

«СОГЛАСОВАНО»
Директор АНОО «Школа 800»


Сарган М.Н.
«24» 02 2025г.



ПРИМЕРНОЕ
(дифференцированное)
ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Для учащихся АНОО «Школа 800» г. Нижнего Новгорода
на февраль-март 2024-2025 учебный год
(для возрастных групп 12-18 лет)

Индивидуальный предприниматель
Левина Екатерина Андреевна



Мерноф

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	338	Фрукты порционно (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/30	33,8	24,3	47,3	543	0,77
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:		542	37,3	25,6	78,4	690
Обед	148	Овощи в ассортименте (помидора свежая)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90
	111	Лапша куриная с зеленью	250	10,0	6,6	9,9	147	0,40
	268	Котлета по-деревенски	120	19,6	18,8	19,1	319	0,00
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	10,8	6,5	48,7	296	0,00
	54-9хн	Напиток апельсино-облепиховый	200	0,2	1,0	7,4	39	16,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:		921	46,9	34,2	115,2	953
Полдник	1091/22	Мини пицца мясная 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	14,0	8,8	40,7	302
		Итого за день:	1763	98,2	68,6	234,3	1945	36,07

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	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
	173	Каша молочная пшеничная с маслом (ячневая)	200/10	8,6	11,1	44,3	312	0,96
	464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,30
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:		453	14,5	17,6	68,4	486
Обед	73	Икра кабачковая	100	0,0	7,0	7,0	90	0,00
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	250	4,5	6,7	10,5	128	10,26
	265	Плов с мясом	220	24,2	24,8	38,2	472	1,90
	491/21	Напиток из ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	16,50
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:		835	34,5	39,8	94,6	874
Полдник	265/21	Лапшевник с творогом с повидлом	100/20	6,8	2,5	34,3	187	0,30
	470/21	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
		Итого:		320	12,6	7,5	42,3	287
		Итого за день:	1608	61,6	64,9	205,3	1647	31,62

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	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
	309	Вермишель отварная с сыром	180/10	11,2	15,7	38,5	339	0,15
	338	Фрукты порционно (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	783/22	Чай фруктовый	200	0,2	0,1	10,3	43	1,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	525	14,7	24,3	70,5	555	11,15
	9/21	Салат из квашеной капусты	100	1,6	3,0	8,2	94	18,00
Обед	271/22	Бульон с курицей, яйцом и гренками, зеленью	250/10	11,4	4,7	5,3	109	0,00
	284	Запеканка картофельная с мясом	220	26,1	27,2	31,0	459	7,50
	494/21	Компот из кураги	200	0,8	0,1	22,6	95	0,60
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	745	45,5	36,2	95,3	897	26,1
Полдник	1168/22	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:	1570	72,4	69,5	225,2	1790	37,37

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	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 (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71	7,50
	181	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,1	10,7	32,4	251	1,17
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	610	11,5	16,6	70,0	473	9,67
Обед	47/21	Винегрет овощной с квашеной капустой	100	1,4	7,1	5,3	90	7,40
	96	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и зеленью	250	4,8	8,1	11,1	144	7,76
	595/22	Наггетсы куриные	120	12,5	21,1	20,1	320	0,00
	646/22	Картофель по-деревенски	180	7,8	9,7	64,0	375	78,48
	484/21	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	15,0	30	0,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	915	32,2	47,1	143,7	1099	93,64	
Полдник	408	Слойка с мясом	100	20,9	18,7	80,0	575	0,60
	389	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:	1825	65,6	82,6	313,9	223,2	105,91

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	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(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	223	Запеканка творожная с джемом	180/30	31,6	42,1	30,6	526	0,47
	462/21	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,70
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	545	38,2	53,5	66,1	793	11,17
Обед	9/21	Салат из квашеной капусты	100	1,6	3,0	8,2	94	18,00
	99	Суп овощной с мясом, сметаной, зеленью	250	5,8	9,0	8,6	147	10,55
	446/22	Рыба запеченная под маринадом	120	12,3	3,0	34,2	217	19,63
	304	Рис отварной	180/6	4,6	5,5	48,1	250	0,00
	346	Напиток фруктовый	200	0,3	0,1	18,1	66	19,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	921	30,3	21,9	145,4	914	67,18	
Полдник	406/11	Пирожок с капустой свежей, яйцом	100	6,1	3,7	32,9	189	5,50
	457/21	Чай Травяной	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
		Итого:	300	6,3	3,8	42,2	227	5,50
	Итого за день:	1766	74,7	79,1	253,7	1934	83,85	

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71	7,50
	15	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
	173	Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/10	8,3	13,1	37,6	303	0,96
	496/21	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	603	14,1	19,1	84,0	563	88,46
Обед	27/21	Закуска из свеклы и моркови	100	1,3	6,1	7,3	89	4,70
	157/04	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	250	10,6	10,9	11,8	189	0,00
	259	Жаркое по-домашнему с мясом(свинина)	220	15,5	12,6	20,8	482	8,50
	486/21	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,60
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	835	33,1	30,9	79,2	946	13,80	
Полдник	864/22	Блинчики со сгущенным молоком	90/20	9,1	6,5	47,1	282	0,20
	783/22	Чай фруктовый	200	0,2	0,1	10,3	43	1,00
		Итого:	310	9,3	6,6	57,4	325	1,20
	Итого за день:	1748	56,5	56,7	220,6	1833	103,46	

