



Утверждаю  
 Директор ЧОУ СОШ  
 «Ломоносовская»  
 М. М. Коренцова

**Ежедневное меню  
 ЧОУ СОШ «Ломоносовская»**

**для воспитанников дошкольного отделения  
 на 2021-2022 учебный год**

1 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная молочная	150	5,4	7,2	26,81	193,99
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
<b>Итого:</b>		10,5	14,3	50,61	374,99
<b>ОБЕД</b>					
Винегрет	50	1,3	2,3	7,2	54,0
Щи со сметаной	200/10	2,08	5,17	13,57	110,84
Плов с филе индейки	150	17,1	21,4	28,4	376,99
Компот из сухофруктов	180	1,3	0,1	32,4	130,0
Свежие овощи	20	0,33	0,06	1,11	6,0
<b>Итого:</b>		22,11	29,03	82,48	677,83
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок яблочный	100	0	0	21,0	84,0
Кондитерские изделия	20	3,54	3,9	42,3	211,8
Фрукты	100	0,4	0	11,3	46,0
<b>Итого:</b>		3,94	3,9	74,6	341,8
<b>УЖИН</b>					
Макаронные изделия	150	6,6	4,7	39,4	229,99
Бифитекс	70	16,01	12,71	3,2	191,0
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Свежие овощи	20	0,24	0,03	0,84	4,5
<b>Итого:</b>		26,18	22,26	67,48	571,75
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
<b>Итого:</b>		17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		80,25	72,49	357,73	2406,77

2 день 2021 г.

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. Ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Творожок	150	32,0	4,5	20,0	216,0
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
	Итого:				
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свежих овощей	50	0,64	3,76	2,88	48,8
Суп рассольник со сметаной	200/10	2,08	5,17	13,57	110,84
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	6,81	45,4	288,01
Гуляш с филе индейки	60	19,38	19,38	2,71	263,15
Компот ягодный	180	0,3	1,4	1,9	22,0
Свежие овощи	20	0,33	0,06	1,11	6,0
	Итого:				
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	1,4	0	20,4	94,0
Кондитерское изделие	20	4,5	7,08	44,94	250,2
Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	36,0
	Итого:	6,8	7,28	73,44	376,2
<b>УЖИН</b>					
Запеканка картофельная с говядиной	150	24,89	28,3	28,8	471,01
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Соленья	20	0,24	0,03	0,51	3,3
	Итого:	30,23	35,43	53,11	655,31
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
	Итого:	17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		115,69	93,41	346,12	2611,96

3 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая молочная	150	2,15	6,23	12,62	115,1
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:					
<b>ОБЕД</b>					
Салат из моркови с сахаром	50	0,96	0,08	8,48	37,6
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,68	2,5	18,83	110,83
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,29	4,7	44,1	240,0
Курица запеченная	80	25,8	21,68	0,26	299,14
Компот из сухофруктов	180	1,3	0,1	32,4	130,0
Свежие овощи	20	0,24	0,03	0,84	4,5
Итого:					
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	1,8	0,2	18,0	76
Кондитерское изделие	20	0,48	0	47,1	182,4
Фрукт	100	1,5	0,2	21,8	95,0
Итого:		3,78	0,4	86,9	353,4
<b>УЖИН</b>					
Пицца «Школьная»	150	18,6	12,7	34,8	332,0
Свежие овощи	20	0,33	0,06	1,11	6,0
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		22,26	17,58	59,95	484,26
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:		17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		114,93	62,97	347,12	2199,13

4 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Кукурузные хлопья с молоком	150	5,4	7,2	32,8	211,99
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Какао	180	3,3	3,1	13,6	94,0
Печенье	20				
Итого:					
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свежих овощей	50	0,64	3,76	2,88	48,8
Суп гороховый с гречками	200	7,07	4,24	32,0	201,04
Картофельное пюре	150	3,71	5,9	23,99	166,0
Котлета рыбная	70	12,66	8,54	12,2	177,34
Компот ягодный	180	0,3	1,4	1,9	22,0
Соленья	20	0,24	0,03	0,51	3,3
Итого:					
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	0,8	0,8	19,6	84
Кондитерское изделие	20	5,33	6,95	35,5	228,3
Фрукт	100	1,5	0,2	21,8	95,0
Итого:		7,63	7,95	76,9	407,3
<b>УЖИН</b>					
Омлет	100	11,7	18,1	2,1	218,0
Сосиски	70	4,66	10,13	0,37	111,07
Кукуруза консервированная	20	1,17	0,39	6,81	29,7
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		22,63	35,72	33,08	540,77
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:		17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		86,58	90,47	382,42	2798,61

