Миректор МБОУ «Куженерская основная общеобразовательная школа» \_/Е.А.Прокопьев/ 120500/8 Делегуста 2025 год

«Куженерская основная

Перспективное двухнедельное меню МБОУ «Кукстерскановная общеровазовательная школа» Куженерского района Республики Марий Эл

				ние-летний		1141	40 10212000	- Andreadhan	a restrict opinion					
		Масса					100							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пип	цевые веще	ства, г	(ккал)		Витам	ины (мг)			Минеральн	ные веществ	a
			Б	Ж	У		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день	Завтрак													
	Каша жидкая манная маслом													
311	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	3 -
	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
	Bcero	500	7.19	20.68	77.64	549	23,36	%						
	Обед	500	7,19	20,00	77,04	349	23,30	%0						
	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	0,01	10,60	0.00	0,00	20,00	0.00	26.40	0.80
101	Котлеты рубленные с	230	4,00	0,10	21,40	130	0,00	10,00	0,00	0,00	20,00	0,00	20,40	0,00
455	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
	Компот из плодов и ягод сушеных	150	5,10	7,10	55,25	210	0,03	0,00	0,00	0,00	10,00	13,00	0,10	0,50
638	(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	1	1						_	_				
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	%						

		Масса				Энергетич еская ценность								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пиш	евые вещес	гва, г	(ккал)		Витами	ны (мг)			Минеральн	ые вещества	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Б	Ж	У		B1	С	A	Е	Ca	P	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
	_													
	Bcero	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
	Суп картофельный с макаронными													
140		250	6,20	4.20	21,10	142	1.63	16.50	0.02	0.00	21.70	97.90	27,90	1.40
140	изделиями с курицей	250	0,20	4,20	21,10	142	1,03	10,50	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
730	ларкое по домашнему из говядины	200	27,00	13,00	0,00	204	0,20	24,40	0,00	0,00	23,47	200,40	31,73	7,00
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
	Bcero	750	39,30	31,24	91,76	719	30,60	%						
0.1.1	Полдник	407			20.15	216	0.01	0.04	0.04	2.22	100.05	0.10 = 5	40.00	4.0
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
	Bcero	385	7.10	9.30	55,50	346	14,72	%						
			, -					T						
	Итого за второй день	1635	61,34	61,07	227,04	1651	70,26	%						

		1	I			2					1			
						Энергетич								
						еская								
1	_	Macca	_			ценность		_						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции		евые вещес	T .	(ккал)			ины (мг)				ные вещества	
			Б	Ж	У		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3 день	Завтрак													
334	Макароны, запеченые с сыром	200	10,8	12,4	42,666667		0,12	5,6	0,08	0	198,13333		.,	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
	Bcero	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
	Щи из квашеной капусты с													
	картофелем с мясом говядины со													
129	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
	Bcero	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
	<del></del>		Í	ĺ	ĺ		,	,		,			Í	,
	Bcero	300	6,50	4,70	74,40	365	15,53	%						
			Í	•	Í									
	Итого за третий день	1540	55,82	59,96	252,87	1640	69,77	%						

		Масса				Энергетич еская ценность								
⁰ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пиш	евые вещес	гва, г	(ккал)		Витами	ны (мг)			Минеральні	ые вещества	
			Б	Ж	У		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>І</b> день	Завтрак													
	Каша вязкая молочная пшенная с													
302	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
	Bcero	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
	Суп картофельный с крупой (рис) с													
138	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
	Bcero	310	15.10	10.00	35.10	292	12.43	%						
	Decio	310	13,10	10,00	33,10	2,72	14,73	70						
	Итого за четвертый день	1620	52,98	58,82	214,98	1609	68,47	%						

