

«СОГЛАСОВАНО»

Директор АНОО «Школа 800»



Сарган М.Н.

2025г.

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

Индивидуальный предприниматель
Левина Екатерина Андреевна



Мороз

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	485	12,9	25,6	61,2	503	81,0
Обед	73	Икра кабачковая	60	0,0	4,2	4,2	54	0,00
	97	Суп с рыбными консервами	220	3,5	3,4	14,2	113	10,88
	595/22	Наггетсы куриные	90	9,4	15,8	15,1	240	0,00
	309	Макаронные изделия 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
	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:	790	24,2	29,2	99,6	764	22,9
Полдник	864/22	Блинчики со сгущенным молоком	90/20	9,1	6,5	47,1	282	0,20
	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
		Итого:	310	14,9	11,5	55,1	382	1,60
		Итого за день:	1585	52,0	66,3	215,9	1649	105,43

День 2 (ВТОРНИК)

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
	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	540	14,2	16,7	74,9	504	9,1
Обед	67	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
	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:	785	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:	1625	54,1	59,8	243,7	1724	75,41

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	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
		Итого:	477	28,5	20,3	55,9	523	11,59
Обед	10/21	Капуста квашенная с яблоком	60	0,6	3,7	3,6	50	9,00
	111	Лапша куриная с зеленью	220	6,4	3,8	9,3	104	0,00
	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
	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:	790	36,5	29,2	103,4	819	25,00	
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	0,72
		Итого за день:	1567	79,0	58,4	200,1	1644	37,31

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	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
	338	Фрукты порционно (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	72	179,04
	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:	615	13,8	13,1	79,3	482	180,20
Обед	157/21	Кукуруза консервированная	60	1,3	0,1	6,7	35	2,88
	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
	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:	725	27,3	15,3	87,6	601	34,28	
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	1,70
		Итого за день:	1660	53,7	35,9	209,2	1370	216,18

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
	309	Вермишель отварная с сыром	150/15	8,9	12,7	32,1	277	0,11
	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:	490	12,4	14,0	64,0	427	11,11
Обед	32/21	Закуска из свеклы с сыром	60	1,8	5,0	4,2	70	2,94
	271/22	Булльон 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
	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:	735	39,5	32,6	85,1	776	9,64
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:	1525	64,1	55,6	208,4	1541	20,87

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	210	Омлет	50	3,9	7,0	0,9	97	0,09
	15	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,11
	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	490	14,2	22,8	52,2	481	2,25
Обед	9/21	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,6	4,9	56	10,80
	96	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и зеленью	220	4,2	7,1	9,8	127	6,80
	595/22	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
	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:	785	26,6	35,8	126,3	906	83,00
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:	1575	62,8	77,5	278,7	2048	87,85

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	18,0	1,7	4,5	0,8	51	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	433	11,3	17,0	62,7	445	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
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,0	5,4	40,6	247	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:	821	34,9	26,5	114,0	849	16,61	
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:	1574	57,5	53,6	222,5	1587	21,30

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
	595/22	Наггетсы куриные	90	9,4	15,8	15,1	240	0,00
	309	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,5	26,4	169	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:	570	18,0	21,2	63,2	556	10,00
Обед	28/21	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
	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:	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:	1605	58,9	62,6	170,0	1524	46,25

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 пшениная молочная с маслом	180/10	6,8	10,7	32,9	256	1,17
	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:	615	11,0	12,7	56,1	379	1,47
Обед	157/21	Кукуруза консервированная	60	1,3	0,1	6,7	35	2,88
	271/22	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
	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:	795	30,5	20,3	91,5	637	4,10	
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:	1720	50,8	39,6	204,0	1336	5,77	

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	73	Икра кабачковая	60	0,0	4,2	4,2	54	10,00
	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	537	31,2	18,3	76,8	596	16,31
Обед	148	Овощи в ассортименте (огурец св)	60	0,4	0,1	1,1	7	4,90
	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
	125	Картофель отварной с маслом	180	3,5	4,3	27,7	164	25,37
	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:	815	28,5	26,9	89,7	718	56,88	
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	86	2,00
		Итого:	300	6,2	16,5	64,3	435	5,20
	Итого за день:	1652	65,9	61,7	230,8	1749	77,59	

