

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Куженерская основная
/Е.А.Прокопьев/
«03» «ноября 2026 год

Подписан: Прокопьев Евгений Александрович
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-11-05 15:57:43

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

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг			Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 день	**Завтрак**											
184	**Плов с фруктами**	230	5,30	17,30	58,80	421	24,47	44,30	1,00	0,10	0,10	1,90
630	**Чай с молоком и сахаром**	200	1,60	1,50	11,30	62	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
97	**Сыр порциями**	15	4,00	4,00	0,00	53	150,00	8,25	0,11	0,01	0,06	0,11
740	**Апельсины**	100	0,90	0,20	8,10	40	34,00	13,00	0,30	0,04	0,01	60,00
	Всего	**585**	**14,70**	**23,40**	**94,60**	**664**	**24,41**	**%**				
	Обед											
43	**Салат из белокочанной капусты**	100	2,10	4,50	10,30	94	59,00	21,00	0,75	0,03	0,05	21,65
142	**Суп картофельный с рыбными фрикадельками**	250	7,00	3,20	19,50	141	20,07	30,54	1,21	0,13	0,08	9,74
437	**Гуляш**	100	13,80	14,30	3,10	197	11,00	19,00	2,09	0,03	0,08	0,28
332	**Макароны отварные с маслом сливочным**	220	8,00	8,10	48,90	311	12,93	10,72	1,10	0,09	0,03	0,00
631	**Компот из свежих плодов (груши)**	200	0,20	0,10	17,20	70	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
	Всего	**910**	**34,00**	**30,60**	**115,40**	**901**	**33,13**	**%**				
	Полдник											
508	**Каша рассыпчатая гречневая**	200	18,20	23,20	32,20	336	20,00	38,00	1,67	0,06	0,09	0,61
693	**Какао с молоком**	**200**	**3,30**	**3,10**	**13,60**	**75**	**108,57**	**21,05**	**0,57**	**0,03**	**0,12**	**0,52**
	Всего	**400**	**21,50**	**26,30**	**45,80**	**411**	**15,11**	**%**				
	Итого за первый день	**1895**	**70,20**	**80,30**	**255,80**	**1976**	**72,65**	**%**				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг			Витамины		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2 день	**Завтрак**											
302	**Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая**	250	10,00	12,70	42,80	332	167,12	80,22	2,08	0,21	0,20	0,30
686	**Чай с лимоном и сахаром**	200	1,6	1,5	11,3	62	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
366	**Хлеб ржаной**	25	1,70	0,30	8,40	48	8,75	11,75	0,98	0,05	0,02	0,00
2	**Бутерброд с джемом**	50	2,40	7,50	31,00	134	10,82	10,44	0,88	0,04	0,03	0,06
	Шоколад	25	2,10	10,20	15,90	52	0,00	0,00	0,00	0,00	20,10	72,30
	Всего	**550**	**17,80**	**32,20**	**109,40**	**628**	**23,09**	**%**				
	Обед											
78	**Икра свекольная**	100	2	7,1	10,5	119	36,02	23,66	1,41	0,03	0,04	3,5
137	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**	250	5,28	5,64	21,32	160	15,84	15,02	1,38	0,22	0,22	2,54
488	**Птица тушеная в соусе с овощами**	230	23,60	17,40	19,20	335	40,00	45,00	2,25	0,11	0,15	4,12
639	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,50	0,10	30,90	123	14,19	8,07	0,90	0,06	0,19	0,10
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
	Всего	**820**	**34,28**	**30,64**	**98,32**	**825**	**30,33**	**%**				
	Полдник											
315	**Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным**	200	11,00	5,00	66,00	331	48,70	35,70	1,20	0,10	0,10	1,80
692	**Кофейный напиток на молоке**	**200**	**2,90**	**2,80**	**14,90**	**74**	**105, 86**	**12,18**	**0,11**	**0,03**	**0,12**	**0,52**
