

«СОГЛАСОВАНО»

Директор АНОО «Школа 800»

  
Сарган М.Н.  
« 25 » \_\_\_\_\_ 2024г.



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

Индивидуальный предприниматель  
Левина Екатерина Андреевна



**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 12 ДО 18 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	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
	175	Каша Дружба с маслом, ягодным соусом	200/10/20	6,1	11,2	43,2	297	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
		<b>Итого:</b>		<b>523</b>	<b>15,2</b>	<b>23,8</b>	<b>75,0</b>	<b>583</b>
Обед	73/22	Салат из моркови с клюквой	100	1,2	5,1	14,9	112	18,55
	97	Суп с рыбными консервами	250	4,5	5,5	16,5	134	17,01
	595/22	Наггетсы куриные	120	12,5	21,1	20,1	320	0,00
	309	Макароны отварные	180/10	6,5	5,4	31,7	202	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
	<b>Итого:</b>		<b>925</b>	<b>30,5</b>	<b>38,3</b>	<b>122,9</b>	<b>956</b>	<b>47,56</b>
Узник	864/22	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
		<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>15,7</b>	<b>12,2</b>	<b>59,1</b>	<b>406</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>61,4</b>	<b>74,3</b>	<b>257,0</b>	<b>1945</b>	<b>130,21</b>

**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	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
	462/21	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,70
		<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>16,6</b>	<b>19,8</b>	<b>73,0</b>	<b>541</b>
Обед	67	Винегрет овощной	100	1,5	14,3	8,1	167	11,62
	88	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и зеленью	250	4,7	8,2	8,7	131	15,20
	279	Ёжики	120	13,2	11,6	11,9	204	0,00
	648/22	Картошечка по-школьному	180	5,2	7,0	42,6	255	52,32
	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
	<b>Итого:</b>		<b>915</b>	<b>30,8</b>	<b>42,4</b>	<b>119,6</b>	<b>981</b>	<b>79,34</b>
Узник	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
		<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>14,4</b>	<b>11,5</b>	<b>63,5</b>	<b>416</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>61,8</b>	<b>73,7</b>	<b>256,1</b>	<b>1938</b>	<b>95,18</b>

День 3 (СРЕДА)

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	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
		<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>37,4</b>	<b>32,8</b>	<b>78,5</b>	<b>756</b>	<b>11,77</b>
Обед	33/22	Салат Витаминный с растительным маслом	100	1,2	8,4	12,5	132	27,55
	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
		<b>Итого:</b>	<b>921</b>	<b>47,4</b>	<b>42,5</b>	<b>125,8</b>	<b>1073</b>	<b>43,95</b>
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
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>14,0</b>	<b>8,8</b>	<b>40,7</b>	<b>302</b>	<b>3,01</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>98,8</b>	<b>84,2</b>	<b>245,1</b>	<b>2131</b>	<b>58,72</b>	

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
	864/22	Блинчик с ягодным соусом	50/10	4,3	9,6	20,0	147	0,00
	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
		<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>18,8</b>	<b>27,1</b>	<b>88,4</b>	<b>633</b>	<b>1,26</b>
Обед	191/22	Морковные палочки	100	1,3	0,1	6,9	35	5,00
	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
		<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>35,8</b>	<b>32,9</b>	<b>94,5</b>	<b>819</b>	<b>33,66</b>
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
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>12,7</b>	<b>7,5</b>	<b>28,4</b>	<b>231</b>	<b>1,60</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>67,3</b>	<b>67,5</b>	<b>211,3</b>	<b>1683</b>	<b>36,52</b>	

**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
	595/22	Стрипсы из курицы	120	25,4	10,4	14,2	260	7,08
	309	Макароны отварные	180/10	6,5	5,4	31,7	202	0,00
	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
		<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>35,0</b>	<b>24,0</b>	<b>68,2</b>	<b>631</b>	<b>8,08</b>
	338	Фрукты порционно	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
Обед	127/22	Салат "Коул слоу"	100	1,4	10,1	4,8	117	43,30
	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
		<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>45,7</b>	<b>43,7</b>	<b>101,7</b>	<b>967</b>	<b>61,4</b>
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
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>12,2</b>	<b>9,0</b>	<b>59,4</b>	<b>338</b>	<b>0,12</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>92,9</b>	<b>76,6</b>	<b>229,2</b>	<b>1936</b>	<b>69,60</b>