Итого за пятый день	1620	71,90	72,54	240,85	1726	73,45	%						
Всего	320	9,40	8,40	59,20	354	15,06	%						
		,		,		,	,			,			,
Чай с лимоном	200	0,2	-	9,3	38	2,8	1,12		,	2,73	,	0,73	0,06
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
		,	07,02	220,10	551	0.,02							
Bcero	750	45.99	39.31	113.40	884	37.62	0/0						
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
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
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
Котлеты рубленные 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
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
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
	330	10,31	44,03	00,43	400	40,77	70						
Rego	550	16.51	24.83	68.25	488	20.77	0/0						
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
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
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
		,	,	-, -		-,	,	- / -	-,	,	.,	-, -	0.00
•	250	7.00	7 90	20.70	1.4.1	0.08	1.60	0.01	0.00	153.80	129 90	20.70	0.40
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Б	Ж	У		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищ	евые вещес	тва, г	(ккал)		Витами	ины (мг)			Минеральн	ые вещества	
	Macca												
					Энергетич еская								
	2 Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Чай с сахаром Хлеб ржаной Кондитерские изделия.(конфеты) Яйца вареные Всего Обед Д/г кукуруза консервированная Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной Котлеты рубленные куриные Пюре из бобовых с маслом и луком.(горох) Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Всего Полдник Оладьи с молоком сгущенным Чай с лимоном	Прием пищи, наименование блюда         2         Завтрак         Суп молочный с макаронными изделиями         250         Чай с сахаром       200         Хлеб ржаной       20         Кондитерские изделия.(конфеты)       20         Яйца вареные       1 шт.         Всего       550         Обед       Д/г кукуруза консервированная       60         Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной       200         Котлеты рубленные куриные       100         Пюре из бобовых с маслом и луком.(горох)       150         Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)       200         Хлеб пшеничный       20         Хлеб ржаной       20         Всего       750         Полдник       Оладьи с молоком сгущенным       120         Чай с лимоном       200         Всего       320	Прием пищи, наименование блюда порции Б 2 3 4  Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями 250 7,00 Чай с сахаром 200 0,30 Хлеб ржаной 20 1,38 Хлеб пшеничный 20 2,28 Кондитерские изделия.(конфеты) 20 0,55 Яйца вареные 1 шт. 5,00  Всего 550 16,51 Обед Д/г кукуруза консервированная 60 2,64 Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной 200 8,10 Котлеты рубленные куриные 100 18,6 Пюре из бобовых с маслом и луком.(горох) 150 12,39 Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 0,60 Хлеб пшеничный 20 2,28 Хлеб ржаной 20 1,38  Всего 750 45,99 Полдник Оладьи с молоком сгущенным 120 9,2 Чай с лимоном 200 0,2	Прием пищи, наименование блюда  2 3 4 5  Завтрак  Суп молочный с макаронными изделиями 250 7,00 7,90 Чай с сахаром 200 0,30 0,00 Хлеб ржаной 20 1,38 9,24 Хлеб пшеничный 20 2,28 0,24 Кондитерские изделия.