

«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 7-11 лет)

Индивидуальный предприниматель  
Левина Екатерина Андреевна



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	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>13,0</b>	<b>32,8</b>	<b>61,3</b>	<b>569</b>	<b>81,0</b>
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
	595/22	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
	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>790</b>	<b>24,2</b>	<b>30,1</b>	<b>100,1</b>	<b>763</b>	<b>26,9</b>	
Полдник	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>1,60</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>52,9</b>	<b>75,1</b>	<b>220,5</b>	<b>1738</b>	<b>109,41</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	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
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>15,8</b>	<b>19,2</b>	<b>69,3</b>	<b>517</b>	<b>13,6</b>
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
	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>785</b>	<b>25,5</b>	<b>31,7</b>	<b>105,3</b>	<b>805</b>	<b>64,17</b>	
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
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>14,4</b>	<b>11,5</b>	<b>63,5</b>	<b>416</b>	<b>2,18</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>55,7</b>	<b>62,3</b>	<b>238,1</b>	<b>1737</b>	<b>79,91</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	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>31,4</b>	<b>28,4</b>	<b>67,8</b>	<b>649</b>	<b>11,59</b>
Обед	33/22	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,8	5,0	7,5	79	16,53
	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 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>790</b>	<b>36,7</b>	<b>30,5</b>	<b>107,3</b>	<b>848</b>	<b>32,53</b>
Ужин	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>0,72</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>82,1</b>	<b>67,7</b>	<b>215,9</b>	<b>1799</b>	<b>44,84</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	173	Каша молочная пшеничная с маслом (ячневая)	180/10	7,8	10,7	39,9	287	0,86
	864/22	Блинчик с ягодным соусом	50/10	4,3	9,6	20,0	147	0,00
	338	Фрукты порционно	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	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>575</b>	<b>16,6</b>	<b>22,6</b>	<b>92,9</b>	<b>604</b>	<b>11,16</b>
Обед	191/22	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
	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>725</b>	<b>26,8</b>	<b>15,3</b>	<b>85,0</b>	<b>587</b>	<b>34,40</b>
Ужин	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>56,1</b>	<b>45,4</b>	<b>206,3</b>	<b>1422</b>	<b>47,16</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	15	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		<b>Итого:</b>		<b>488</b>	<b>29,3</b>	<b>17,7</b>	<b>60,0</b>	<b>518</b>
Обед	32/21	Закуска из свеклы с сыром	60	1,8	5,0	4,2	70	2,94
	271/22	Бульон с курицей, яйцом и гречками, 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
		<b>Итого:</b>		<b>735</b>	<b>39,5</b>	<b>32,6</b>	<b>85,1</b>	<b>776</b>
Удник	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>81,0</b>	<b>59,3</b>	<b>204,5</b>	<b>1632</b>	<b>16,07</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
	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>14,2</b>	<b>22,8</b>	<b>52,2</b>	<b>481</b>
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
	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
		<b>Итого:</b>		<b>785</b>	<b>26,7</b>	<b>35,2</b>	<b>127,1</b>	<b>904</b>
Удник	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>62,8</b>	<b>76,9</b>	<b>279,5</b>	<b>2046</b>	<b>98,84</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	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>33,0</b>	<b>43,1</b>	<b>61,0</b>	<b>692</b>	<b>11,09</b>
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
	466/22	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
	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>785</b>	<b>26,4</b>	<b>29,7</b>	<b>90,4</b>	<b>724</b>	<b>42,26</b>
Ужин	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>72,0</b>	<b>83,4</b>	<b>196,3</b>	<b>1742</b>	<b>57,75</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	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
	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>13,1</b>	<b>18,5</b>	<b>74,6</b>	<b>515</b>	<b>90,86</b>
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
	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>725</b>	<b>26,7</b>	<b>34,5</b>	<b>91,5</b>	<b>761</b>	<b>29,88</b>
Ужин	864/22	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
		<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>49,9</b>	<b>60,3</b>	<b>227,5</b>	<b>1624</b>	<b>121,94</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
		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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>463</b>	<b>13,6</b>	<b>21,7</b>	<b>81,8</b>	<b>573</b>	<b>1,16</b>
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
	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>821</b>	<b>29,5</b>	<b>26,9</b>	<b>97,9</b>	<b>767</b>	<b>38,40</b>
Закуска	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>54,4</b>	<b>58,6</b>	<b>225,5</b>	<b>1633</b>	<b>43,09</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	90	9,4	15,8	15,1	240	0,00
	309	Макаронны отварные	150/5	5,5	4,5	26,4	169	0,00
	338	Фрукты порционно	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	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>570</b>	<b>18,4</b>	<b>21,6</b>	<b>73,0</b>	<b>556</b>	<b>20,00</b>
Обед	28/21	Свекла с яблоком	60	0,6	3,6	6,6	61	3,78
	102	Суп гороховый с мясом и гречками	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
		<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>29,5</b>	<b>33,1</b>	<b>65,2</b>	<b>683</b>	<b>34,65</b>
Закуска	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>59,3</b>	<b>63,0</b>	<b>179,8</b>	<b>1524</b>	<b>56,25</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	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
	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>10,3</b>	<b>17,6</b>	<b>46,9</b>	<b>395</b>	<b>10,89</b>
Обед	59	Морковь с яблоком	60	0,6	0,1	5,1	24	2,63
	271/22	Бульон с курицей, яйцом и гречками, 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
		<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>29,8</b>	<b>20,3</b>	<b>89,9</b>	<b>626</b>	<b>3,85</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>0,20</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>50,2</b>	<b>45,2</b>	<b>197,2</b>	<b>1365</b>	<b>14,94</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	73	Икра кабачковая	60	0,0	4,2	4,2	54	0,00
	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
		<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>31,2</b>	<b>18,3</b>	<b>76,8</b>	<b>596</b>	<b>6,31</b>
Обед	43/22	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,8	10,1	1,8	102	13,17
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	220	4,0	5,9	9,2	113	9,00
	268	Котлета из говядины	90	14,8	15,3	12,8	250	0,31
	635/22	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
	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>815</b>	<b>34,8</b>	<b>45,4</b>	<b>92,9</b>	<b>922</b>	<b>61,17</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>2,60</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>87,8</b>	<b>82,6</b>	<b>269,9</b>	<b>2179</b>	<b>70,08</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	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
		<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>34,4</b>	<b>31,2</b>	<b>72,1</b>	<b>703</b>	<b>11,29</b>
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
	285/11	Макаронник с мясом	180	22,1	30,8	25,7	341	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>725</b>	<b>33,7</b>	<b>44,3</b>	<b>76,9</b>	<b>712</b>	<b>16,94</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>82,1</b>	<b>84,3</b>	<b>188,0</b>	<b>1709</b>	<b>30,64</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)	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
	23/22	Хлеб пшеничный	42	4,7	1,3	19,8	101	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,8</b>	<b>23,8</b>	<b>79,8</b>	<b>614</b>	<b>80,95</b>
Обед	157/21	Кукуруза консервированная	60	1,3	0,1	6,7	35	2,88
	283/22	Куриный суп со звездочками с зеленью (без картофеля)	220	4,6	4,9	12,2	120	0,85
	492/22	Азу из говядины 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
	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>725</b>	<b>24,0</b>	<b>22,4</b>	<b>75,0</b>	<b>604</b>	<b>30,31</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>55,3</b>	<b>55,3</b>	<b>199,3</b>	<b>1528</b>	<b>112,66</b>



