

«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 15:57:21

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

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ 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**	180	4,20	13,50	46,00	329	19,15	34,67	0,80	0,05	0,05	1,51
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	**535**	**13,60**	**19,60**	**81,80**	**572**	**24,34**	**%**				
	Обед											
43	**Салат из белокочанной капусты**	60	1,30	2,70	6,20	57	35,30	12,32	0,45	0,02	0,03	12,99
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**	180	6,30	4,40	40,00	233	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	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	**830**	**31,50**	**25,10**	**102,40**	**786**	**33,45**	**%**				
	Полдник											
508	**Каша рассыпчатая гречневая**	155	8,40	10,80	41,20	231	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0,00
693	**Какао с молоком**	**200**	**3,30**	**3,10**	**13,60**	**95**	**108,57**	**21,05**	**0,57**	**0,03**	**0,12**	**0,52**
	Всего	**355**	**11,70**	**13,90**	**54,80**	**326**	**13,87**	**%**				
	Итого за первый день	**1720**	**56,80**	**58,60**	**239,00**	**1684**	**71,66**	**%**				

№ 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**	185	7,20	9,10	30,80	229	120,32	57,76	1,46	0,16	0,14	0,18
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**	60	2,40	7,50	31,00	165	10,82	10,44	0,88	0,04	0,03	0,06
	Шоколад	30	2,10	10,20	15,90	70	0,00	0,00	0,00	0,00	20,10	72,30
	Всего	**500**	**15,00**	**28,60**	**97,40**	**574**	**24,43**	**%**				
	Обед											
78	**Икра свекольная**	60	1,2	4,3	6,3	71	21,61	14,2	0,85	0,02	0,03	2,1
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**	200	20,60	15,10	16,70	291	35,12	39,10	1,96	0,10	0,13	3,58
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	**750**	**30,48**	**25,54**	**91,62**	**733**	**31,19**	**%**				
	Полдник											
315	**Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным**	180	11,00	5,00	66,00	367	48,70	35,70	1,20	0,10	0,10	1,80
692	**Кофейный напиток на молоке**	**200**	**2,90**	**2,80**	**14,90**	**105**	**105, 86**	**12,18**	**0,11**	**0,03**	**0,12**	**0,52**
	Всего	**380**	**13,90**	**7,80**	**80,90**	**472**	**20,09**	**%**				
	Итого за второй день	**1630**	**59,38**	**61,94**	**269,92**	**1779**	**75,70**	**%**				

№ 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**	160	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	**500**	**27,75**	**18,35**	**74,15**	**556**	**23,66**	**%**				
	Обед											
80	**Салат из морской капусты (пром. Произв.)**	60	0,6	0	8,04	66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,76
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**	150	15,70	15,10	25,30	305	13,00	35,00	2,25	0,05	0,09	0,26
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	**710**	**26,50**	**22,80**	**92,94**	**729**	**31,02**	**%**				
	Полдник											
87	Плюшка новомосковская	100	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	**300**	**8,30**	**5,90**	**61,10**	**319**	**13,57**	**%**				
	Итого за третий день	**1510**	**62,55**	**47,05**	**228,19**	**1604**	**68,26**	**%**				

№ 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**	185	6,70	7,60	32,60	222	120,26	32,58	1,65	0,12	0,16	0,47
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
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	**535**	**13,00**	**19,50**	**73,80**	**524**	**22,30**	**%**				
	Обед											
40	**Салат витаминный**	60	0,9	2,7	6,5	56	20,84	11	0,54	0,02	0,02	3,8
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**	90	21,60	10,50	12,40	210	55,80	47,99	1,13	0,12	0,14	0,18
520	**Картофельное пюре**	150	3,08	4,73	20,03	140	35,60	28,40	1,04	0,12	0,11	10,38
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	**790**	**41,08**	**26,43**	**100,13**	**810**	**34,48**	**%**				
	Полдник											
334	**Макароны, запеченные с сыром**	185	8,70	13,40	29,40	279	140,84	13,62	0,78	0,05	0,07	0,04
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	**385**	**8,90**	**13,40**	**38,50**	**315**	**13,40**	**%**				
	Итого за четвертый день	**1710**	**62,98**	**59,33**	**212,43**	**1649**	**70,18**	**%**				

№ 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	188	133,35	21,75	0,25	0,04	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
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	**510**	**13,46**	**10,94**	**70,72**	**481**	**20,47**	**%**				
	Обед											
515	**Зеленый горошек отварной**	60	1,90	0,00	3,90	40	12,00	12,60	0,42	0,07	0,00	6,00
139	**Суп картофельный с бобовыми изделиями (горох) с курицей**	200	7,95	4,58	23,18	170	31,28	34,60	1,90	0,17	0,06	3,50
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**	150	8,40	10,80	41,20	231	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	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	**750**	**35,45**	**30,18**	**118,68**	**819**	**34,83**	**%**				
	Полдник											
741	Ватрушки с творогом	100	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	**300**	**11,60**	**7,80**	**59,20**	**351**	**14,94**	**%**				
	Итого за пятый день	**1560**	**60,51**	**48,92**	**248,60**	**1651**	**70,23**	**%**				
	Итого в среднем за 5 дней	**1626,00**	**60,44**	**55,17**	**239,63**	**1673**	**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
6 день	**Завтрак**											
311	**Каша манная молочная жидкая**	185	5,50	7,40	27,30	200	116,74	17,38	0,38	0,06	0,14	0,49
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	**505**	**11,68**	**17,11**	**90,53**	**577**	**24,55**	**%**				
	Обед											
43	**Салат из белокочанной капусты**	60	1,30	2,70	6,20	57	35,30	12,32	0,45	0,02	0,03	12,99
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**	90	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**	150	5,25	3,67	33,33	194	9,22	7,31	0,73	0,07	0,02	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	**790**	**28,25**	**19,86667**	**109,2333**	**757**	**32,22**	**%**				
	Полдник											
355	Вареники ленивые	155	24,65	9,32	20,76	265	0,00	0,02	0,00	0,00	117,47	0,00
699	**Напиток апельсиновый**	200	0,10	0,00	20,40	79	3,88	1,24	0,10	0,00	0,00	2,40
	Всего	**355**	**24,75**	**9,32**	**41,16**	**344**	**14,64**	**%**				
	Итого за шестой день	**1650**	**64,68**	**46,30**	**240,92**	**1678**	**71,42**	**%**				