(конфеты) 20 3,55 2,85  Яйца вареные 1 шт. 5,00 4,60  Всего 550 16,51 24,83 Обед Д/г кукуруза консервированная 60 2,64 0,00 Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной Котлеты рубленные куриные Поре из бобовых с маслом и луком.(горох) Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) Хлеб пшеничный 20 2,28 0,24 Хлеб ржаной 200 3,10 7,26 Котлеты рубленные куриные 100 18,6 13,5 Поре из бобовых с маслом и луком.(горох) Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 0,60 0,00 Хлеб пшеничный 20 2,28 0,24 Хлеб ржаной 20 1,38 9,24  Всего 750 45,99 39,31 Полдник Оладьи с молоком сгущенным 120 9,2 8,4 Чай с лимоном 200 0,2 -	Прием пищи, наименование блюда порции В Ж У  2 3 4 5 6  Завтрак  Суп молочный с макаронными изделиями 250 7,00 7,90 20,70 Чай с сахаром 200 0,30 0,00 21,30 Хлеб ржаной 20 1,38 9,24 8,48 Хлеб пшеничный 20 2,28 0,24 10,58 Кондитерские изделия.(конфеты) 20 0,55 2,85 4,19  Яйца вареные 1 шт. 5,00 4,60 3,00  Всего 550 16,51 24,83 68,25 Обед 7,70 4,60 3,00 13,44 Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной 200 8,10 7,26 10,78 Котлеты рубленные куриные 100 18,6 13,5 18,2 Пюре из бобовых с маслом и луком.(горох) 150 12,39 9,07 24,52 Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 0,60 0,00 27,40 Хлеб пшеничный 20 2,28 0,24 10,58 Хлеб ржаной 200 1,38 9,24 8,48 М Клеб пшеничный 20 2,28 0,24 10,58 Хлеб ржаной 200 0,2 - 9,3  Всего 750 45,99 39,31 113,40 Оладьи с молоком сгущеным 120 9,2 8,4 49,9 Чай с лимоном 200 0,2 - 9,3	Прием пищи, наименование блюда   Пищевые вещества, г   (ккал)	Прием пищи, наименование блюда   Пищевые вещества, г (ккал)	Прием пищи, наименование блюда порции   Пищевые вещества, г (ккал) (ккал) (ккал)   Витамі (ккал) (кал) (ка	Прием пищи, наименование блюда порции   Пищевые вещества, г (ккал)   Витамины (мг)	Прием пищи, наименование блюда         Масса порции         Пищевые вещества, г (кмал)         секав ценность (кмал)         Витамины (мг)           2         3         4         5         6         7         8         9         10         11           Сут молочный с макаронными изделиями         250         7,00         7,90         20,70         141         0,08         1,60         0,01         0,00           Чай с сахаром         200         0,30         0,00         21,30         82         0,00         0,	Прием пищи, наименование блюда порции   Пишевые вещества, г (ская)   Витамины (мг)	Прием пищи, наименование блюда порции   Пищевые вещества, г   пециность (кжал)   Витамины (мг)   Минеральни   Кжал)   Витамины (мг)   Минеральни   С	Прием пищи, наименование блюда порции  Васта порции  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Суп молочный с макаронными изделиями  2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  Завтрак 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  Чай с сихаром 200 0,30 0,00 21,30 82 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