**День 5 (ПЯТНИЦА)**

Категория	№ 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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,5</b>	<b>21,7</b>	<b>60,9</b>	<b>485</b>	<b>19,75</b>
Обед	191/22	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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>31,3</b>	<b>24,0</b>	<b>100,3</b>	<b>738</b>	<b>20,84</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>53,8</b>	<b>67,8</b>	<b>191,6</b>	<b>1519</b>	<b>60,42</b>	

**НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ**

**День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

Категория	№ 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
	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>21,3</b>	<b>25,8</b>	<b>121,8</b>	<b>805</b>	<b>12,61</b>
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
	595/22	Наггетсы куриные	90	9,4	15,8	15,1	240	0,00
	309	Макаронные 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
		<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,4</b>	<b>31,1</b>	<b>110,0</b>	<b>834</b>	<b>46,00</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>71,6</b>	<b>75,6</b>	<b>326,8</b>	<b>2244</b>	<b>59,21</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	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
	23/22	Хлеб пшеничный	42	4,7	1,3	19,8	101	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>13,4</b>	<b>26,6</b>	<b>52,3</b>	<b>516</b>	<b>80,68</b>
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
	466/22	Рыбные палочки/ котлеты рыбные	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
	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>785</b>	<b>32,0</b>	<b>25,5</b>	<b>98,4</b>	<b>750</b>	<b>30,80</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>2,41</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>59,4</b>	<b>60,9</b>	<b>189,6</b>	<b>1560</b>	<b>113,89</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 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
		<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>31,1</b>	<b>41,4</b>	<b>58,6</b>	<b>661</b>	<b>10,69</b>
Обед	73	Икра кабачковая	60	0,0	4,2	4,2	54	0,00
	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
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>31,9</b>	<b>24,8</b>	<b>95,9</b>	<b>898</b>	<b>17,42</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>0,38</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>77,0</b>	<b>77,5</b>	<b>217,9</b>	<b>1972</b>	<b>28,49</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
	864/22	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
	23/22	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>19,4</b>	<b>76,9</b>	<b>537</b>	<b>2,26</b>
Обед	147/22	Закуска из свеклы с капустой и морковью	60	0,9	6,1	5,9	82	11,55
	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	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
	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>790</b>	<b>27,4</b>	<b>28,2</b>	<b>104,3</b>	<b>778</b>	<b>33,60</b>
Ужин	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>55,3</b>	<b>55,1</b>	<b>209,6</b>	<b>1546</b>	<b>37,46</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	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
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>12,8</b>	<b>16,4</b>	<b>65,4</b>	<b>463</b>	<b>22,86</b>
Обед	191/22	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
	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>785</b>	<b>26,2</b>	<b>25,5</b>	<b>91,9</b>	<b>704</b>	<b>16,74</b>	
Ужин	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>55,0</b>	<b>50,3</b>	<b>209,2</b>	<b>1514</b>	<b>42,31</b>	
	<b>Средняя ЭЦ за 20 дней:</b>		<b>63,7</b>	<b>65,3</b>	<b>219,6</b>	<b>1702</b>	<b>62,21</b>	