5 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша «Дружба» молочная	150	5,61	7,6	29,51	208,99
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:					
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Рыбный»	50	4,56	11,84	5,76	146,4
Борщ со сметаной	200/10	1,66	4,99	11,67	97,5
Макароны отварные	150	6,6	4,7	39,4	229,99
Котлета из мяса птицы	70	15,0	21,4	15,5	316,0
Компот из сухофруктов	180	1,3	0,1	32,4	130,0
Итого:					
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	1,8	0,4	16,2	72
Кондитерское изделие	20	4,02	15,48	38,76	309,6
Фрукты	100	0,6	0,2	16,8	65,0
Итого:		6,42	16,08	71,76	446,6
<b>УЖИН</b>					
Блины со сгущенкой	150/20	9,0	8,4	49,7	311,0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:					
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:		17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		81,89	93,45	390,3	2727,38

6 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная молочная	18	10,2	14,4	64,2	402,0
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		13,53	19,22	88,24	548,26
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Овощной»	50	1,28	3,68	8,88	72,0
Суп гороховый с гренками	200	7,07	4,24	32,0	201,04
Макароны отварные	150	6,6	4,7	39,4	229,99
Бефстроганов из филе индейки	70	22,5	28,0	6,01	366,0
Компот из сухофруктов	180	1,3	0,1	32,4	130,0
Свежие овощи	20	0,24	0,03	0,84	4,5
Итого:		38,99	40,75	119,53	1003,53
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	0	0	21,0	84,0
Кондитерское изделие	20	4,5	7,08	44,94	250,2
Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	36,0
Итого:		5,4	7,1	74,04	370,2
<b>УЖИН</b>					
Капуста тушенная	150	2,9	8,51	16,61	155,0
Ежики мясные со сметанным соусом	70	10,8	16,7	13,4	247,99
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		18,8	32,31	53,81	583,99
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:		17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		94,24	102,38	418,18	2946,38

7 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. Ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Кукурузные хлопья с молоком	150	5,4	7,2	32,8	211,9
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		10,5	14,3	56,6	392,9
<b>ОБЕД</b>					
Сельдь с овощами	30/20	3,58	7,78	1,01	87,89
Щи со сметаной	200/10	2,08	5,17	13,57	110,84
Жаркое из отварной индейки	150	19,3	19,9	18,9	334,0
Кисель ягодный	180	0,2	0,1	19,5	79,0
Соленья	20	0,24	0,03	0,51	3,3
Итого:		25,4	32,98	53,49	615,03
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	1,4	0	20,4	94
Кондитерское изделие	20	2,04	18,12	38,82	323,4
Фрукт	100	0,4	0	11,3	46,0
Итого:		3,84	18,12	70,52	463,4
<b>УЖИН</b>					
Макароны отварные	150	6,6	4,7	39,4	229,99
Балоньеze	70	19,99	21,9	2,8	277,0
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		29,92	31,42	66,24	653,25
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:		17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		87,18	99,82	329,41	2564,98

8 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая молочная	150	2,15	6,23	12,62	115,1
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		5,48	11,05	36,66	261,36
<b>ОБЕД</b>					
Салат из моркови с сахаром	50	0,96	0,08	8,48	37,6
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,68	2,5	18,83	110,83
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,29	4,7	44,1	240,0
Курица запеченная	80	25,8	21,68	0,26	299,14
Свежие овощи	20	0,33	0,06	1,11	6,0
Компот из сухофруктов	180	1,3	0,1	32,4	130,0
Итого:		35,36	29,12	105,18	823,57
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	1,8	0,6	19,9	87
Кондитерское изделие	20	0,48	0	47,1	182,4
Фрукт	100	1,5	0,2	21,8	95,0
Итого:		3,8	0,8	88,9	364,4
<b>УЖИН</b>					
Оладьи со сгущенкой	150/20	13,5	12,6	74,56	466,51
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		18,6	19,77	98,36	647,51
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:		17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		80,76	63,74	411,66	2537,24



Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	26,4	19,1	33,8	408,0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Какао	180	3,3	3,1	13,6	94,0
Итого:		34,7	29,3	61,9	646,0
<b>ОБЕД</b>					
Яйцо с зеленым горошком	30/20	7,85	6,45	1,35	89,5
Борщ со сметаной	200/10	1,66	4,99	11,67	97,5
Картофельное пюре	150	3,71	5,9	23,99	166,0
Биточки из мяса птиц	70	15,0	21,4	15,5	316,0
Компот ягодный	180	0,2	0,1	17,2	68,0
Соленья	20	0,24	0,03	0,51	3,3
Итого:		28,66	38,87	70,19	740,3
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	1,8	0,2	18,0	76
Кондитерское изделие	20	4,5	7,08	44,94	250,2
Фрукт	100	0,4	0	11,3	46,0
Итого:		6,7	7,28	74,24	372,2
<b>УЖИН</b>					
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	6,81	45,4	288,01
Гуляш из мяса птиц	70	19,38	19,38	2,71	263,15
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		29,93	26,13	83,34	686,27
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:		17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		117,51	104,58	372,23	2885,17