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
Завтрак	15	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
	174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6,1	11,2	33,5	260	0,92
	464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,30
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	453	12,0	17,7	57,5	434	1,22
Обед	148	Овощи в ассортименте(огурец свеж)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90
	82	Борщ с курицей, сметаной и зеленью	250	8,3	9,5	9,3	163	9,70
	347/21	Котлеты "Школьные"	120	15,3	11,0	13,3	213	0,00
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	18,0	10,8	81,2	494	0,00
	494/21	Компот из кураги	200	0,8	0,1	22,6	95	0,60
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	925	48,7	32,7	156,5	1117	15,20	
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:	1698	72,0	60,5	259,8	1844	19,95

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	338	Фрукты порционно(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
Завтрак	595/22	Наггетсы куриные	120	12,5	21,1	20,1	320	0,00
	309	Макаронные изделия отварные	180/10	6,5	5,4	31,7	202	0,00
	783/22	Чай ягодный	200	0,3	0,1	9,9	40	10,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	535	22,5	27,8	83,3	669	10,00
Обед	73	Икра кабачковая	100	0,0	7,0	7,0	90	0,00
	102	Суп гороховый с мясом и гренками	250/10	8,6	7,3	18,8	187	5,83
	493/22	Бефстроганов из говядины	120	17,3	14,7	4,5	217	0,44
	304	Рис отварной	180/6	4,6	5,5	48,1	250	0,00
	54-9хн	Напиток апельсино-облепиховый	200	0,2	1,0	7,4	39	16,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	931	36,3	36,7	114,0	923	22,27	
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:	1766	70,2	72,8	238,9	1877	33,87

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	72	179,04
	235/21	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,5	11,1	36,5	276	1,30
	464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,30
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	635	13,5	13,5	75,9	471	180,64
Обед	28/21	Свекла с яблоком	100	1,0	6,0	11,0	102	6,30
	271/22	Бульон с курицей, яйцом и гречками, зеленью	250/10	11,4	4,7	5,3	109	0,00
	580/22	Гуляш из мяса птицы	120	16,7	9,3	3,0	158	0,82
	211	Рис с овощами	180	4,1	3,7	40,7	213	0,49
	484/21	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	15,0	30	0,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	925	38,8	24,9	103,2	752	7,61
Полдник	864/22	Блинчики со сгущенным молоком	90/20	9,1	6,5	47,1	282	0,20
	457/21	Чай Ароматный	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
		Итого:	310	9,3	6,6	56,4	320	0,20
	Итого за день:	1870	61,6	45,0	235,5	1543	188,45	

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	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
	595/22	Стрипсы из курицы	120	25,4	10,4	14,2	260	7,08
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	10,8	6,5	48,7	296	0,00
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	556	41,0	22,3	85,1	707	8,08
Обед	148	Овощи в ассортименте(огурец свеж)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	250	4,5	6,7	10,5	128	10,26
	268	Котлета мясная	120	19,7	20,4	17,1	333	0,41
	125	Картофель отварной с маслом	200	3,9	5,8	30,6	191	27,98
	491/21	Напиток из ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	16,50
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	935	34,6	34,3	99,0	848	68,85
Полдник	1062/22	Слойка с яблоком	100	5,2	16,3	44,1	349	3,20
	389	Сок	200	1,0	0,2	20,2	85	2,00
		Итого:	300	6,2	16,5	64,3	435	5,20
	Итого за день:	1791	81,8	73,1	248,4	1998	73,33	

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/30	33,8	24,3	47,3	543	0,77
	462/21	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,70
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	535	40,3	28,4	82,7	744	11,47
Обед	157/21	Горошек консервированный	100	0,3	0,3	9,0	60	10,00
	88	Щи из св. капусты с мясом, сметаной и зеленью	250	4,7	8,2	8,7	131	15,20
	288	Курица отварная	120	28,1	22,3	0,4	315	2,83
	309	Макаронные изделия отварные	180/10	6,5	5,4	31,7	202	0,00
	817/22	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46	0,60
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	925	45,3	37,5	89,1	894	28,63
Полдник	1091/22	Мини пицца мясная 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:	1760	99,7	74,7	210,7	1932	42,50

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	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
	173	Каша молочная пшеничная с маслом (ячневая)	200/10	8,6	11,1	44,3	312	0,96
	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	485	16,0	19,1	75,3	547	81,05
Обед	338	Фрукты порционно (апельсин)	120	0,5	0,5	11,8	53	10,00
	283/22	Куриный суп с лапшой и зеленью (без картофеля)	250	6,9	8,4	12,0	160	1,37
	376/21	Овощное рагу с курицей	220	23,1	20,9	17,5	319	9,13
	810/22	Компот из клубники	200	0,2	0,1	11,5	48	12,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	855	36,3	31,1	81,0	720	32,50
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:	1640	64,9	59,3	200,8	1577	114,95

