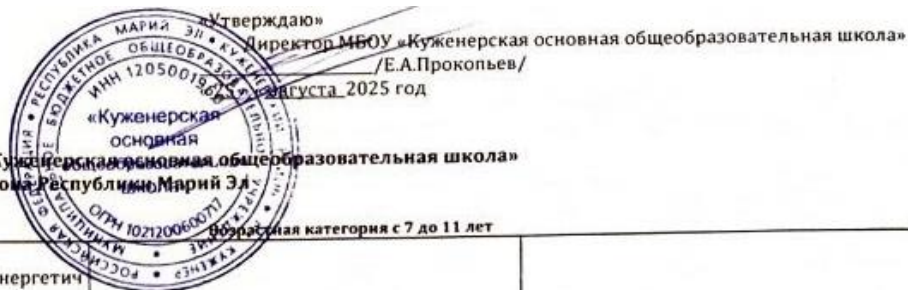


**Перспективное двухнедельное меню МБОУ «Куженерская основная общеобразовательная школа»
Куженерского района Республики Марий Эл**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день	Завтрак													
311	Каша жидкая манная маслом сливочным	200	2,93	8,13	20,03	172	0,04	0,00	0,03	0,00	7,01	28,00	5,47	0,27
686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,8	-	0,00	3,1	1,5	0,8	-
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Печенье	40	0,88	0,51	14,23	162	0,04	0,00	0,00	0,00	4,95	22,55	0,00	0,33
3	Бутерброд с джемом	40	1,70	2,80	19,70	111	0,03	0,50	0,02	0,00	7,60	23,50	8,70	0,70
	Всего	500	7,19	20,68	77,64	549	23,36	%						
	Обед													
	Д/г Капуста квашеная	60	1,08	0,00	1,32	10	0,01	18,00	0,00	0,00	28,80	0,36	9,60	0,36
181	Уха с перловой крупой	250	4,00	6,10	21,40	136	0,00	10,60	0,00	0,00	20,00	0,00	26,40	0,80
455	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	8,60	7,20	9,60	198	0,10	11,60	0,10	0,00	27,20	276,00	30,80	2,40
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,10	9,15	35,25	245	0,09	0,00	0,00	0,00	10,80	45,60	8,40	0,90
638	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,12	0	31,6	126	0,02	0,8	0	0,00	32	29,2	21	0,64
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	800	22,56	31,93	118,23	806	34,30	%						
	Полдник													
355	Вареники ленивые	100	16,90	6,40	14,20	182	0,00	0,02	0,00	0,00	117,47	0,00	17,53	0,54
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	20,40	79	0,00	2,40	0,00	0,00	3,88		1,24	0,09
	Всего	300	17,00	6,40	34,60	261	11,11	%						
	Итого за первый день	1600	46,75	59,01	230,47	1616	68,77	%						



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 день	Завтрак													
733	Оладьи со сгущенным молоком	160	5,96	10,02	34	249	0,103	0,05	0,032	0,00	25,25	52,65	9,96	1,06
693	Какао с молоком	200	1,70	4,00	25,40	190	0,02	0,40	0,02	0,00	119,00	109,40	20,60	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Мандарины	100	0,40	0,40	9,80	45	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	0,10	11,00	0,10
97	Сыр порциями	20	4,60	5,87	0,00	54	0,01	0,32	0,05	0,00	200,20	108,13	10,01	0,22
	Всего	500	14,94	20,53	79,78	586	24,94	%						
	Обед													
78	Д/г икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	0,018	9,96	0	0,00	28,2	32,4	19,62	1,2
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	6,20	4,20	21,10	142	1,63	16,50	0,02	0,00	21,70	97,90	27,90	1,40
436	Жаркое по домашнему из говядины	200	27,80	13,00	8,00	264	0,20	24,40	0,00	0,00	25,47	268,40	51,73	4,00
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,00	35,80	142	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	750	39,30	31,24	91,76	719	30,60	%						
	Полдник													
311	Каша молочная "Дружба"	185	5,70	7,80	30,10	216	0,01	0,01	0,06	0,00	189,00	313,50	40,80	1,05
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Всего	385	7,10	9,30	55,50	346	14,72	%						
	Итого за второй день	1635	61,34	61,07	227,04	1651	70,26	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
1	2	3	Б 4	Ж 5	У 6	7	В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
3 день	Завтрак													
334	Макароны, запеченные с сыром	200	10,8	12,4	42,666667	335	0,12	5,6	0,08	0	198,13333	134	10,733333	1,1066667
705	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87	0,02	0,60	0,00	0,00	60,30	45,00	7,00	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Яблоки	100	0,80	0,30	8,10	40	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Всего	540	16,86	23,78	87,13	554	23,56	%						
	Обед													
515	Д/г горошек консервированный	60	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5	0	0,00	10	31	10,5	0,35
