

«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
		Итого:	495	13,0	32,8	61,3	569	81,0
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
	Итого:	790	24,2	30,1	100,1	763	26,9	
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
		Итого:	320	15,7	12,2	59,1	406	1,60
		Итого за день:		52,9	75,1	220,5	1738	109,41

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
		Итого:	530	15,8	19,2	69,3	517	13,6
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
	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:		55,7	62,3	238,1	1737	79,91

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
		Итого:	512	31,4	28,4	67,8	649	11,59
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
		Итого:	790	36,7	30,5	107,3	848	32,53
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
		Итого:	300	14,0	8,8	40,7	302	0,72
	Итого за день:		82,1	67,7	215,9	1799	44,84	

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
		Итого:	575	16,6	22,6	92,9	604	11,16
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
		Итого:	725	26,8	15,3	85,0	587	34,40
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
		Итого:	300	12,7	7,5	28,4	231	1,60
	Итого за день:		56,1	45,4	206,3	1422	47,16	

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
		Итого:	488	29,3	17,7	60,0	518	6,31
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 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
Ужин	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:		81,0	59,3	204,5	1632	16,07

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
		Итого:	490	14,2	22,8	52,2	481	2,14
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
		Итого:	785	26,7	35,2	127,1	904	94,10
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	2,60
		Итого за день:		62,8	76,9	279,5	2046	98,84

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
		Итого:	505	33,0	43,1	61,0	692	11,09
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
		Итого:	785	26,4	29,7	90,4	724	42,26
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
		Итого:	300	12,6	10,6	44,8	326	4,40
	Итого за день:		72,0	83,4	196,3	1742	57,75	

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
		Итого:	533	13,1	18,5	74,6	515	90,86
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
		Итого:	725	26,7	34,5	91,5	761	29,88
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
		Итого:	320	10,1	7,3	61,4	349	1,20
	Итого за день:		49,9	60,3	227,5	1624	121,94	

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
		Итого:	463	13,6	21,7	81,8	573	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
	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
		Итого:	821	29,5	26,9	97,9	767	38,40
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
		Итого:	320	11,3	10,1	45,8	293	3,53
		Итого за день:		54,4	58,6	225,5	1633	43,09

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	Макароньы 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
		Итого:	570	18,4	21,6	73,0	556	20,00
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
	Итого:	735	29,5	33,1	65,2	683	34,65	
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
		Итого:	300	11,4	8,3	41,6	285	1,60
		Итого за день:		59,3	63,0	179,8	1524	56,25

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	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
		Итого:		533	10,3	17,6	46,9	395
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
		Итого:		795	29,8	20,3	89,9	626
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:		50,2	45,2	197,2	1365	14,94

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
		Итого:		537	31,2	18,3	76,8	596
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
		Итого:		815	34,8	45,4	92,9	922
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:		87,8	82,6	269,9	2179	70,08

День 3 (СРЕДА)

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
	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:	505	34,4	31,2	72,1	703	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
	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
		Итого:	725	33,7	44,3	76,9	712	16,94
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:		82,1	84,3	188,0	1709	30,64

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Категория	№ 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
		Итого:	500	18,8	23,8	79,8	614	80,95
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
		Итого:	725	24,0	22,4	75,0	604	30,31
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:		55,3	55,3	199,3	1528	112,66

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
		Итого:	500	12,5	21,7	60,9	485	19,75
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
		Итого:	725	31,3	24,0	100,3	738	20,84
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:		53,8	67,8	191,6	1519	60,42	

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
		Итого:	545	21,3	25,8	121,8	805	12,61
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	Макароны 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	29,4	31,1	110,0	834	46,00
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:		71,6	75,6	326,8	2244	59,21	

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 11, 21, 22 гг	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
		Итого:	500	13,4	26,6	52,3	516	80,68
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
	Итого:	785	32,0	25,5	98,4	750	30,80	
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:		59,4	60,9	189,6	1560	113,89	

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
		Итого:	505	31,1	41,4	58,6	661	10,69
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
	Итого:	790	31,9	24,8	95,9	898	17,42	
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:		77,0	77,5	217,9	1972	28,49	

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
		Итого:	500	15,2	19,4	76,9	537	2,26
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
		Итого:	790	27,4	28,2	104,3	778	33,60
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
		Итого:	300	12,7	7,5	28,4	231	1,60
	Итого за день:		55,3	55,1	209,6	1546	37,46	

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
		Итого:	530	12,8	16,4	65,4	463	22,86
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
	Итого:	785	26,2	25,5	91,9	704	16,74	
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
		Итого:	300	16,1	8,4	51,9	347	2,72
	Итого за день:		55,0	50,3	209,2	1514	42,31	
	Средняя ЭЦ за 20 дней:		63,7	65,3	219,6	1702	62,21	