№ 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**	120	9,2	8,4	49,9	316	126,52	21,72	0,8	0,10	0,17	0,37
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 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	**505**	**18,90**	**16,00**	**81,30**	**573**	**24,38**	**%**				
	Обед											
78	**Икра свекольная**	60	1,2	4,3	6,3	71	21,61	14,2	0,85	0,02	0,03	2,1
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**	180	18,20	18,20	17,60	312	27,49	44,51	3,40	0,10	0,14	2,44
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	**730**	**31,30**	**29,20**	**77,80**	**712**	**30,30**	**%**				
	Полдник											
311	**Каша молочная "Дружба"**	185	5,70	7,80	30,10	216	114,70	33,38	0,72	0,11	0,14	0,48
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	**385**	**8,60**	**10,60**	**45,00**	**310**	**13,19**	**%**				
	Итого за седьмой день	**1620**	**58,80**	**55,80**	**204,10**	**1595**	**67,87**	**%**				

№ 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**	180	10,30	15,30	32,90	318	190,42	17,46	0,91	0,07	0,09	0,13
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	**570**	**14,92**	**17,25**	**72,75**	**528**	**22,47**	**%**				
	Обед											
80	**Салат из морской капусты (пром. Произв.)**	60	0,6	0	8,04	66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,76
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**	150	13,65	17,40	24,15	313	15,00	28,16	1,25	0,05	0,07	0,46
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	**700**	**26,35**	**21,80**	**98,49**	**751**	**31,95**	**%**				
	Полдник											
406	Пирожки печеные с повидлом	100	5,50	4,70	56,20	240	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	**300**	**6,50**	**4,70**	**74,40**	**316**	**13,45**	**%**				
	Итого за восьмой день	**1570**	**47,77**	**43,75**	**245,64**	**1595**	**67,86**	**%**				

№ 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**	185	6,70	7,60	32,60	222	120,25	32,58	1,65	0,12	0,16	0,47
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
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
96	**Масло сливочное порциями**	10	0,10	8,30	0,10	75	1,20	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00
	Мармелад	60	0,20	0,00	38,00	88	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,00
	Всего	**500**	**13,20**	**19,20**	**104,40**	**580**	**24,68**	**%**				
	Обед											
576	**Овощи натуральные соленые (порциями)(огурцы)**	60	0,40	0,10	0,90	7	11,50	7,00	0,30	0,01	0,01	2,50
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**	90	21,6	10,5	12,4	**233**	55,8	47,99	1,13	0,12	0,14	0,18
520	**Картофельное пюре**	150	3,08	4,73	20,03	140	35,60	28,40	1,04	0,12	0,11	10,38
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	**790**	**34,58**	**19,83**	**98,13**	**730**	**31,07**	**%**				
	Полдник											
358	**Сырники с джемом**	160	21,15	14,55	34,65	289	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	**360**	**22,75**	**16,05**	**45,95**	**351**	**14,94**	**%**				
	Итого за девятый день	**1650**	**70,53**	**55,08**	**248,48**	**1661**	**70,69**	**%**				

№ 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**	**23,15**	**%**				
	Обед											
515	**Кукуруза консервированная отварная**	60	1,38	0,24	6,72	35	25,20	7,80	0,00	0,01	0,04	1,08
110	**Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной**	200	8,20	6,50	12,80	155	42,61	27,60	1,58	0,05	0,06	7,95
499	**Котлеты рубленные из птицы**	90	13,5	19,3	13,9	136	19,8	20,43	1,61	0,06	0,09	0,35
107	**Пюре гороховое**	185	14,68	4,78	34,46	258	81,89	73,78	4,82	0,50	0,11	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	**775**	**41,86**	**31,32**	**113,78**	**799**	**33,99**	**%**				
	Полдник											
733	**Оладьи с джемом**	150	9	8,625	57,45	339	157,5	27,165	1,0125	0,13	0,21	0,45
705	**Напиток из плодов шиповника**	200	0,70	0,30	29,00	99	12,22	3,23	0,64	0,01	0,05	80,00
	Всего	**350**	**9,70**	**8,93**	**86,45**	**438**	**18,64**	**%**				
	Итого за десятый день день	**1685**	**65,76**	**56,55**	**250,51**	**1781**	**75,78**	**%**				
	Итого в среднем за пять дней	**1965,00**	**61,90**	**51,48**	**226,85**	**1635**	**69,59**	**%**				
	Итого в среднем за десять дней	**1630,50**	**60,97**	**53,33**	**238,78**	**1668**	**70,97**					