129	Щи из квашеной капусты с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	8,90	8,20	10,50	165	0,21	22,10	0,01	0,00	46,70	48,20	28,40	1,30
492	Плов из курицы	150	17,80	13,70	27,23	304	0,08	36,60	0,00	0,00	24,10	21,50	11,00	0,93
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	700	32,46	31,48	91,34	721	30,68	%						
	Полдник													
406	Пирожки печеные с повидлом	100	5,50	4,70	56,20	289	0,06	0,09	0,00	0,00	17,64		9,48	1,12
707	Сок натуральный яблочный	200	1,00	0,00	18,20	76	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Всего	300	6,50	4,70	74,40	365	15,53	%						
	Итого за третий день	1540	55,82	59,96	252,87	1640	69,77	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
1	2	3	Б 4	Ж 5	У 6	7	В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
4 день	Завтрак													
302	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	200	4,30	6,90	23,80	180	0,03	0,00	0,02	0,00	10,70	88,90	31,10	1,00
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Мармелад	60	0,20	0,00	38,00	88	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,00	0,00	0,20
96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	1,30	66	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
	Всего	510	9,64	25,13	107,56	556	23,66	%						
	Обед													
576	Д/г Огурцы свежие	60	0,48	0,01	1,56	10	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
138	Суп картофельный с крупой (рис) с курицей	250	3,65	1,75	3,60	174	0,02	10,60	0,01	0,00	23,40	59,90	4,70	0,30
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,2	5,7	0	221	0,2	0	0,02	0,00	16,4	164	24,6	0,5
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163	0,00	24,30	0,02	0,00	40,35	95,70	32,40	1,05
	Напиток из варенья	200	0,10	0,00	26,20	101	0,00	1,68	0,00	0,00	2,24	2,00	1,40	0,22
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	800	28,24	23,69	72,32	761	32,38	%						
	Полдник													
358	Сырники с вареньем	110	14,90	10,00	26,00	256	0,09	2,01	0,06	0,00	189,00	313,50	40,80	1,05
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03
	Всего	310	15,10	10,00	35,10	292	12,43	%						
	Итого за четвертый день	1620	52,98	58,82	214,98	1609	68,47	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
5 день	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	20,70	141	0,08	1,60	0,01	0,00	153,80	129,90	20,70	0,40
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	21,30	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Кондитерские изделия.(конфеты)	20	0,55	2,85	4,19	110	0,02	0,00	0,08	0,00	79,60	96,40	26,80	2,00
337	Яйца вареные	1 шт.	5,00	4,60	3,00	63	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Всего	550	16,51	24,83	68,25	488	20,77	%						
	Обед													
515	Д/г кукуруза консервированная	60	2,64	0,00	13,44	35	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной	200	8,10	7,26	10,78	150	0,19	0,00	0,03	0,00	48,02	45,64	30,70	1,90
499	Котлеты рубленые куриные	100	18,6	13,5	18,2	272	0,14	0,34	0,14	0,00	40,4	297,8	37,4	2,88
318	Пюре из бобовых с маслом и луком.(горох)	150	12,39	9,07	24,52	229	0,56	0,00	0,04	0,00	55,70	144,26	55,04	4,30
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,60	0,00	27,40	106	0,03	0,00	0,00	0,00	16,00	25,80	8,40	0,60
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	750	45,99	39,31	113,40	884	37,62	%						
	Полдник													
733	Оладьи с молоком сгущенным	120	9,2	8,4	49,9	316	0,103	0,05	0,032	0,00	25,25	52,65	9,96	1,06
686	Чай с лимоном	200	0,2	-	9,3	38	2,8	1,12			2,73		0,73	0,06
	Всего	320	9,40	8,40	59,20	354	15,06	%						
	Итого за пятый день	1620	71,90	72,54	240,85	1726	73,45	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
6 день	Завтрак													