**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
		Кондитерское изделие	30	2,3	4,7	19,1	128	0,00
	210	Омлет	80	8,1	9,0	1,4	119	8,08
	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
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>21,3</b>	<b>29,8</b>	<b>75,0</b>	<b>649</b>	<b>10,25</b>
Обед	754/22	Салат фруктовый	100	2,0	0,9	9,7	58	51,12
	96	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и зеленью	250	4,8	8,1	11,1	144	7,76
	595/22	Нагетсы 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
	<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>32,8</b>	<b>40,9</b>	<b>148,1</b>	<b>1067</b>	<b>137,36</b>	
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
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>21,9</b>	<b>18,9</b>	<b>100,2</b>	<b>661</b>	<b>2,60</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>75,9</b>	<b>89,5</b>	<b>323,3</b>	<b>2377</b>	<b>150,21</b>

**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	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	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
		<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>38,2</b>	<b>53,5</b>	<b>66,1</b>	<b>793</b>	<b>11,17</b>
Обед	115/22	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	10,2	15,2	3,3	193	3,80
	109/21	Суп харчо	250	4,9	6,9	17,4	151	0,65
	444/22	Рыба в сухарях	120	25,6	6,9	6,4	192	0,77
	487/96	Рагу овощное	180	3,0	18,8	14,7	243	21,44
	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
	<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>49,7</b>	<b>49,2</b>	<b>88,2</b>	<b>986</b>	<b>45,66</b>	
Полдник	1132/22	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
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>12,6</b>	<b>10,6</b>	<b>44,8</b>	<b>326</b>	<b>4,40</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>100,5</b>	<b>113,3</b>	<b>199,1</b>	<b>2105</b>	<b>61,23</b>

**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	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
		Кондитерское изделие	30	2,3	4,7	19,1	128	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
		<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>14,5</b>	<b>19,2</b>	<b>96,6</b>	<b>616</b>	<b>90,96</b>
Обед	47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90	36,50
	248/21	Сырный суп с курицей	250	4,8	9,7	19,3	184	24,10
	259	Жаркое по-домашнему с мясом	220	20,4	24,9	35,1	426	8,50
	489/21	Компот из вишни и яблок	200	0,2	0,1	13,5	56	1,70
	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
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>32,6</b>	<b>41,0</b>	<b>105,5</b>	<b>896</b>	<b>70,80</b>	
Полдник	864/22	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	9,9	7,2	51,1	306	0,20
	783/22	Чай фруктовый с апельсином	200	0,2	0,1	10,3	43	1,00
		<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>10,1</b>	<b>7,3</b>	<b>61,4</b>	<b>349</b>	<b>1,20</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>57,2</b>	<b>67,6</b>	<b>263,5</b>	<b>1861</b>	<b>162,96</b>

**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
	338	Фрукты порционно	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	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
		<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>12,4</b>	<b>18,1</b>	<b>67,3</b>	<b>481</b>	<b>11,22</b>
Обед	66/22	Салат из моркови и огурцов	100	1,5	7,2	10,2	112	11,94
	82	Борщ с курицей, сметаной и зеленью	250	8,3	9,5	9,3	163	9,70
	274	Зразы мясные с сыром	120	23,6	22,6	14,2	357	0,40
	312	Картофельное пюре	200/10	4,1	6,4	27,3	183	24,21
	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
		<b>Итого:</b>	<b>945</b>	<b>43,9</b>	<b>47,0</b>	<b>111,7</b>	<b>1050</b>	<b>46,85</b>
Уддник	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
		<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>11,3</b>	<b>10,1</b>	<b>45,8</b>	<b>293</b>	<b>3,53</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>67,6</b>	<b>75,2</b>	<b>224,8</b>	<b>1824</b>	<b>61,60</b>	

**День 5 (ПЯТНИЦА)**

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	595/22	Наггетсы куриные	120	12,5	21,1	20,1	320	0,00
	309	Макаронны отварные	180/10	6,5	5,4	31,7	202	0,00
		Кондитерское изделие	30	2,3	4,7	19,1	128	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
		<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>24,4</b>	<b>32,0</b>	<b>92,6</b>	<b>751</b>	<b>10,00</b>
Обед	68	Винегрет овощной с квашеной капустой	100	1,4	7,1	5,3	90	7,40
	102	Суп гороховый с мясом и гречками	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 апельсина-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
		<b>Итого:</b>	<b>931</b>	<b>37,7</b>	<b>36,9</b>	<b>112,3</b>	<b>923</b>	<b>29,67</b>
Уддник	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
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>11,4</b>	<b>8,3</b>	<b>41,6</b>	<b>285</b>	<b>1,60</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>73,5</b>	<b>77,2</b>	<b>246,5</b>	<b>1959</b>	<b>41,27</b>	