	Всего	**400**	**13,90**	**7,80**	**80,90**	**405**	**14,89**	**%**				
	Итого за второй день	**1770**	**65,98**	**70,64**	**288,62**	**1858**	**68,31**	**%**				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг			Витамины		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3 день	**Завтрак**											
358	**Сырники из творога с джемом**	200	21,15	14,55	34,65	331	17,55	40,80	1,05	0,06	0,35	0,44
693	**Какао с молоком**	200	3,30	3,10	13,60	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
734	**Груши**	100	0,40	0,30	9,50	42	19,00	12,00	2,30	0,02	0,01	5,00
	Всего	**540**	**27,75**	**18,35**	**74,15**	**556**	**20,44**	**%**				
	Обед											
80	**Салат из морской капусты (пром. Произв.)**	100	1	11	3,6	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64
124	**Щи из свежей капусты с картофелем с курицей**	250	5,30	7,10	8,90	118	44,02	23,76	1,03	0,08	0,06	12,01
443	**Плов из говядины**	210	21,90	21,20	35,50	428	18,00	49,00	3,14	0,06	0,13	0,36
638	**Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)**	**200**	**1,20**	**0,10**	**29,50**	**127**	**34,67**	**21,70**	**0,73**	**0,02**	**0,04**	**0,16**
366	**Хлеб пшеничный**	30	2,40	0,30	14,50	74	6,90	9,90	0,60	0,05	0,02	0,00
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
	Всего	**810**	**33,10**	**39,90**	**98,70**	**896**	**32,94**	**%**				
	Полдник											
87	Плюшка новомосковская	150	7,80	5,80	51,00	273	0,01	0,04		0,00	23,69	313,50
707	**Сок натуральный яблочный**	200	0,50	0,10	10,10	46	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00
	Всего	**350**	**8,30**	**5,90**	**61,10**	**319**	**11,73**	**%**				
	Итого за третий день	**1700**	**69,15**	**64,15**	**233,95**	**1771**	**65,11**	**%**				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг			Витамины		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4 день	**Завтрак**											
311	**Каша пшеничная молочная жидкая**	250	11,10	9,30	65,30	385	39,20	55,90	4,00	0,00	0,00	0,00
692	**Кофейный напиток на молоке**	200	2,90	2,80	14,90	74	105, 86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
96	**Масло сливочное порциями**	10	0,10	8,30	0,10	75	1,20	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00
749	**Яблоки**	100	0,40	0,40	9,80	45	16,00	9,00	2,20	0,03	0,02	13,00
	Всего	**600**	**17,40**	**21,20**	**106,50**	**667**	**24,52**	**%**				
	Обед											
40	**Салат витаминный**	100	1,5	4,5	10,8	93	35	18	0,91	0,03	0,04	6,34
132	**Рассольник ленинградский с мясом говядины со сметаной**	250	11,90	7,80	15,80	189	28,34	31,78	1,66	0,10	0,06	6,71
374	**Котлеты рыбные горбуша**	100	21,60	10,50	12,40	210	55,80	47,99	1,13	0,12	0,14	0,18
520	**Картофельное пюре**	200	4,10	6,30	26,70	187	47,00	38,00	1,38	0,16	0,10	13,84
705	**Напиток из плодов шиповника**	200	0,70	0,30	29,00	127	12,22	3,23	0,64	0,01	0,05	80,00
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
	Всего	**890**	**42,70**	**29,80**	**111,10**	**894**	**32,87**	**%**				
	Полдник											
334	**Макароны, запеченные с сыром**	200	8,70	13,00	29,00	279	141,00	13,60	0,80	0,10	0,10	0,00
685	**Чай с сахаром**	**200**	**0,20**	**0,00**	**9,10**	**36**	**0,26**	**0,00**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего	**400**	**8,90**	**13,00**	**38,10**	**315**	**11,58**	**%**				