328	Плов с изюмом	200	3,37	9,16	37,87	292	0,20	7,07	0,00	0,00	39,91	98,31	38,93	1,16
705	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87	0,02	0,60	0,00	0,00	60,30	45,00	7,00	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Апельсины	100	1,35	0,30	12,10	60	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45
97	Сыр порциями	20	4,60	5,87	0,00	72	0,01	0,32	0,05	0,00	200,20	108,13	10,01	0,22
	Всего	560	14,58	26,41	86,33	603	25,66	%						
	Обед													
	Д/г Капуста квашеная	60	1,08	0,00	1,32	10	0,01	15,00	0,00	0,00	24,00	0,30	8,00	0,30
133	Суп картофельный с курицей	250	6,10	4,70	20,60	151	0,16	24,10	0,02	0,00	23,50	111,20	35,70	1,50
462	Тефтели из говядины с рисом паровые	90	7,2	6,375	6,375	114	0,09	3	0	0,00	18,75	147	23,25	2,25
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,10	9,15	35,25	245	0,09	0,00	0,00	0,00	10,80	45,60	8,40	0,90
631	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,20		35,60	140	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	790	23,34	29,71	118,21	752	31,98	%						
	Полдник													
311	Каша гречневая вязкая на молоке	185	8,00	8,20	32,70	247	0,19	0,45	0,03	0,00	111,44		97,07	3,04
705	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	24,00	94	0,01	1,00	0,00	0,00	4,15		1,95	0,54
	Всего	385	8,10	8,30	56,70	341	14,51	%						
	Итого за шестой день	1735	46,02	64,41	261,23	1696	72,15	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
7 день	Завтрак													
302	Каша вязкая молочная (геркулес) с маслом сливочным	200	4,20	7,84	23,43	205	0,15	0,00	0,04	0,00	21,10	111,70	48,30	0,71
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	82	0,00	2,80	0,00	0,00	3,10	1,50	0,80	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,73	11,55	10,60	55	0,50	0,00	0,00	0,00	6,75	30,75	11,50	0,88
	Шоколад	40	2,10	10,20	15,90	83	0,00	0,00	0,00	0,00	20,10	72,30	20,10	1,50
3	Бутерброд с джемом	40	1,70	2,80	19,70	111	0,03	0,50	0,02	0,00	7,60	21,70	8,70	0,70
	Всего	505	10,03	32,39	84,83	536	22,79	%						
	Обед													
78	Д/г икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	0,018	9,96	0	0,00	28,2	32,4	19,62	1,2
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,8	5,1	20,7	151	0,00	2,50	0,01	0,00	14,90	78,30	13,50	1,20
488	Птица тушеная в соусе с овощами	175	8,35	4,85	0,25	281	0,12	12,30	0,06	0,00	30,10	173,30	33,60	2,20
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	725	18,85	23,99	79,21	727	30,94	%						
	Полдник													
315	Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным	156	8,10	15,90	48,10	198	0,13	0,65	6,30	0,00	43,70	125,20	23,90	6,30
692	Кофейный напиток	200	2,90	2,80	14,90	94	0,00	0,52	0,00	0,00	105,86	0,00	12,18	0,11
	Всего	356	11,00	18,70	63,00	292	12,43	%						
	Итого за седьмой день	1586	39,88	75,08	227,04	1555	66,15	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
8 день	Завтрак													
358	Сырники с вареньем	165	22,35	15,00	39,00	256	0,09	2,01	0,06	0,00	189,00	313,50	40,80	1,05
693	Какао с молоком	200	1,70	4,00	25,40	190	0,02	0,40	0,02	0,00	119,00	109,40	20,60	0,70
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Груши	100	0,60	0,45	14,25	63	0,03	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45
	Всего	505	28,31	28,93	97,71	601	25,57	%						
	Обед													
	Д/г помидоры свежие	60	0,48	0,01	1,56	10	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
124	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	250	5,30	5,90	10,10	110	0,12	31,00	0,04	0,00	32,00	70,06	19,98	0,94
443	Плов с говядиной	200	16,20	8,85	28,25	357	0,09	0,00	4,50	0,00	0,00	19,95	19,55	0,48