	Итого за шестой день	1735	46,02	64,41	261,23	1696	72,15	%						
	Всего	385	8,10	8,30	56,70	341	14,51	%						
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
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
	Полдник													
	Bcero	790	23,34	29,71	118,21	752	31,98	%						
	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
	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,20	0.04	35,60	140	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
334	Сливочным	150	5,10	9,15	33,43	245	0,09	0,00	0,00	0,00	10,80	45,00	8,40	0,90
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
462	паровые	90			-	-				0,00				
462	Тефтели из говядины с рисом	00	7,2	6,375	6,375	114	0,09	3	0	0.00	18,75	147	23,25	2,25
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
122	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
	Обед	(0	1.00	0.00	1.22	10	0.01	15.00	0.00	0.00	24.00	0.20	0.00	0.20
	Bcero	560	14,58	26,41	86,33	603	25,66	%				1		
	D	F.C.0	4450	26.44	06.00	600	25.66	0/						
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
07	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
	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
	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
	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
5 день	Завтрак													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Б	Ж	У		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
⁰ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции		евые вещес	· ·	(ккал)		1	ны (мг)			Минеральні		
		Macca				ценность								
						еская								
						Энергетич								

						Энергетич								
						7         8         9         10         11         12         13         14         15           43         205         0,15         0,00         0,04         0,00         21,10         111,70         48,30         0,7           20         82         0,00         2,80         0,00         0,00         3,10         1,50         0,80         0,0           50         55         0,50         0,00         0,00         0,00         6,75         30,75         11,50         0,8           90         83         0,00         0,00         0,00         20,10         72,30         20,10         1,5           70         111         0,03         0,50         0,02         0,00         7,60         21,70         8,70         0,7           83         536         22,79         %         8         8,70         0,7         8         70         1,2								
		Macca				ценность								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пиц	цевые вещес	ства, г	(ккал)		Витам	ины (мг)			Минеральн	ные вещества	1
			Б	Ж	У		B1	С	A	Е	Ca			Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7 день	Завтрак													
	Каша вязкая молочная (геркулес) с													
302	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
	Bcero	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
	Суп картофельный с мясными													Ī
137	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
600	70	200	0.60	0.00	24.40	101	0.04	0.05	0.00	0.00	16.00	45.00	<b>7</b> 00	0.50
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40					-,	-,			
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58		,			-,				,
	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
	Bcero	725	18.85	23,99	79,21	727	30 94	0/0						
	Полдник	/23	10,03	23,77	1 7,41	141	30,74	70	1					
	Запеканка рисовая с творогом с													-
315	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		-, -		-,	-,	-, -	-, -	-,	0,11
- J-	T		_,,,,	_,00	2.,,,	1.	0,00	0,02	0,00	0,00	100,00	0,00	12,10	
	Bcero	356	11,00	18,70	63,00	292	12,43	%						-
	<b>T</b>	4506	20.00	<b>55.00</b>	225.04	4555	6645	0/						
	Итого за седьмой день	1586	39,88	75,08	227,04	1555	66,15	%						

						Энергетич								
						еская								
		Macca				ценность								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищ	евые вещес	тва, г	(ккал)		Витами	ны (мг)			Минеральн	ые вещества	
			Б	Ж	У		B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	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	%						
	Обел	505	28,31	28,93	97,/1	901	25,5/	%0						
	/ 1	60	0,48	0.01	1.56	10	0.00	5,00	0.00	0.00	11.50	21.00	7.00	0,30
	Д/г помидоры свежие Щи из свежей капусты с	60	0,48	0,01	1,50	10	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
124	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		200	16,20	8,85	28,25	357	0,12	0.00	4.50	0.00	0.00	19,95	19,55	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
	Компот из плодов и ягод сушеных													
638	(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
030	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	10,58	71	4,20	0,70	19,50	0,33	0.04	6.00	0,00	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	0,00
	ллео ржанои	20	1,30	7,24	0,40	44	0,40	0,00	0,00	0,00	3,40	24,00	9,20	0,70
	Bcero	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
	Bcero	300	9,90	10,60	60,40	284	12,09	%						
							·							
	Итого за восьмой день	1565	63,91	63,77	246,08	1593	67,80	%						

		Масса				Энергетич еская ценность								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пиш	евые вещес	тва, г	(ккал)		Витами	ны (мг)			Минераль	ные вещества	
			Б	Ж	У		B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9 день	Завтрак													
	Каша вязкая молочная пшеничная с													
302	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
	Bcero	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
	Рассольник по -Ленинградски с									1				
132	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
	D	<b>700</b>	45.40	22.05	00.54	707	22.45	0/						
	Всего	790	45,43	33,05	90,71	786	33,45	%			-			
	Полдник							1			-			
222	Макаронные изделия с тертым	100	10.20	15 20	22.00	210	0.07	0.01		1	100.43		17.46	0.01
333	сыром	180	10,30	15,30	32,90	318 94	0,07	0,01	- 0.00	- 0.00	190,42	14.00	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 девятыйй день	1710	65,77	96,68	296,97	1711	72,81							

		Macca				Энергетич еская ценность								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищ	евые вещес	тва, г	(ккал)		Витами	ны (мг)			Минеральн	ые вещества	1
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		Б	Ж	у	,	B1	С	A	Е	Ca	P	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
	Суп картофельный с бобовыми													
139	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
	Bcero	800	31,60	30,88	129,50	738	31,40	%						
	Полдник							1					1	
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
	Bcero	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	)						

нректор МБОУ «Куженерская основная /Е.А.Прокопьев/ августа 2025 год основная «251» с общеобразопательная школа»

Перспективное двухнедельное меню МБОУ «Куженерская аскланая общеобразовательная школа» Куженерского района Республика маринамов