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Кондитерское изделие	30	2,3	4,7	19,1	128	0,00
	338	Фрукты порционно (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71	7,50
	309	Вермишель отварная с сыром	180/20	11,2	15,7	38,5	339	0,15
	54-5гн/22	Чай с облепихой	200	0,3	0,6	7,1	35	9,64
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	605	17,2	22,2	91,9	633	17,29
Обед	73	Икра кабачковая	100	0,0	7,0	7,0	90	0,00
	97	Суп с рыбными консервами	250	5,1	4,2	15,9	133	12,28
	291	Плов из птицы	220	24,2	24,8	38,2	472	1,90
	495/21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,20
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	835	35,5	37,3	109,4	919	14,38
Узлник	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:	1760	62,7	81,6	231,7	1848	51,50

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	72	179,04
	15	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
	174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,4	10,5	38,7	271	0,92
	771/22	Какао на молоке	200	10,5	9,4	42,4	299	1,75
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	653	22,2	25,6	109,9	753	181,71
Обед	148	Овощи в ассортименте (помидора свежая)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90
	102	Суп гороховый с мясом и гречками	250/10	8,6	7,3	18,8	187	5,83
	595/22	Наггетсы куриные	120	12,5	21,1	20,1	320	0,00
	309	Макаронные изделия отварные	180/10	6,5	5,4	31,7	202	0,00
	346	Напиток фруктовый	200	0,3	0,1	18,1	66	19,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	935	34,3	35,2	118,8	928	29,73	
Узлник	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:	1888	77,3	79,5	323,8	2286	212,04

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	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
	864/22	Блинчики со сгущенным молоком	90/20	9,1	6,5	47,1	282	0,20
	210	Омлет	50	3,9	7,0	0,9	97	0,09
	338	Фрукты порционно (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71	7,50
	496/21	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	545	17,2	22,3	93,7	654	87,79
Обед	157/21	Горошек консервированный	100	0,3	0,3	9,0	60	10,00
	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом, зеленью	250	5,2	4,6	15,1	133	5,84
	466/22	Рыбные палочки/котлеты рыбные	120	17,1	4,1	15,5	168	1,10
	312	Картофельное пюре	200/10	4,1	6,4	27,3	183	24,21
	389	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	2,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	945	33,3	16,8	115,3	770	43,15
Полдник	1091/22	Мини пицца мясная 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:	1790	64,5	47,9	247,9	1718	133,35	

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	223	Запеканка творожная с джемом	180/30	31,6	42,1	30,6	526	0,47
	464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,30
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	535	36,2	44,5	63,6	696	10,77
Обед	148	Овощи в ассортименте (огурец свежий)	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90
	283/22	Лапша куриная с зеленью	250	10,0	6,6	9,9	147	0,40
	512/22	Поджарка из свинины	120	14,2	14,0	3,8	412	1,22
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	10,8	6,5	48,7	296	0,00
	491/21	Напиток из ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	16,50
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	921	42	28,5	103,2	1051	23,02
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:	1756	91,7	84,4	230,2	2161	34,17	

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	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
	210	Омлет	50	3,9	7,0	0,9	97	0,09
	181	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,1	10,7	32,4	251	0,00
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:		565	14,8	23,1	55,4	499
Обед	9/21	Салат из квашеной капусты	100	1,6	3,0	8,2	94	18,00
	95	Рассольник по-домашнему с мясом, со сметаной, зеленью	250	5,0	8,5	14,0	155	24,51
	333/21	Голубцы ленивые	220	18,9	25,6	7,9	340	11,90
	494/21	Компот из кураги	200	0,8	0,1	22,6	95	0,60
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:		835	31,9	38,4	80,9	824
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
		Итого за день:	1700	59,4	69,0	164,8	1554	57,81

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	6/22	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	40	4,6	3,4	11,8	97	2,00
	173	Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/10	8,3	13,1	37,6	303	0,96
	783/22	Чай ягодный	200	0,3	0,1	9,9	40	10,00
		Итого:		550	13,6	17,0	69,1	487
Обед	73	Икра кабачковая	100	0,0	7,0	7,0	90	0,00
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	250	4,5	6,7	10,5	128	10,26
	260	Гуляш из говядины	120	17,5	20,2	3,5	265	1,10
	211	Рис с овощами	180	4,1	3,7	40,7	213	0,49
	486/21	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,60
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	24/22	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:		915	31,8	38,9	101,0	882	12,45
Полдник	1054/22	Закрытая пицца с мясом	100	15,1	8,2	31,7	261	0,72
	389	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	2,00
		Итого:		300	16,1	8,4	51,9	347
		Итого за день:	1765	61,4	64,3	222,1	1716	38,13
		Средняя ЭЦ за 20 дней:		70,7	67,7	238,4	1851	80,13