638	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,06	0,00	29,00	116	0,00	0,70	0,00	0,00	20,00	20,70	25,50	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,58	71	4,20	0,00	19,50	0,33	0,04	6,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	760	25,70	24,24	87,97	708	30,14	%						
	Полдник													
340	Шанежка с картофелем	100	9,70	10,60	51,30	248	0,14	0,13		0,00	69,86	313,50	27,93	1,41
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03
	Всего	300	9,90	10,60	60,40	284	12,09	%						
	Итого за восьмой день	1565	63,91	63,77	246,08	1593	67,80	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
1	2	3	Б 4	Ж 5	У 6	7	В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
9 день	Завтрак													
302	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	4,30	6,90	23,80	180	0,16	0,00	0,02	0,00	10,70	88,90	31,10	1,00
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	1,30	66	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
	Всего	540	9,84	25,53	79,36	513	21,83	%						
	Обед													
515	Д/г горошек консервированный	60	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5	0	0,00	10	31	10,5	0,35
132	Рассольник по -Ленинградски с мясом говядины со сметаной	250	9,50	7,60	20,40	200	0,30	17,50	0,03	0,00	30,90	81,29	34,50	1,60
374	Котлеты рыбные горбуша	90	27,52	9,12	0,00	194	0,32	0,00	0,03	0,00	26,24	262,40	39,44	0,00
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163	0,00	24,30	0,02	0,00	40,35	95,70	32,40	1,05
	Напиток из варенья	200	0,10	0,00	26,20	101	0,00	1,68	0,00	0,00	2,24	2,00	1,40	0,22
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	790	45,43	33,05	90,71	786	33,45	%						
	Полдник													
333	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,30	15,30	32,90	318	0,07	0,01	-	-	190,42	-	17,46	0,91
358	напиток яблочно-лимонный	200	0,20	22,80	94,00	94	3,12	4,00	0,00	0,00	10,30	14,00	4,65	1,05
	Всего	380	10,50	38,10	126,90	412	17,53	%						
	Итого за девятый день	1710	65,77	96,68	296,97	1711	72,81							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10 день	Завтрак													
161	Суп молочный с крупой (рис)	200	6,20	7,90	23,20	188	0,06	1,60	0,01	0,00	151,70	135,00	25,00	0,20
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	21,30	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Вафли	30	0,96	0,84	24,12	110	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	33,00	1,00	0,30
337	Яйца вареные	40	5,00	4,60	3,00	63	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Всего	510	16,12	22,82	90,68	535	22,77	%						
	Обед													
515	Д/г кукуруза консервированная	60	2,64	0,00	13,44	35	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00
139	Суп картофельный с бобовыми изделиями (горох) с курицей	250	9,40	7,30	22,40	190	0,26	11,50	0,01	0,00	35,00	120,50	38,20	2,40
437	Гуляш из говядины	100	6,90	3,30	2,00	66	0,05	3,10	0,00	0,00	12,20	11,50	21,90	2,30
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,40	10,80	41,20	231	0,27	0,00	0,02	0,00	13,20	188,00	125,00	4,20
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	800	31,60	30,88	129,50	738	31,40	%						
	Полдник													
741	Ватрушки с творогом	100	10,60	7,80	41,00	282	0,08	0,06	0,00	0,00	52,58		14,90	0,94
707	Сок натуральный яблочный	200	1,00	0,00	18,20	76	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Всего	300	11,60	7,80	59,20	358	15,23	%						
	Итого за десятый	1610	59,32	61,50	279,38	1631	69,40	%						
	Итого в среднем за десять дней	1622,10	56,37	67,28	247,69	1642,71	69,90							



Утверждаю
Директор МБОУ «Куженерская основная
/Е.А.Прокопьев/
«25» августа 2025 год

Перспективное двухнедельное меню МБОУ «Куженерская основная общеобразовательная школа»
Куженерского района Республики Марий Эл

Возрастная категория от 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день	Завтрак													