	Итого за четвертый день	**1890**	**69,00**	**64,00**	**255,70**	**1876**	**68,97**	**%**				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг			Витамины		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
5 день	**Завтрак**											
161	**Суп молочный с крупой рисовой**	250	4,40	5,10	18,10	195	133,35	21,75	0,25	0,04	0,16	0,65
685	**Чай с сахаром**	200	0,20	0,00	9,10	72	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
366	**Хлеб ржаной**	25	1,70	0,30	8,40	48	8,75	11,75	0,98	0,05	0,02	0,00
366	**Хлеб пшеничный**	25	2,00	0,30	12,10	62	5,75	8,25	0,50	0,04	0,02	0,00
337	**Яйца вареные**	40	5,00	4,60	3,00	59	19,80	4,32	0,90	0,02	0,14	0,00
	Вафли	30	0,96	0,84	24,12	110	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	33,00
	Всего	**570**	**14,26**	**11,14**	**74,82**	**546**	**20,07**	**%**				
	Обед											
515	**Зеленый горошек отварной**	100	3,10	0,00	6,50	20	21,00	0,70	40,00	0,11	0,01	10,00
139	**Суп картофельный с бобовыми изделиями (горох) с курицей**	250	10,60	6,10	30,90	226	42,00	46,00	2,53	0,22	0,08	4,66
437	**Гуляш**	100	13,80	14,30	3,10	167	11,00	19,00	2,09	0,03	0,08	0,28
508	**Каша рассыпчатая гречневая**	200	11,20	14,40	54,80	308	24,00	226,00	7,76	0,44	0,22	0,00
639	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,50	0,10	30,90	123	14,19	8,07	0,90	0,06	0,19	0,10
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
	Всего	**890**	**42,10**	**35,30**	**142,60**	**932**	**34,26**	**%**				
	Полдник											
741	Ватрушки с творогом	150	10,60	7,80	41,00	275	0,08	0,06	0,00	0,00	52,58	
707	**Сок натуральный яблочный**	200	1,00	0,00	18,20	76	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00
	Всего	**350**	**11,60**	**7,80**	**59,20**	**351**	**12,90**	**%**				
	Итого за пятый день	**1810**	**67,96**	**54,24**	**276,62**	**1829**	**67,24**	**%**				
	Итого в среднем за 5 дней	**1813,00**	**68,46**	**66,67**	**262,14**	**1862**	**68,46**	%				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг			Витамины		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6 день	**Завтрак**											
311	**Каша манная молочная жидкая**	250	7,70	10,00	37,90	278	162,10	24,14	0,53	0,09	0,20	0,68
686	**Чай с лимоном и сахаром**	200	1,6	1,5	11,3	62	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
2	**Бутерброд с джемом**	60	2,40	7,50	31,00	175	10,82	10,44	0,88	0,04	0,03	0,06
	Печенье	40	0,88	0,51	14,23	101	0,04	0,00	0,00	0,00	4,95	22,55
	Всего	**570**	**13,88**	**19,71**	**101,13**	**655**	**24,08**	**%**				
	Обед											
43	**Салат из белокочанной капусты**	100	2,10	4,50	10,30	94	59,00	21,00	0,75	0,03	0,05	21,65
181	**Уха с перловой крупой**	250	10,70	2,90	15,10	135	9,26	7,00	0,57	0,04	0,03	1,20
462	**Тефтели из говядины с рисом**	100	6,9	10,1	8,7	156	9,64	14,41	0,64	0,02	0,04	0,21
332	**Макароны отварные с маслом сливочным**	200	8,00	8,10	48,90	311	12,93	10,72	1,10	0,09	0,03	0,00
638	**Компот из плодов и ягод сушеных (курага)**	**200**	**1,20**	**0,10**	**29,50**	**127**	**34,67**	**21,70**	**0,73**	**0,02**	**0,04**	**0,16**
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
	Всего	**890**	**31,8**	**26,1**	**128,9**	**911**	**33,49**	**%**				
	Полдник											
355	Вареники ленивые	200	32,86	12,43	27,68	336	0,00	0,02	0,00	0,00	156,63	0,00
699	**Напиток апельсиновый**	200	0,10	0,00	20,40	69	3,88	1,24	0,10	0,00	0,00	2,40
	Всего	**400**	**32,96**	**12,43**	**48,08**	**405**	**14,89**	**%**				