	<u> </u>					18	опасти на	сатегори	я от 12 і	старше				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ	евые вещ	ества, г	Энергетиче ская ценность (ккал)		витамин	ны (мг)		Ми	неральные	веществ	a
			Б	ж	у		B1	С	A	Е	Ca	Р	Ma	Fe
1	2	3	4	- Ж - 5	6	7	8	9	10	11	12	13	Mg 14	15
1 день	Завтрак	3	Т	3	0	,	U	,	10	11	12	13	17	13
т депь	Каша жидкая манная маслом													
311	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	,	0.00
000	Хлеб ржаной	200	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
	гу гереред е дменен	10	2), 0	2,00	25). 0		0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	20,00	0,7.0	0,7.0
	Bcero	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
	Котлеты рубленные с													
455	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
	Макароны отварные с маслом		ĺ		Í			,	ĺ	Ĺ				
332	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
	Компот из плодов и ягод сушеных													
638	(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
	Bcero	840	23,88	39,53	129,91	928	34,12	%						
	Полдник													
355	Вареники ленивые	150	25,35	9,60	21,30	273	0,00	-,-	0,00	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
						1	1						1	
	Page	250	25.45	0.60	41.70	252	12.04	0/						
	Всего	350	25,45	9,60	41,70	352	12,94	%		1	1		1	

И	того за первый день	1740	57.26	71.85	254.25	1872	68.83	%		

						Энергетиче								
						ская								
		Macca				ценность								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пище	евые вещ	ества, г	(ккал)	E	Витамин	ы (мг)		Мин	еральные	веществ	a
			Б	Ж	У		B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	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
	Bcero	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
					•		,			-		•		
	Суп картофельный с макаронными													
140	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
	2F 1		-,-	, -	,		,	.,	.,.	-,	, -	,	,	, -
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
			0 1,1 0	,				0.0,00	-,	,	0 2,00	000,00	0 1,0 .	-,
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
001	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
	Abreo pharion	20	1,00	<i>&gt;,</i> ⊑1	0,10	11	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	21,00	J,20	0,70
	Bcero	840	47,21	37,53	98,96	838	30,80	%						
	Полдник	010	17,21	37,33	70,70	030	30,00	70						
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
072	пофенный папиток	200	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
		20	2,20	0,24	10,50	40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00	7,20	0,33
	Bcero	405	9,38	9,54	66,08	394	14,49	%						
	DCCIO	403	2,30	7,34	00,00	374	17,77	/0						
	Итого за второй день	1805	74,37	70,95	265,97	1942	71,40	%						
	ou bropon Acin	1000	, 1,0 ,	, 0, , 0	200,77	1/1-	, 1,10	, 0					1	

						Энергетиче								
						ская								
		Macca				ценность								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пиш	евые веш	ества. г	(ккал)	F	Витамин	ны (мг)		Ми	неральные	вешеств	a
P			Б	Ж	у	(	B1	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3 день	Завтрак													
334	Макароны, запеченые 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
	Bcero	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
	Щи из квашеной капусты с													
	картофелем с мясом говядины со													
129	сметаной	250	8,90	8,20	10,50	165	0,21	22,10	-,-	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
	Bcero	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
	Bcero	350	9,25	7,05	102,50	510	18,73	%						
	Итого за третий день	1740	68,89	74,66	307,05	2050	75,38	%						

						Энергетиче ская								
		Macca	_			ценность	_	_						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции		евые вещ		(ккал)		Витамин				еральные		
			Б	Ж	У		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4 день	Завтрак													
	Каша вязкая молочная пшенная с													
302	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
	Bcero	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
	Суп картофельный с крупой (рис) с													
138	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
	Bcero	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
	Bcero	365	22,55	15,00	48,10	420	15,44	0/						
	всего	303	44,55	15,00	48,10	420	15,44	70						
	Итого за четвертый день	1815	62,88	67,80	242,27	1843	67,76	%						