## 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	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	338	Фрукты порционно	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	120	Вермишель молочная с маслом	200/10	4,4	11,0	14,5	186	0,66
	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
		<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>9,1</b>	<b>20,7</b>	<b>47,6</b>	<b>422</b>
Обед	54/22	Салат из капусты белокачанной с огурцом и кукурузой	100	1,2	7,1	3,8	84	18,03
	271/22	Бульон с курицей, яйцом и гренками, 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
	<b>Итого:</b>		<b>925</b>	<b>39,0</b>	<b>26,0</b>	<b>96,0</b>	<b>734</b>	<b>19,34</b>
Ужин	864/22	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
		<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>10,1</b>	<b>7,3</b>	<b>60,4</b>	<b>344</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,2</b>	<b>54,0</b>	<b>204,0</b>	<b>1500</b>	<b>30,50</b>

### 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
		<b>Итого:</b>		<b>556</b>	<b>41,0</b>	<b>22,3</b>	<b>85,1</b>	<b>707</b>
Обед	71	Овощи в ассортименте	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 из говядины	120	19,7	20,4	17,1	333	0,41
	635/22	Картофель запеченный с сыром	200	10,4	14,2	33,5	303	24,65
	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
	<b>Итого:</b>		<b>935</b>	<b>41,1</b>	<b>42,7</b>	<b>101,9</b>	<b>960</b>	<b>56,72</b>
Ужин	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
		<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>21,9</b>	<b>18,9</b>	<b>100,2</b>	<b>661</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>104,0</b>	<b>83,9</b>	<b>287,2</b>	<b>2328</b>	<b>67,40</b>

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	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
		Кондитерское изделие	30	2,3	4,7	19,1	128	0,00
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/30	33,8	24,3	47,3	543	0,77
	382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	1,59
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>43,4</b>	<b>33,7</b>	<b>105,5</b>	<b>897</b>	<b>12,36</b>
Обед	191/22	Морковные палочки	100	1,3	0,1	6,9	35	5,00
	88	Щи из св. капусты с мясом, сметаной и зеленью	250	4,7	8,2	8,7	131	15,20
	285/11	Макаронник с мясом	220	27,0	37,6	31,4	417	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
		<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>38,7</b>	<b>47,2</b>	<b>86,3</b>	<b>769</b>	<b>20,80</b>
Ужин	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
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>14,1</b>	<b>8,8</b>	<b>38,9</b>	<b>294</b>	<b>2,41</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>96,1</b>	<b>89,7</b>	<b>230,8</b>	<b>1960</b>	<b>35,56</b>

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

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
	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	42	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>16,1</b>	<b>26,4</b>	<b>75,5</b>	<b>613</b>	<b>81,05</b>
Обед	157/21	Горошек консервированный	100	0,3	0,3	9,0	60	10,00
	283/22	Куриный суп со звездочками с зеленью (без картофеля)	250	9,9	6,3	15,2	168	1,00
	492/22	Азу из говядины с картофелем	220	15,1	19,7	20,0	319	17,82
	810/22	Компот из клубники	200	0,2	0,1	11,5	48	12,00
	338	Фрукты порционно	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	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
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>31,5</b>	<b>28,0</b>	<b>93,7</b>	<b>782</b>	<b>50,82</b>	
Ужин	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
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>12,6</b>	<b>9,1</b>	<b>44,6</b>	<b>310</b>	<b>1,40</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>60,2</b>	<b>63,5</b>	<b>213,7</b>	<b>1705</b>	<b>133,27</b>



День 5 (ПЯТНИЦА)

Категория 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	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	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
		<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>17,0</b>	<b>22,2</b>	<b>86,3</b>	<b>610</b>	<b>19,79</b>
Обед	47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90	36,50
	97	Суп с рыбными консервами	250	4,5	5,5	16,5	134	17,01
	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
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>36,5</b>	<b>36,7</b>	<b>112,4</b>	<b>920</b>	<b>55,61</b>	
Ужин	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
		<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>10,0</b>	<b>22,1</b>	<b>30,4</b>	<b>296</b>	<b>19,83</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>63,5</b>	<b>80,9</b>	<b>229,1</b>	<b>1826</b>	<b>95,23</b>	