	Итого за шестой день	**1860**	**78,64**	**58,24**	**278,11**	**1971**	**72,46**	**%**				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг			Витамины		
7 день	**Завтрак**											
733	**Оладьи с молоком сгущенным**	200	13,7	12,6	74,8	442	189,78	32,59	1,2	0,15	0,25	0,6
693	**Какао с молоком**	200	3,30	3,10	13,60	75	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
97	**Сыр порциями**	15	4,00	4,00	0,00	53	150,00	8,25	0,11	0,01	0,06	0,11
746	**Мандарины**	150	0,80	0,30	8,10	60	35,00	11,00	0,10	0,03	0,01	38,00
	Всего	**585**	**23,40**	**20,20**	**106,20**	**679**	**24,96**	**%**				
	Обед											
78	**Икра свекольная**	100	2	7,1	10,5	119	36,02	23,66	1,41	0,03	0,04	3,5
140	**Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей**	250	8,80	6,20	20,30	171	18,42	26,75	1,26	0,12	0,10	6,60
436	**Жаркое по домашнему из говядины**	240	24,30	24,20	23,50	416	36,00	59,00	4,54	0,14	0,19	3,26
631	**Компот из свежих плодов (яблоки)**	200	0,20	0,10	17,20	70	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
	Всего	**830**	**38,20**	**38,00**	**87,90**	**864**	**31,76**	**%**				
	Полдник											
311	**Каша молочная "Дружба"**	250	7,90	10,80	41,90	300	159,30	46,37	1,00	0,00	0,00	0,70
692	**Кофейный напиток на молоке**	**200**	**2,90**	**2,80**	**14,90**	**94**	**105, 86**	**12,18**	**0,11**	**0,03**	**0,12**	**0,52**
	Всего	**450**	**10,80**	**13,60**	**56,80**	**394**	**14,49**	**%**				
	Итого за седьмой день	**1865**	**72,40**	**71,80**	**250,90**	**1937**	**71,21**	**%**				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг			Витамины		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
8 день	**Завтрак**											
333	**Макаронные изделия с тертым сыром**	230	13,10	19,60	42,10	407	243,31	22,31	1,16	0,09	0,12	0,16
630	**Чай с молоком и сахаром**	200	1,60	1,50	11,30	62	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
749	Яблоки	150	0,12	0,05	12,15	60	0,00	6,00	0,00	0,00	21,00	21,00
	Всего	**620**	**17,72**	**21,55**	**81,95**	**617**	**22,68**	**%**				
	Обед											
80	**Салат из морской капусты (пром. Произв.)**	100	1	11	3,6	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64
133	**Суп картофельный с мясом говядины**	250	8,70	3,90	19,00	161	21,49	34,33	1,63	0,12	0,08	9,64
492	**Плов из курицы**	200	18,20	23,20	32,20	417	20,00	38,00	1,67	0,06	0,09	0,61
639	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,50	0,10	30,90	123	14,19	8,07	0,90	0,06	0,19	0,10
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
	Всего	**790**	**31,30**	**38,60**	**102,10**	**899**	**33,05**	**%**				
	Полдник											
406	Пирожки печеные с повидлом	150	5,50	4,70	56,20	327	0,06	0,09	0,00	0,00	17,64	
707	**Сок натуральный яблочный**	200	1,00	0,00	18,20	76	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00
	Всего	**350**	**6,50**	**4,70**	**74,40**	**403**	**14,82**	**%**				
	Итого за восьмой день	**1760**	**55,52**	**64,85**	**258,45**	**1919**	**70,55**	**%**				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг			Витамины		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
9 день	**Завтрак**											
311	**Каша пшенная молочная жидкая**	250	11,10	9,30	65,30	341	39,20	55,90	4,00	0,00	0,00	0,00
692	**Кофейный напиток на молоке**	200	2,90	2,80	14,90	74	105, 86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
366	**Хлеб пшеничный**	25	2,00	0,30	12,10	62	5,75	8,25	0,50	0,04	0,02	0,00
