
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	220	4,0	5,9	9,2	113	9,00
	260	Гуляш из говядины	90	12,2	15,1	3,0	197	2,64
	211	Рис с овощами	150	3,4	3,1	33,9	177	0,40
	489/21	Компот из вишни и яблок	200	0,2	0,1	13,5	56	1,70
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:		785	26,2	25,5	91,9	704
Полдник	ТТК	Закрытая пицца с мясом	100	15,1	8,2	31,7	261	0,72
	501/21	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	2,00
		Итого:	300	16,1	8,4	51,9	347	2,72
		Итого за день:		79,5	69,1	200,2	1739	167,49
		Средняя ЭЦ за 20 дней:		64,5	64,7	222,2	1706	120,57

Table 1 (continued)

No.	Name of the enterprise	Production volume, thousand units	Production volume, thousand units		Production volume, thousand units	Production volume, thousand units	Production volume, thousand units
			2007	2008			
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

Table 2 (continued)

No.	Name of the enterprise	Production volume, thousand units	Production volume, thousand units		Production volume, thousand units	Production volume, thousand units	Production volume, thousand units
			2007	2008			
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