						Энергетиче								
						ская								
		Macca				ценность								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пише	евые веще	ества. г	(ккал)	E	Витамиі	ны (мг)		Мин	еральные	вешеств	a
	F		Б	Ж	У		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день	Завтрак													
	Суп молочный с макаронными													
160	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
	_													
	Bcero	570	17,06	27,68	72,44	598	21,99	%						
	Обед	100			22.12		2.22	0.00		0.00	2.22			
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
440	Борщ с капустой и картофелем с	0=0	40.40			400								
110	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 рубленные 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
240	Пюре из бобовых с маслом и	200	46.50	40.00	22.60	205	0.55	0.00	0.05	0.00	<b>5405</b>	400.05	<b>5</b> 0.00	0
318	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
600	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0.60	0.00	0.7.40	100	0.00	0.00	0.00	0.00	4600	05.00	0.40	0.60
638	(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
	_	222			100.00	1001								
	Bcero	890	53,91	44,15	133,23	1021	37,54	%						
722	Полдник	100	10.7	12.6	740	474	0.400	0.05	0.022	0.00	25.25	F2.6F	0.06	1.1
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
	Bcero	380	13,90	12,60	84,10	512	18,82	%						
	Итого за пятый день	1840	84,87	84,43	289,77	2131	78,35	%						

						Энергетиче								
						ская								
		Macca				ценность								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции		евые вещ		(ккал)		Витамин	ы (мг)			еральные		
			Б	Ж	У		B1	С	A	Е	Ca	P	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
	Bcero	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
	Тефтели из говядины с рисом		8,00	7,08	7,08	127	0,10	3,33	0,00		20,83	163,33	25,83	2,50
462	паровые	100								0,00				
	Макароны отварные с маслом													
508	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
	Bcero	870	25.88	32,24	126,84	820	30,14	0/-						
		0/0	43,00	34,44	140,04	020	30,14	70						
	Полдник	1												
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
			-,	-,	,		-,	-,- 3	-,	-,	-,		_,	-,
	Bcero	385	8.10	8.30	56,70	341	12,54	0/						
	BCero	383	8,10	8,30	50,70	341	12,54	70						
	Итого за шестой день	1815	48,56	66,95	269,87	1764	64,84	%						

		Macca				Энергетиче ская ценность								
№ рец.		порции	Пищ	евые вещ	ества, г	(ккал)	F	Витамин	ны (мг)		Мин	неральные	веществ	a
•														
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У		B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7 день	Завтрак													
	Каша вязкая молочная (геркулес) с													
302	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
			ĺ		, i							Í		
	Bcero	555	11,08	34,35	90.69	587	21,57	0/0						
	Обед	555	11,00	0 1,00	70,07	507	21,07	70						
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
7.0	Суп картофельный с мясными	100	2,10	7,00	15,00	102	0,00	10,00	0,00	0,00	17,00	51,00	52,70	2,00
137	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
107	финадельнани	250	1,00	5,10	20,70	101	0,00	2,50	0,01	0,00	11,70	70,00	10,00	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
	Bcero	860	24,77	38,35	93,00	944	34,71	0/0						
	Полдник	000	,,,,	00,00	20,00	/	31,71	,0						
	Запеканка рисовая с творогом с													
315	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
	Bcero	356	11,00	18,70	63,00	292	10,74	%						
	Итого за седьмой день	1771	46,84	91,40	246,68	1823	67,02	%						