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Категория питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	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
	772/22	Какао с зефирками	200	10,5	9,4	42,4	299	1,75
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>20,8</b>	<b>25,6</b>	<b>103,5</b>	<b>728</b>	<b>12,67</b>
Обед	45	Закуска Витаминная	60	0,9	3,1	5,7	54	21,90
	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	Макароны 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
	<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>34,5</b>	<b>38,2</b>	<b>122,6</b>	<b>970</b>	<b>46,73</b>	
Ужин	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
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>20,9</b>	<b>18,7</b>	<b>95,0</b>	<b>605</b>	<b>0,60</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>76,2</b>	<b>82,5</b>	<b>321,1</b>	<b>2303</b>	<b>60,00</b>	

**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
	120	Вермишель молочная с маслом	200/10	4,4	11,0	14,5	186	0,66
	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	42	4,7	1,3	19,8	101	0,00
		<b>Итого:</b>		<b>512</b>	<b>13,8</b>	<b>26,9</b>	<b>53,6</b>	<b>528</b>
Обед	127/22	Салат "Коул слоу"	100	1,4	10,1	4,8	117	43,30
	157/04	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	250	10,6	10,9	11,8	189	0,00
	466/22	Рыбные палочки/котлеты рыбные	120	17,1	4,1	15,5	168	1,10
	125	Картофель отварной с маслом	200	1,9	5,7	30,7	189	28,03
	501/21	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
	<b>Итого:</b>		<b>935</b>	<b>37,6</b>	<b>32,2</b>	<b>111,1</b>	<b>889</b>	<b>74,43</b>
Ужин	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
		<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>14,1</b>	<b>8,8</b>	<b>38,9</b>	<b>294</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>65,4</b>	<b>68,0</b>	<b>203,7</b>	<b>1712</b>	<b>157,58</b>

**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	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
		Кондитерское изделие	30	2,3	4,7	19,1	128	0,00
	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
		<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>38,5</b>	<b>49,2</b>	<b>82,7</b>	<b>824</b>
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90
	283/22	Лапша куриная с курицей и 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
	<b>Итого:</b>		<b>921</b>	<b>41,5</b>	<b>28,5</b>	<b>103,2</b>	<b>1051</b>	<b>23,02</b>
Ужин	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
		<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>14,0</b>	<b>11,4</b>	<b>63,4</b>	<b>414</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>94,0</b>	<b>89,0</b>	<b>249,3</b>	<b>2289</b>	<b>34,17</b>

**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
	338	Фрукты порционно	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	864/22	Блинчик со сгущенным молоком	50/10	4,9	3,6	25,6	153	0,10
	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
		<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>16,2</b>	<b>20,1</b>	<b>89,9</b>	<b>602</b>	<b>11,21</b>
Обед	73	Икра кабачковая	100	0,0	7,0	7,0	90	0,00
	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
		<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>30,3</b>	<b>42,4</b>	<b>79,7</b>	<b>820</b>	<b>37,01</b>
Валдник	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
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>12,7</b>	<b>7,5</b>	<b>28,4</b>	<b>231</b>	<b>1,60</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>59,2</b>	<b>70,0</b>	<b>198,1</b>	<b>1653</b>	<b>49,82</b>	

**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	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
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>13,6</b>	<b>17,0</b>	<b>69,1</b>	<b>487</b>	<b>22,96</b>
Обед	35/04	Закуска огурец и морковь	100	1,1	0,1	4,9	25	5,80
	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
	489/21	Компот из вишни и яблок	200	0,2	0,1	13,5	56	1,70
	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
	<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>33,0</b>	<b>32,0</b>	<b>101,3</b>	<b>827</b>	<b>19,35</b>	
Валдник	1054/22	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
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>16,1</b>	<b>8,4</b>	<b>51,9</b>	<b>347</b>	<b>2,72</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,6</b>	<b>57,4</b>	<b>222,4</b>	<b>1662</b>	<b>45,03</b>	
	<b>Средняя ЭЦ за 20 дней:</b>		<b>74,8</b>	<b>76,9</b>	<b>240,8</b>	<b>1935</b>	<b>78,80</b>	