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная молочная	150	5,4	7,2	26,81	193,99
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		8,73	12,02	50,85	340,25
<b>ОБЕД</b>					
Салат со свеклы с чесноком и сыром	50	2,9	12,64	9,8	162,0
Суп рыбный	200	8,43	4,0	12,21	119,53
Плов с филе индейки	150	17,7	16,5	47,9	415,0
Компот из сухофруктов	180	1,3	0,1	32,4	130,0
Свежие овощи	20	0,33	0,06	1,11	6,0
Итого:		30,66	33,3	103,42	832,53
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	0	0	21,0	84,0
Кондитерское изделие	20	4,5	7,08	44,94	250,2
Фрукт	100	0,6	0,2	16,8	65,0
Итого:		5,1	7,28	80,74	399,2
<b>УЖИН</b>					
Пельмени со сметаной	150/20	17,62	13,37	20,4	274,72
Икра кабачковая	30	1,04	3,76	5,44	59,2
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		23,76	24,23	49,64	514,92
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:		17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		85,77	79,83	367,21	2527,3

11 день

	Выход/	Химический состав			
--	--------	-------------------	--	--	--

Наименование блюд	грамм	Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая молочная	150	2,15	6,23	12,62	115,11
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		7,25	13,33	36,42	296,11
<b>ОБЕД</b>					
Винегрет	50	1,3	2,3	7,2	54,0
Суп гороховый с гречками	200/15	7,97	4,24	32,0	201,04
Макароньы отварные	150	6,57	5,85	39,11	239,37
Гуляш мясной	70	25,76	18,26	3,12	280,0
Компот из сухофруктов	180	1,3	0,1	32,4	130,0
Свежие овощи	20	0,24	0,03	0,84	4,5
Итого:		43,14	30,78	114,67	908,91
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	0	0	21,0	84,0
Кондитерское изделие	20	7,54	5,72	8,73	117,53
Фрукт	100	0,4	0	11,3	46,0
Итого:		7,94	5,72	41,04	247,53
<b>УЖИН</b>					
Капуста тушенная	150	2,9	8,51	16,61	155,0
Ежики мясные со сметанным соусом	80	10,8	16,7	13,4	247,99
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		17,03	30,03	54,05	549,25
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:		17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		92,88	82,86	328,74	2442,2

12 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/	Жиры/	Углеводы/	Энерг.

		грамм	грамм	грамм	ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Творожок	150	32,0	4,5	20,0	216,0
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Какао	180	3,3	3,1	13,6	94,0
Печенье «Юбилейное»	20	4,5	7,08	44,94	250,2
Итого:		43,03	19,5	93,28	669,46
<b>ОБЕД</b>					
Салат из моркови с сахаром	50	0,96	0,08	8,48	37,6
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,68	2,5	18,83	110,83
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,29	4,7	44,1	240,0
Курица запеченная	80	25,8	21,68	0,26	299,14
Свежие овощи	20	0,33	0,06	1,11	6,0
Компот ягодный	180	0,2	0,1	17,2	68,0
Итого:		34,26	29,12	89,98	761,57
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	1,4	0	20,4	94,0
Кондитерское изделие	20	3,54	3,9	42,3	211,8
Фрукт	100	0,6	0,2	16,8	65,0
Итого:		5,54	4,1	79,5	370,8
<b>УЖИН</b>					
Картофельное пюре	150	3,71	5,9	23,99	166,0
Котлета мясная куриная	70	15,0	21,4	15,5	316,0
Соленья	20	0,24	0,03	0,51	3,3
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		24,05	34,43	63,8	666,3
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:		17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		124,4	90,15	409,12	2908,53