311	Каша жидкая манная маслом сливочным	250	3,67	10,17	25,03	215	0,05	0,00	0,03	0,00	8,77	35,00	6,83	0,33
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60	0,00	2,80	0,00	0,00	3,10	1,50	0,80	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Печенье	40	0,88	0,51	14,23	162	0,04	0,00	0,00	0,00	4,95	22,55	0,00	0,33
3	Бутерброд с джемом	40	1,70	2,80	19,70	111	0,03	0,50	0,02	0,00	7,60	23,50	8,70	0,70
	Всего	550	7,93	22,72	82,64	592	21,76	%						
	Обед													
	Д/г Капуста квашеная	100	2,40	7,60	13,00	132	0,03	16,60	0,00	0,00	47,00	54,00	32,70	2,00
181	Уха с перловой крупой	250	4,00	6,10	21,40	136	0,00	10,60	0,00	0,00	20,00	0,00	26,40	0,80
455	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	8,60	7,20	9,60	198	0,10	11,60	0,10	0,00	27,20	276,00	30,80	2,40
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,10	9,15	35,25	245	0,09	0,00	0,00	0,00	10,80	45,60	8,40	0,90
638	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,12	0	31,6	126	0,02	0,8	0	0,00	32	29,2	21	0,64
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	840	23,88	39,53	129,91	928	34,12	%						
	Полдник													
355	Вареники ленивые	150	25,35	9,60	21,30	273	0,00	0,02	0,00	0,00	176,21	0,00	26,30	0,81
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	20,40	79	0,00	2,40	0,00	0,00	3,88	0,00	1,24	0,09
	Всего	350	25,45	9,60	41,70	352	12,94	%						

	Итого за первый день	1740	57,26	71,85	254,25	1872	68,83	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15				
2 день	Завтрак													
733	Оладьи со сгущенным молоком	220	8,20	13,78	46,75	342	0,14	0,07	0,04	0,00	34,72	72,39	13,70	1,46
693	Какао с молоком	200	1,70	4,00	25,40	190	0,02	0,40	0,02	0,00	119,00	109,40	20,60	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Мандарины	100	1,00	0,00	18,20	76	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
97	Сыр порциями	20	4,60	5,87	0,00	54	0,01	0,32	0,05	0,00	200,20	108,13	10,01	0,22
	Всего	560	17,78	23,88	100,93	710	26,12	%						
	Обед													
78	Д/г икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	132	0,03	16,60	0,00	0,00	47,00	54,00	32,70	2,00
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	6,20	4,20	21,10	142	1,63	16,50	0,02	0,00	21,70	97,90	27,90	1,40
436	Жаркое по домашнему из говядины	250	34,75	16,25	10,00	330	0,25	30,50	0,00	0,00	31,83	335,50	64,67	5,00
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,00	35,80	142	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	840	47,21	37,53	98,96	838	30,80	%						
	Полдник													
311	Каша молочная "Дружба"	185	5,70	7,80	30,10	216	0,01	0,01	0,06	0,00	189,00	313,50	40,80	1,05
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
		20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего	405	9,38	9,54	66,08	394	14,49	%						
	Итого за второй день	1805	74,37	70,95	265,97	1942	71,40	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3 день	Завтрак													
334	Макароны, запеченные с сыром	250	13,50	15,50	53,33	418	0,15	7,00	0,10	0,00	247,67	167,50	13,42	1,38
705	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87	0,02	0,60	0,00	0,00	60,30	45,00	7,00	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Яблоки	100	0,80	0,30	8,10	76	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	0,10	11,00	0,10
	Всего	590	19,56	26,88	97,79	673	24,72	%						
	Обед													
515	Д/г горошек консервированный	100	2,50	0,17	5,25	60	0,10	8,33	0,00	0,00	16,67	51,67	17,50	0,58
129	Щи из квашеной капусты с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	8,90	8,20	10,50	165	0,21	22,10	0,01	0,00	46,70	48,20	28,40	1,30
492	Плов из курицы	200	23,73	18,27	36,31	405	0,11	48,80	0,00	0,00	32,13	28,67	14,67	1,24