						Энергетиче								
						ская								
		Macca				ценность								
	Прием пищи, наименование блюда	порции		евые вещ	· '	(ккал)		Витамин		ı		еральные	1	1
№ рец.			Б	Ж	У		B1	С	A	Е	Ca	P	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
	D	FCO	25.50	22.02	110.71	(0)	25.22	0/						
	Bcero	560	35,76	33,93	110,71	686	25,23	%0						+
	Обед	100	0.00	0.01	2.60	17	0.00	0.22	0.00	0.00	10.15	25.00	11.67	0.50
	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
F7.6	Щи из свежей капусты с	250	F 20	5.90	10.10	110	0.12	21.00	0.04	0.00	32.00	70.06	19.98	0.04
576	картофелем с курицей	250	5,30	- /	10,10		0,12	31,00	0,04	0,00	- ,	70,06	. ,	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	I/aa													-
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0.06	0.00	20.00	116	0.00	0.70	0.00	0.00	20.00	20.70	25.50	0.70
(20	(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 30	2,28	0,24	10,58	71 66	4,20	0,00	19,50	-	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
	Bcero	860	30,76	31,07	100,31	826	30,38	%						1
	Полдник													1
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
	Bcero	350	14,75	15,90	86,05	408	15,00	%						
	Итого за восьмой день	1770	81,27	80,90	297,07	1921	70,61	%						

	Итого за девятыйй день	1810	70,54	106,36	304,75	1855	68,20	1					1	+
	Bcero	380	10,50	38,10	126,90	412	15,15	%						-
	Page 1	200	10.50	20.46	126.00	442	1515	0/						
338	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
333 358	сыром напиток яблочно-лимонный	180 200	10,30	15,30	32,90	318 94	0,07 3,12	0,01	- 0.00	- 0.00	190,42	14.00	17,46	0,91
	Макаронные изделия с тертым	100	10.20	45.00	22.00	240	0.07	0.01			100.40		17.46	0.01
	Полдник													+
	Bcero	870	50,12	35,48	97,19	864	31,77	%						-
	D	070	F0.12	25.40	07.10	064	24.75	0/						
	лисо рмапои	20	1,30	7,24	0,40	77	0,40	0,00	0,00	0,00	3,40	24,00	9,20	0,70
	Хлеб ржаной	20	1.38	9.24	8.48	48	0.40	0.00	0.00	0.00	5.40	24.60	9.20	0.70
320	Хлеб пшеничный	200	2.28	0,00	10,58	48	0.04	0.00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,22
520	Картофельное пюре Напиток из варенья	200	0,10	8,10 0.00	26,28	196	0,00	1,68	0,02	0,00	2,24	114,84 2,00	1,40	0,22
132 374	Котлеты рыбные горбуша	180	30,58 3,78	10,13	26,28	196	0,36	29,16	0,03	0,00	48,42	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	43,82 38,88	0,00
	мясом говядины со сметаной	250 100	9,50	7,60	20,40 0.00	200 216	0,30	17,50 0.00	0,03	0,00	30,90 29.16	81,29 291.56	34,50 43.82	1,6
	Рассольник по -Ленинградски с	250	0.50	<b>5</b> .60	00.40	200	0.00	4550	0.05	0.00	20.00	04.00	0.4 50	
	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	0,5
	Обед													<del>  </del>
	Bcero	560	9,92	32,78	80,66	579	21,29	%						_
96														1
	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	0,0
	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
	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
	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
9 день	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
	Каша вязкая молочная пшеничная с													-
1	Завтрак	3			0	,	-	,	10		12	10		- 10
<b>ч</b> - рсц.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ рец.	прием пищи, паписнование олюда	порции	Б	Ж	У	(KKUJI)	B1	С	A	Е	Са	Р	Мд	Fe
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пиш	евые веще	остро г	ценность (ккал)	F	Витамин	ILI (ME)		Миц	еральные	DAIIIACTD	
		Massa				Энергетиче								

						Энергетиче								
						ская								
		Macca				ценность								
	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пише	евые веще	ества. г	(ккал)	E	Витамин	ны (мг)		Мин	еральные	вешеств	a
№ рец.		1	Б	Ж	У	,	B1	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак													
10 лень	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
	Суп картофельный с бобовыми													
515	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
	Bcero	890	36,16	34,48	152,19	838	30,82	%						-
	Полдник		Í											
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
	Bcero	350	16,90	11,70	79,70	499	18,35	%						1
	Итого за девятый день	1800	70,73	70,98	328,37	1919	70,56	%						1
	Итого в среднем за десять дней	1790,60	66,62	78,63	280,61	1912,04	70,30							