

«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)

Табл. 1 (ВТОРИК)

№ п/п	№ сб. раз.	Наименование блюда	Возраст, г	Химический состав			Калории	г
				Белки	Жиры	Углеводы		
145	11.21.22 г.	Фрукты ассорти	100	0,8	0,1	9,5	47	10,00
122		Сырники с яблоками и корицей	40	4,6	1,4	13,2	97	2,00
170		Салат из овощей с заправкой	300/10	1,3	1,3	7,6	107	1,30
462/21		Салат с курицей	250	1,3	2,4	12,8	94	0,70
97		Борщ с капустой	100	1,2	1,3	8,1	167	11,02
14		Шоколадный торт с мятой	20	1,7	1,2	6,7	117	1,30
278		Салат	100	1,2	1,4	7,6	107	1,30
648		Вареники с картошкой	120	1,2	1,4	7,6	107	1,30
494/21		Салат с курицей и овощами	200	0,8	0,1	9,5	47	10,00
23/2		Хлеб для завтрака	200	1,4	1,3	8,1	167	11,02
24/3		Хлеб ржаной	200	1,0	0,3	6,7	117	1,30
104/21		Хлеб	100	1,4	1,3	8,1	167	11,02
180		Хлеб	200	1,0	0,3	6,7	117	1,30

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
		Итого:		523	15,2	23,8	75,0	583
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
	Итого:		925	30,5	38,3	122,9	956	47,56
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
		Итого:		320	15,7	12,2	59,1	406
		Итого за день:		61,4	74,3	257,0	1945	130,21

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
		Итого:		550	16,6	19,8	73,0	541
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
	Итого:		915	30,8	42,4	119,6	981	79,34
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
		Итого:		300	14,4	11,5	63,5	416
		Итого за день:		61,8	73,7	256,1	1938	95,18

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
		Итого:	552	37,4	32,8	78,5	756	11,77
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
		Итого:	921	47,4	42,5	125,8	1073	43,95
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	14,0	8,8	40,7	302	3,01
	Итого за день:		98,8	84,2	245,1	2131	58,72	

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
		Итого:	513	18,8	27,1	88,4	633	1,26
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
		Итого:	835	35,8	32,9	94,5	819	33,66
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:		67,3	67,5	211,3	1683	36,52	

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
		Итого:	545	35,0	24,0	68,2	631	8,08
	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
		Итого:	845	45,7	43,7	101,7	967	61,4
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:		92,9	76,6	229,2	1936	69,60

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
		Итого:	570	21,3	29,8	75,0	649	10,25
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
		Итого:	915	32,8	40,9	148,1	1067	137,36
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:		75,9	89,5	323,3	2377	150,21

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
		Итого:	545	38,2	53,5	66,1	793	11,17
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
	Итого:	915	49,7	49,2	88,2	986	45,66	
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
		Итого:	300	12,6	10,6	44,8	326	4,40
		Итого за день:		100,5	113,3	199,1	2105	61,23

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
		Итого:	565	14,5	19,2	96,6	616	90,96
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
	Итого:	835	32,6	41,0	105,5	896	70,80	
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
		Итого:	320	10,1	7,3	61,4	349	1,20
		Итого за день:		57,2	67,6	263,5	1861	162,96

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
		Итого:	553	12,4	18,1	67,3	481	11,22
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
		Итого:	945	43,9	47,0	111,7	1050	46,85
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
		Итого:	320	11,3	10,1	45,8	293	3,53
	Итого за день:		67,6	75,2	224,8	1824	61,60	

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	Макароньы 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
		Итого:	565	24,4	32,0	92,6	751	10,00
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
		Итого:	931	37,7	36,9	112,3	923	29,67
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
		Итого:	300	11,4	8,3	41,6	285	1,60
	Итого за день:		73,5	77,2	246,5	1959	41,27	

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
		Итого:		545	9,1	20,7	47,6	422
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
	Итого:		925	39,0	26,0	96,0	734	19,34
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
		Итого:		320	10,1	7,3	60,4	344
	Итого за день:			58,2	54,0	204,0	1500	30,50

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
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
	Итого:		935	41,1	42,7	101,9	960	56,72
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
		Итого:		300	21,9	18,9	100,2	661
	Итого за день:			104,0	83,9	287,2	2328	67,40

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
		Итого:	565	43,4	33,7	105,5	897	12,36
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
		Итого:	835	38,7	47,2	86,3	769	20,80
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
		Итого:	300	14,1	8,8	38,9	294	2,41
		Итого за день:		96,1	89,7	230,8	1960	35,56

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
		Итого:	512	16,1	26,4	75,5	613	81,05
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
	Итого:	935	31,5	28,0	93,7	782	50,82	
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
		Итого:	300	12,6	9,1	44,6	310	1,40
		Итого за день:		60,2	63,5	213,7	1705	133,27

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
		Итого:	555	17,0	22,2	86,3	610	19,79
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
	Итого:	835	36,5	36,7	112,4	920	55,61	
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
		Итого:	320	10,0	22,1	30,4	296	19,83
	Итого за день:		63,5	80,9	229,1	1826	95,23	

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
		Итого:	553	20,8	25,6	103,5	728	12,67
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
	Итого:	895	34,5	38,2	122,6	970	46,73	
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
	Итого:	300	20,9	18,7	95,0	605	0,60	
	Итого за день:		76,2	82,5	321,1	2303	60,00	

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
		Итого:	512	13,8	26,9	53,6	528	80,75
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
	Итого:	935	37,6	32,2	111,1	889	74,43	
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
		Итого:	300	14,1	8,8	38,9	294	2,41
	Итого за день:		65,4	68,0	203,7	1712	157,58	

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
		Итого:	565	38,5	49,2	82,7	824	10,77
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
	Итого:	921	41,5	28,5	103,2	1051	23,02	
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
		Итого:	300	14,0	11,4	63,4	414	0,38
	Итого за день:		94,0	89,0	249,3	2289	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
	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
		Итого:	620	16,2	20,1	89,9	602	11,21
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
		Итого:	835	30,3	42,4	79,7	820	37,01
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
		Итого:	300	12,7	7,5	28,4	231	1,60
	Итого за день:		59,2	70,0	198,1	1653	49,82	

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
		Итого:	550	13,6	17,0	69,1	487	22,96
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
	Итого:	915	33,0	32,0	101,3	827	19,35	
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
		Итого:	300	16,1	8,4	51,9	347	2,72
	Итого за день:		62,6	57,4	222,4	1662	45,03	
	Средняя ЭЦ за 20 дней:		74,8	76,9	240,8	1935	78,80	