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,07	13,86	12,72	66	0,60	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
	Всего	800	40,08	40,73	106,76	868	31,92	%						
	Полдник													
406	Пирожки печеные с повидлом	150	8,25	7,05	84,30	434	0,09	0,14	0,00	0,00	26,46	0,00	14,22	1,68
707	Сок натуральный яблочный	200	1,00	0,00	18,20	76	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Всего	350	9,25	7,05	102,50	510	18,73	%						
	Итого за третий день	1740	68,89	74,66	307,05	2050	75,38	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
4 день	Завтрак		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	250	5,38	8,63	29,75	225	0,04	0,00	0,03	0,00	13,38	111,13	38,88	1,25
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Мармелад	60	0,20	0,00	38,00	88	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,00	0,00	0,20
96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	1,30	66	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
	Всего	560	10,72	26,86	113,51	601	22,10	%						
	Обед													
	Д/г Огурцы свежие	100	0,80	0,01	2,60	17	0,00	8,33	0,00	0,00	19,17	35,00	11,67	0,50
138	Суп картофельный с крупой (рис) с курицей	250	3,65	1,75	3,60	174	0,02	10,60	0,01	0,00	23,40	59,90	4,70	0,30
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,20	5,70	0,00	221	0,20	0,00	0,02	0,00	16,40	164,00	24,60	0,50
520	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	217	0,00	32,40	0,02	0,00	53,80	127,60	43,20	1,40
	Напиток из варенья	200	0,10	0,00	26,20	101	0,00	1,68	0,00	0,00	2,24	2,00	1,40	0,22
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	890	29,61	25,94	80,66	822	30,22	%						
	Полдник													
358	Сырники с вареньем	165	22,35	15,00	39,00	384	0,14	3,02	0,09	0,00	283,50	470,25	61,20	1,58
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03
	Всего	365	22,55	15,00	48,10	420	15,44	%						
	Итого за четвертый день	1815	62,88	67,80	242,27	1843	67,76	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	20,70	141	0,08	1,60	0,01	0,00	153,80	129,90	20,70	0,40
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	21,30	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Кондитерские изделия.(конфеты)	40	1,10	5,70	8,38	220	0,04	0,00	0,16	0,00	159,20	192,80	53,60	4,00
337	Яйца вареные	40	5,00	4,60	3,00	63	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Всего	570	17,06	27,68	72,44	598	21,99	%						
	Обед													
515	Д/г кукуруза консервированная	100	4,40	0,00	22,40	58	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	83,33	0,00	0,00
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной	250	10,13	9,08	13,48	188	0,23	0,00	0,03	0,00	60,03	57,05	38,38	2,38
499	Котлеты рубленые куриные	100	18,60	13,50	18,20	272	0,14	0,34	0,14	0,00	40,40	297,80	37,40	2,88
318	Пюре из бобовых с маслом и луком.(горох)	200	16,52	12,09	32,69	305	0,75	0,00	0,05	0,00	74,27	192,35	73,39	5,73
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,60	0,00	27,40	106	0,03	0,00	0,00	0,00	16,00	25,80	8,40	0,60
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	890	53,91	44,15	133,23	1021	37,54	%						
	Полдник													
733	Оладьи с молоком сгущенным	180	13,7	12,6	74,8	474	0,103	0,05	0,032	0,00	25,25	52,65	9,96	1,1
686	Чай с лимоном	200	0,2	-	9,3	38	2,8	1,12			2,73		0,73	0,06
	Всего	380	13,90	12,60	84,10	512	18,82	%						
	Итого за пятый день	1840	84,87	84,43	289,77	2131	78,35	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день	Завтрак													
328	Плов с изюмом	200	3,37	9,16	37,87	292	0,20	7,07	0,00	0,00	39,91	98,31	38,93	1,16
705	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87	0,02	0,60	0,00	0,00	60,30	45,00	7,00	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Апельсины	100	1,35	0,30	12,10	60	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45