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	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	495	34,3	23,9	72,0	637	11,29
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
	288	Курица отварная	90	21,1	16,7	0,3	236	2,12
	309	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,5	26,4	169	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:	790	38,2	34,7	77,9	776	19,06
Уолдник	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:	1585	86,6	67,5	188,8	1707	32,76

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	210	Омлет	100	7,8	14,0	1,8	194	0,18
	173	Каша молочная пшеничная с маслом (ячневая)	180/10	7,8	10,7	39,9	287	0,86
	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:	515	19,1	25,7	71,8	619	81,04
Обед	67	Винегрет овощной	60	0,9	8,6	4,9	100	6,97
	283/22	Куриный суп с лапшой и зеленью (без картофеля)	220	6,8	8,2	11,5	155	1,31
	376/21	Овощное рагу с курицей	180	18,9	17,1	14,3	261	7,47
	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:	725	32,4	35,2	70,4	704	27,75	
Уолдник	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:	1540	64,0	70,0	186,8	1633	110,19

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
	338	Фрукты порционно (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71	7,50
	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	550	12,7	21,8	66,5	509	17,25
Обед	148	Овощи в ассортименте (помидора св)	60	0,4	0,1	1,1	7	4,90
	97	Суп с рыбными консервами	220	3,5	3,4	14,2	113	10,88
	291	Плов из птицы	180	20,8	18,3	33,2	381	2,78
	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:	725	30,9	23,1	96,8	725	18,76
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:	1595	53,6	67,0	193,7	1530	55,84	

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
	174	Каша рисовая молочная с маслом	180/10	5,4	10,5	38,7	271	0,86
	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:	615	20,5	21,1	109,1	702	181,65
Обед	148	Овощи в ассортименте (огурец)	60	0,4	0,1	1,1	7	4,90
	102	Суп гороховый с мясом и гречками	220/10	7,6	6,4	16,5	165	5,10
	595/22	Наггетсы куриные	90	9,4	15,8	15,1	240	0,00
	309	Макаронные изделия 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
	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:	800	28,8	28,1	105,4	787	29,00
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:	1715	70,2	68,0	309,5	2094	213,25	

День 2 (ВТОРНИК)

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
	864/22	Блинчики со сгущенным молоком	90/20	9,1	6,5	47,1	282	0,29
	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	81,00
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	535	17,1	15,0	93,6	588	87,79
Обед	9/21	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,6	4,9	56	10,80
	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом, зеленью	220	4,8	4,3	13,2	120	5,11
	466/22	Рыбные палочки/ котлеты рыбные	90	12,9	3,0	11,6	126	0,81
	312	Картофельное пюре	180/6	3,7	5,8	24,5	165	21,79
	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:	790	28,9	18,1	102,6	693	40,51
Уолдник	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:	1625	60,0	42,0	235,1	1575	130,71	

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	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	495	31,0	34,1	58,5	595	10,69
Обед	148	Овощи в ассортименте (помидора)	60	0,4	0,1	1,1	7	4,90
	283/22	Лапша куриная с зеленью	220	6,4	3,8	9,3	104	0,00
	512	Поджарка из свинины	90	10,6	10,1	2,9	309	0,92
	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
	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:	790	32,3	20,7	92,8	851	22,32
Уолдник	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:	1585	77,3	66,1	214,7	1859	33,39	

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	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:		492	13,1	18,6	54,6	448
Обед	73	Икра кабачковая	60	0,0	4,2	4,2	54	0,00
	95	Рассольник по-домашнему с мясом, 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	Макаронные изделия 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
	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:		790	26,5	26,4	102,6	750	22,05
Узник	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:	1582	52,3	52,5	185,6	1429	24,74

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	20	2,3	1,7	1,0	49	1,00
	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:		510	10,5	14,7	54,6	415
Обед	157/21	Кукуруза консервированная	60	1,3	0,1	6,7	35	2,88
	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
	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:		785	26,6	25,5	92,1	708	15,52
Узник	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:	1010	53,1	48,7	198,6	1470	40,10
		Средняя ЭЦ за 20 дней:		61,6	57,8	215,8	1632	74,06