	Мармелад	60	0,20	0,00	38,00	88	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,00
96	**Масло сливочное порциями**	10	0,10	8,30	0,10	75	1,20	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00
	Всего	**565**	**17,60**	**20,90**	**137,10**	**679**	**24,96**	**%**				
	Обед											
576	**Овощи натуральные соленые (порциями)(огурцы)**	100	0,60	0,15	1,35	10	17,00	12,00	0,40	0,01	0,01	3,70
138	**Суп картофельный с крупой (рис) с курицей**	250	5,90	3,80	19,40	135	19,14	27,91	1,22	0,10	0,06	7,00
374	**Рыба тушеная в томате с овощами**	100	21,6	10,5	12,4	**233**	55,8	47,99	1,13	0,12	0,14	0,18
520	**Картофельное пюре**	230	4,70	7,30	30,70	227	55,00	44,00	1,58	0,18	0,20	15,91
705	**Напиток из плодов шиповника**	200	0,70	0,30	29,00	127	12,22	3,23	0,64	0,01	0,05	80,00
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
	Всего	**920**	**36,40**	**22,45**	**109,25**	**820**	**30,15**	**%**				
	Полдник											
358	**Сырники из творога с джемом**	200	21,15	14,55	34,65	331	17,55	40,80	1,05	0,06	0,35	0,44
686	**Чай с лимоном и сахаром**	**200**	**1,6**	**1,5**	**11,3**	**62**	**53,06**	**6,09**	**0,07**	**0,01**	**0,06**	**0,26**
	Всего	**400**	**22,75**	**16,05**	**45,95**	**393**	**14,45**	**%**				
	Итого за девятый день	**1885**	**76,75**	**59,40**	**292,30**	**1892**	**69,56**	**%**				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг			Витамины		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
10 день	**Завтрак**											
160	**Суп молочный с макаронными изделиями**	250	5,20	5,80	16,20	137	140,74	30,36	0,63	0,09	0,16	0,65
685	**Чай с сахаром**	200	0,20	0,00	9,10	36	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
	Кондитерские изделия.(конфеты)	30	1,10	5,70	8,38	220	0,02	0,00	0,08	0,00	79,60	96,40
337	**Яйца вареные**	40	4,80	4,40	0,20	63	19,80	4,32	0,90	0,02	0,14	0,00
	Всего	**560**	**14,20**	**16,30**	**50,28**	**544**	**20,00**	**%**				
	Обед											
515	**Кукуруза консервированная отварная**	100	3,10	0,00	6,50	52	37,80	11,70	0,00	0,02	0,05	1,62
110	**Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной**	250	8,20	6,50	12,80	155	43,00	28,00	1,58	0,05	0,06	7,95
499	**Котлеты рубленные из птицы**	100	13,5	19,3	13,9	136	19,8	20,43	1,61	0,06	0,09	0,35
107	**Пюре гороховое**	200	20,10	7,70	47,50	364	112,00	102,00	6,61	0,69	0,14	0,00
638	**Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)**	**200**	**1,20**	**0,10**	**29,50**	**127**	**34,67**	**21,70**	**0,73**	**0,02**	**0,04**	**0,16**
366	**Хлеб пшеничный**	20	1,60	0,20	9,70	49	4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,00
366	**Хлеб ржаной**	20	1,30	0,20	6,70	39	7,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
	Всего	**890**	**49,00**	**34,00**	**126,60**	**922**	**33,90**	**%**				
	Полдник											
733	**Оладьи с джемом**	200	12	11,5	76,6	321	210	36,22	1,35	0,17	0,28	0,61
705	**Напиток из плодов шиповника**	200	0,70	0,30	29,00	87	12,22	3,23	0,64	0,01	0,05	80,00
	Всего	**400**	**12,70**	**11,80**	**105,60**	**408**	**15,00**	**%**				
	Итого за десятый день день	**1850**	**75,90**	**62,10**	**282,48**	**1874**	**68,90**	**%**				
	Итого в среднем за пять дней	**2221,00**	**71,43**	**62,49**	**259,06**	**1877**	**69,00**	**%**				
	Итого в среднем за десять дней	**1828,50**	**70,15**	**64,97**	**267,29**	**1890**	**69,50**					