97	Сыр порциями	20	4,60	5,87	0,00	72	0,01	0,32	0,05	0,00	200,20	108,13	10,01	0,22
	Всего	560	14,58	26,41	86,33	603	22,17	%						
	Обед													
	Д/г Капуста квашеная	100	1,80	0,00	2,20	17	0,02	25,00	0,00	0,00	40,00	0,50	13,33	0,50
133	Суп картофельный с курицей	250	6,10	4,70	20,60	151	0,16	24,10	0,02	0,00	23,50	111,20	35,70	1,50
462	Тефтели из говядины с рисом паровые	100	8,00	7,08	7,08	127	0,10	3,33	0,00	0,00	20,83	163,33	25,83	2,50
508	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,12	10,98	42,30	293	0,11	0,00	0,00	0,00	12,96	54,72	10,08	1,08
631	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,20	0,00	35,60	140	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	870	25,88	32,24	126,84	820	30,14	%						
	Полдник													
311	Каша гречневая вязкая на молоке	185	8,00	8,20	32,70	247	0,19	0,45	0,03	0,00	111,44		97,07	3,04
705	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	24,00	94	0,01	1,00	0,00	0,00	4,15		1,95	0,54
	Всего	385	8,10	8,30	56,70	341	12,54	%						
	Итого за шестой день	1815	48,56	66,95	269,87	1764	64,84	%						

№ рец.		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7 день	Завтрак													
302	Каша вязкая молочная (геркулес) с маслом сливочным	250	5,25	9,80	29,29	256	0,19	0,00	0,05	0,00	26,38	139,63	60,38	0,89
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	82	0,00	2,80	0,00	0,00	3,10	1,50	0,80	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,73	11,55	10,60	55	0,50	0,00	0,00	0,00	6,75	30,75	11,50	0,88
	Шоколад	40	2,10	10,20	15,90	83	0,00	0,00	0,00	0,00	20,10	72,30	20,10	1,50
3	Бутерброд с джемом	40	1,70	2,80	19,70	111	0,03	0,50	0,02	0,00	7,60	21,70	8,70	0,70
	Всего	555	11,08	34,35	90,69	587	21,57	%						
	Обед													
78	Д/г икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	132	0,03	16,60	0,00	0,00	47,00	54,00	32,70	2,00
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,80	5,10	20,70	151	0,00	2,50	0,01	0,00	14,90	78,30	13,50	1,20
488	Птица тушеная в соусе с овощами	250	11,93	6,93	0,36	401	0,17	17,57	0,09	0,00	43,00	247,57	48,00	3,14
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб пшеничный	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
		20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	860	24,77	38,35	93,00	944	34,71	%						
	Полдник													
315	Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным	156	8,10	15,90	48,10	198	0,13	0,65	6,30	0,00	43,70	125,20	23,90	6,30
692	Кофейный напиток	200	2,90	2,80	14,90	94	0,00	0,52	0,00	0,00	105,86	0,00	12,18	0,11
	Всего	356	11,00	18,70	63,00	292	10,74	%						
	Итого за седьмой день	1771	46,84	91,40	246,68	1823	67,02	%						

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак													
8 день	Сырники с вареньем	220	29,80	20,00	52,00	341	0,12	2,68	0,08	0,00	252,00	418,00	54,40	1,40
358	Какао с молоком	200	1,70	4,00	25,40	190	0,02	0,40	0,02	0,00	119,00	109,40	20,60	0,70
693	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Груши	100	0,60	0,45	14,25	63	0,03	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45
	Всего	560	35,76	33,93	110,71	686	25,23	%						
	Обед													
	Д/г помидоры свежие	100	0,80	0,01	2,60	17	0,00	8,33	0,00	0,00	19,17	35,00	11,67	0,50
576	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	250	5,30	5,90	10,10	110	0,12	31,00	0,04	0,00	32,00	70,06	19,98	0,94
124	Плов с говядиной	250	20,25	11,06	35,31	446	0,11	0,00	5,63	0,00	0,00	24,94	24,44	0,60
443														
	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,06	0,00	29,00	116	0,00	0,70	0,00	0,00	20,00	20,70	25,50	0,70