13 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал

<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша «Дружба» молочная	150	5,61	7,6	29,51	208,99
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:	8,94	12,42	53,55	355,25	
<b>ОБЕД</b>					
Яйцо с зеленым горошком	30/20	7,85	6,45	1,35	89,5
Щи со сметаной	200/10	1,74	5,59	8,42	91,68
Макаронные изделия отварные	150	6,57	5,85	39,11	239,37
Гуляш из филе индейки	70	19,38	19,38	2,71	263,15
Свежие овощи	20	0,24	0,03	0,84	4,5
Компот из сухофруктов	180	1,3	0,1	32,4	130,0
Итого:	43,31	36,05	108,41	927,56	
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	0	0	21,0	84,0
Кондитерское изделие	20	2,04	18,12	38,82	323,4
Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	36,0
Итого:	2,94	18,32	67,92	441,4	
<b>УЖИН</b>					
Сосиска в тесте	150	22,0	47,8	3,2	532,0
Свежие овощи	30	0,33	0,06	1,11	6,0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:	27,43	54,93	28,11	719,0	
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:	17,52	3,0	82,56	440,4	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>	100,14	124,72	340,55	2883,61	

14 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					

Кукурузные хлопья с молоком	150	5,4	7,2	32,8	211,99
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:	10,5	14,3	56,6	392,99	
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Витаминный»	50	1,28	3,68	8,88	72,0
Суп харчо на мясном бульоне	200	2,5	6,21	16,29	133,01
Картофельное пюре	150	3,71	5,9	23,99	166,0
Биточки рыбные	70	12,1	10,9	13,9	203,0
Соленья	20	0,24	0,03	0,51	3,3
Компот ягодный	180	0,2	0,1	17,2	68,0
Итого:	18,79	29,84	69,67	621,8	
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	1,8	0,2	18,0	76,0
Кондитерское изделие	20	5,4	4,65	38,25	237,75
Фрукт	100	1,5	0,2	21,8	95,0
Итого:	8,7	5,05	78,05	408,75	
<b>УЖИН</b>					
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	6,81	54,4	288,01
Бефстроганов	70	22,5	28,0	6,01	366,0
Свежие овощи	20	0,33	0,06	1,11	6,0
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:	36,56	39,69	85,56	806,27	
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:	17,52	3,0	82,56	440,4	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		92,07	91,88	372,44	2670,21

15 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Блины со сгущенкой	150/20	9,0	8,4	49,7	311,0

Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:	14,1	15,5	73,5	492,0	
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Столичный»	50	6,56	8,56	3,36	118,4
Борщ со сметаной	200/10	1,66	4,99	11,67	97,5
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,29	4,7	44,1	240,0
Котлета куриная	70	15,0	21,4	15,5	316,0
Свежие овощи	20	0,33	0,06	1,11	6,0
Компот из сухофруктов	180	1,3	0,1	32,4	130,0
Итого:	29,14	39,71	108,14	907,9	
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	1,4	0	20,4	94
Кондитерское изделие	20	3,54	3,9	42,3	211,8
Фрукт	100	0,4	0	11,3	46,0
Итого:	5,34	3,9	74,0	351,8	
<b>УЖИН</b>					
Макаронные изделия с сыром	150/20	8,81	14,21	29,4	283,99
Говядина отварная	30	6,71	4,98	1,47	77,3
Свежие овощи	20	0,24	0,03	0,84	4,5
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37,0
Итого:	19,09	24,04	55,75	512,05	
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:	17,52	3,0	82,56	440,4	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>	85,19	86,25	393,95	2704,15	

16 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					

Каша манная молочная	150	5,4	7,2	26,81	193,99
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:	10,5	14,3	50,61	374,99	
<b>ОБЕД</b>					
Салат рыбный	50	5,7	14,8	7,2	183,0
Щи со сметаной	200/10	1,74	5,59	8,42	91,68
Макароны отварные	150	6,57	21,4	28,4	376,99
Шницель	70	18,92	15,02	3,78	225,73
Компот из сухофруктов	180	1,3	0,1	32,4	130,0
Итого:	20,86	31,92	67,33	641,49	
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	0	0	21,0	84,0
Кондитерское изделие	20	5,4	4,65	38,25	237,75
Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	36,0
Итого:	6,3	4,85	67,35	357,75	
<b>УЖИН</b>					
Плов с филе индейки	150	17,1	21,4	28,4	376,99
Свежие овощи	20	0,33	0,06	1,11	6,0
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:	12,66	13,28	74,85	463,26	
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:	17,52	3,0	82,56	440,4	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		67,84	67,35	342,7	2277,89

17 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. Ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Кукурузные хлопья с молоком	150	5,4	7,2	32,8	211,9
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26



Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:					
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Овощной»	50	1,28	3,68	8,88	72,0
Суп гороховый с гречками	200/15	7,97	4,24	32,0	201,4
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	6,81	45,4	288,01
Гуляш из индейки	70	19,38	19,38	2,71	263,15
Свежие овощи	20	0,24	0,03	0,84	4,5
Компот ягодный	180	0,2	0,1	17,2	68,0
Итого:					
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	1,8	0,6	19,9	87,0
Кондитерское изделие	20	2,04	18,12	38,82	323,4
Фрукт	100	0,6	0,2	16,8	65,0
Итого:		4,44	18,92	75,52	475,4
<b>УЖИН</b>					
Омлет	100	11,7	18,1	2,1	218,0
Сосиски	50	4,66	10,13	0,37	111,07
Свежие овощи	20	0,33	0,06	1,11	6,0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:		17,59	28,67	23,95	416,58
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:		17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		80,47	94,43	317,95	2438,81

18 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая молочная	150	2,15	6,23	12,62	115,11
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26

Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:	5,48	11,05	36,66	261,37	
<b>ОБЕД</b>					
Салат из моркови с сахаром	50	0,96	0,08	8,48	37,6
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,68	2,5	18,83	110,83
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,29	4,7	44,1	240,0
Курица запеченная	80	25,8	21,68	0,26	299,14
Свежие овощи	20	0,24	0,03	0,84	4,5
Компот из сухофруктов	180	1,3	0,1	32,4	130,0
Итого:	35,27	29,09	104,91	822,07	
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	1,4	0	20,4	94,0
Кондитерское изделие	20	0,48	0	47,1	182,4
Фрукт	100	1,5	0,2	21,8	95,0
Итого:	3,38	0,2	89,3	371,4	
<b>УЖИН</b>					
Оладьи со сгущенкой	180/20	13,5	12,6	74,56	466,51
Свежие овощи	20	0,33	0,06	1,11	6,0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
Итого:	27,43	54,96	28,11	719,0	
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
Итого:	17,52	3,0	82,56	440,4	
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>	89,08	98,3	341,54	2614,24	

19 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	26,4	19,1	33,8	408,0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Какао	180	3,3	3,1	13,6	94,0

	Итого:	13,7	18,4	60,9	449,9
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Витаминный»	50	1,28	3,68	8,88	72,0
Суп харчо на мясном бульоне	200	2,5	6,21	16,29	133,01
Картофельное пюре	150	3,71	5,9	23,99	166,0
Котлета из мяса птиц	70	15,0	21,4	15,5	316,0
Соленья	20	0,24	0,03	0,51	3,3
Компот ягодный	180	0,2	0,1	17,2	68,0
	Итого:				
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	1,8	0,2	18,0	76,0
Кондитерское изделие	20	4,5	7,08	44,94	250,2
Фрукт	100	0,4	0	11,3	46,0
	Итого:	6,7	7,28	74,24	372,2
<b>УЖИН</b>					
Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	6,81	45,4	288,01
Гуляш из филе индейки	70	19,38	19,38	2,71	263,15
Свежие овощи	20	0,24	0,03	0,84	4,5
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
	Итого:	33,35	31,04	72,99	701,92
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
	Итого:	17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		95,63	81,95	373,07	2596,92

20 день

Наименование блюд	Выход/ грамм	Химический состав			
		Белки/ грамм	Жиры/ грамм	Углеводы/ грамм	Энерг. ценность Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша «Дружба» молочная	150	5,61	7,6	29,51	208,99
Хлеб пшеничный с маслом и колбасой	40	3,23	4,82	14,74	109,26

Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
	Итого:	8,93	12,42	53,55	355,25
<b>ОБЕД</b>					
Яйцо со свежим огурцом	30/20	7,85	6,45	1,35	89,5
Борщ со сметаной	200/10	1,66	4,99	11,67	97,5
Макаронны отварные	150	6,6	4,7	39,4	229,99
Тефтели мясные	80	14,8	10,3	9,0	187,9
Компот из сухофруктов	180	1,3	0,1	32,4	130,0
	Итого:	32,49	38,24	97,07	857,17
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сок	100	0	0	21,0	84,0
Кондитерское изделие	20	7,54	5,72	8,73	117,53
Фрукт	100	0,6	0,2	16,8	65,0
	Итого:	8,14	5,92	46,53	266,53
<b>УЖИН</b>					
Пельмени со сметаной	150/20	17,62	13,37	20,4	274,72
Икра кабачковая	50	1,04	3,76	5,44	59,2
Свежие овощи	20	0,24	0,03	0,84	4,5
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	144,0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,3	37,0
	Итого:				
<b>ХЛЕБ за ДЕНЬ</b>					
Хлеб пшеничный	120	9,72	1,2	58,56	290,4
Хлеб ржаной	60	7,8	1,8	24,0	150,0
	Итого:	17,52	3,0	82,56	440,4
<b>ОБЩИЙ ИТОГ:</b>		97,79	88,82	331,66	2516,07