638	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	10,58	71	4,20	0,00	19,50	0,33	0,04	6,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,07	13,86	12,72	66	0,60	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
	Всего	860	30,76	31,07	100,31	826	30,38	%						
	Полдник													
340	Шанежка с картофелем	150	14,55	15,90	76,95	372	0,21	0,20	0,00	0,00	104,79	470,25	41,90	2,12
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03
	Всего	350	14,75	15,90	86,05	408	15,00	%						
	Итого за восьмой день	1770	81,27	80,90	297,07	1921	70,61	%						

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Завтрак		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
9 день	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	4,30	6,90	23,80	180	0,16	0,00	0,02	0,00	10,70	88,90	31,10	1,00
302	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
692	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,50	2,60	132	0,00	0,00	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04
96														
	Всего	560	9,92	32,78	80,66	579	21,29	%						
	Обед													
	Д/г горошек консервированный	100	2,50	0,17	5,25	60	0,10	8,33	0,00	0,00	16,67	51,67	17,50	0,58
515	Рассольник по -Ленинградски с мясом говядины со сметаной	250	9,50	7,60	20,40	200	0,30	17,50	0,03	0,00	30,90	81,29	34,50	1,60
132	Котлеты рыбные горбуша	100	30,58	10,13	0,00	216	0,36	0,00	0,03	0,00	29,16	291,56	43,82	0,00
374	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196	0,00	29,16	0,02	0,00	48,42	114,84	38,88	1,26
520	Напиток из варенья	200	0,10	0,00	26,20	101	0,00	1,68	0,00	0,00	2,24	2,00	1,40	0,22
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	870	50,12	35,48	97,19	864	31,77	%						
	Полдник													
333	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,30	15,30	32,90	318	0,07	0,01	-	-	190,42	-	17,46	0,91
358	напиток яблочно-лимонный	200	0,20	22,80	94,00	94	3,12	4,00	0,00	0,00	10,30	14,00	4,65	1,05
	Всего	380	10,50	38,10	126,90	412	15,15	%						
	Итого за девятый день	1810	70,54	106,36	304,75	1855	68,20							

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак													
10 день	Суп молочный с крупой (рис)	250	7,75	9,88	29,00	235	0,08	2,00	0,01	0,00	189,63	168,75	31,25	0,25
161	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	21,30	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
685	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Вафли	30	0,96	0,84	24,12	110	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	33,00	1,00	0,30
	Яйца вареные	40	5,00	4,60	3,00	63	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
337														
	Всего	560	17,67	24,80	96,48	582	21,40	%						
	Обед													
	Д/г кукуруза консервированная	100	4,40	0,00	22,40	58	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	83,33	0,00	0,00
515	Суп картофельный с бобовыми изделиями (горох) с курицей	250	9,40	7,30	22,40	190	0,26	11,50	0,01	0,00	35,00	120,50	38,20	2,40
139	Гуляш из говядины	100	6,90	3,30	2,00	66	0,05	3,10	0,00	0,00	12,20	11,50	21,90	2,30
437	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,20	14,40	54,93	308	0,36	0,00	0,03	0,00	17,60	250,67	166,67	5,60
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
639	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Всего	890	36,16	34,48	152,19	838	30,82	%						
	Полдник													
741	Ватрушки с творогом	150	15,90	11,70	61,50	423	0,12	0,09	0,00	0,00	78,87	0,00	22,35	1,41
707	Сок натуральный яблочный	200	1,00	0,00	18,20	76	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Всего	350	16,90	11,70	79,70	499	18,35	%						
	Итого за девятый день	1800	70,73	70,98	328,37	1919	70,56	%						
	Итого в среднем за десять дней	1790,60	66,62	78,63	280,61	1912,04	70,30							