

«...рждаю»
директор МБОУ «Куженерская основная общеобразовательная школа»
_____/Е.А.Прокопьев/
«...» августа 2026 год

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													
333	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,30	15,30	32,90	318	0,07	0,01	-	-	190,42	-	17,46	0,91
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
366	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
366	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
749	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	520	16,36	26,68	77,36	537	22,85	%						
	Обед													
515	Горошек консервированный	60	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5	0	0,00	10	31	10,5	0,35
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,50	2,90	19,00	117	0,21	22,10	0,01	0,00	46,70	48,20	28,40	1,30
492	Плов из курицы	180	21,36	16,44	32,68	365	0,10	43,92	0,00	0,00	28,92	25,80	13,20	1,12
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
366	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
366	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	730	29,62	28,92	105,29	734	31,23	%						
	Полдник													
406	Пирожки печеные с повидлом	100	5,50	4,70	56,20	240	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	316	13,45	%						
	Итого за первый день	1550	52,48	60,30	257,05	1587	67,52	%						

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
2 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
366	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
366	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	0,06	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
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	127	0,01	80,00	0,00	0,00	12,22		3,23	0,64
366	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
366	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	28,84	24,04	75,12	787	33,49	%						
	Полдник													
358	Сырники с джемом	165	22,35	15,00	39,00	256	0,09	2,01	0,06	0,00	189,00	313,50	40,80	1,05
686	Чай с лимоном	200	0,2	-	9,3	38	2,8	1,12			2,73		0,73	0,06
	Всего	365	22,55	15,00	48,30	294	12,51	%						
	Итого за четвертыйвторой	1675	61,03	64,17	230,98	1637	69,66	%						

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
3 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
366	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
366	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	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	245	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	199	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	98	0,03	0,00	0,00	0,00	16,00	25,80	8,40	0,60
366	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
366	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	819	34,85	%						
	Полдник													
733	Оладьи с джемом	100	9,2	8,4	49,9	209	0,103	0,05	0,032	0,00	25,25	52,65	9,96	1,06
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	127	0,01	80,00	0,00	0,00	12,22		3,23	0,64
	Всего	300	9,90	8,70	78,90	336	14,30	%						
	Итого за третий день	1600	72,40	72,84	260,55	1643	69,91	%						

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4 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
366	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
366	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
740	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	15	4,60	5,87	0,00	54	0,01	0,32	0,05	0,00	200,20	108,13	10,01	0,22
	Всего	555	14,58	26,41	86,33	585	24,89	%						
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,30	2,70	6,20	57	0,02	12,99	0,00	0,00	35,30	0,30	12,32	0,45
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
366	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
366	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	23,56	32,41	123,09	799	33,98	%						
	Полдник													
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
693	Какао с молоком	200	1,70	4,00	25,40	95	0,02	0,40	0,02	0,00	119,00	109,40	20,60	0,70
	Всего	350	10,10	14,80	66,60	326	13,87	%						
	Итого за четвертый день	1695	48,24	73,61	276,01	1710	72,74	%						

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
5 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
366	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	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
366	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
366	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 пятый день	1586	39,88	75,08	227,04	1555	66,15	%						
	Итого в среднем за 5 дней	1621,20	54,81	69,20	250,33	1626	69,20	%						

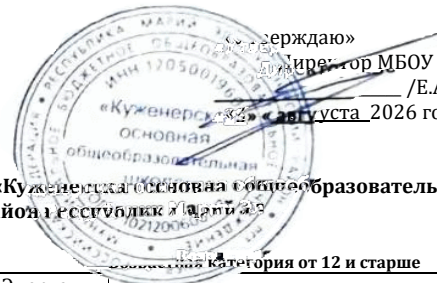
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день	Завтрак													
358	Сырники с джемом	165	22,35	15,00	39,00	256	0,09	2,01	0,06	0,00	189,00	313,50	40,80	1,05
693	Какао с молоком	200	1,70	4,00	25,40	95	0,02	0,40	0,02	0,00	119,00	109,40	20,60	0,70
366	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
366	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
734	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	506	21,53	%						
	Обед													
576	Д/г помидоры свежие	60	0,67	0,10	2,28	14	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
366	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
366	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	25,89	24,33	88,69	712	30,31	%						
	Полдник													
87	Плюшка новомосковская	100	7,80	5,80	51,00	273	0,01	0,04		0,00	23,69	313,50	11,10	0,84
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	8,80	5,80	69,20	349	14,85	%						
	Итого за шестой день	1565	63,00	59,06	255,60	1567	66,70	%						

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
7 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
366	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
366	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
749	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													
40	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56	0,04	3,8	0	0,00	30,84	31	11	0,54
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
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	127	0,01	80,00	0,00	0,00	12,22		3,23	0,64
366	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
366	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	35,95	96,86	832	35,40	%						
	Полдник													
334	Макароны, запеченные с сыром	150	7,02	8,02	27,70	217	0,08	3,64	0,07	-	128,80	-	8,05	0,72
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
	Всего	350	7,32	8,02	49,00	299	12,72	%						
	Итого за седьмой день	1680	62,59	69,50	225,22	1644	69,96	%						

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8 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
366	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
366	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	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
366	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
366	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	275	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	351	14,94	%						
	Итого за восьмой день	1610	59,32	61,50	279,38	1624	69,11	%						

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9 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	-
366	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													
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,30	2,70	6,20	57	0,02	12,99	0,00	0,00	35,30	0,30	12,32	0,45
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	189	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
366	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
366	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	22,78	34,63	123,11	798	33,96	%						
	Полдник													
355	Вареники ленивые	155	24,65	9,32	20,76	265	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	355	24,75	9,32	41,16	344	14,64	%						
	Итого за девятый день	1655	54,72	64,64	241,90	1691	71,96	%						

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
10 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
366	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
746	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	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
366	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
366	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 десятый день	1635	61,34	61,07	227,04	1651	70,26	%						
	Итого в среднем за пять дней	1629,00	60,19	63,15	245,83	1635	69,60	%						
	Итого в среднем за десять дней	1625,10	57,50	66,18	248,08	1631	69,40							



«...ерждаю»
Директор МБОУ «Куженерская основная общеобразовательная школа»
/Е.А.Прокопьев/
«24» августа 2026 год

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

Сезон: весенне-летний 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день	Завтрак													
333	Макаронные изделия с тертым сыром	230	13,10	19,00	42,10	407	0,01	0,16	-	-	190,42	-	17,46	0,91
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
366	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
366	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
749	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	570	19,16	30,38	86,56	662	24,34	%						
	Обед													
515	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
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,50	2,90	19,00	117	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
366	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
366	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	33,68	35,43	115,26	820	30,16	%						
	Полдник													
406	Пирожки печеные с повидлом	150	8,25	7,05	84,30	329	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	405	14,89	%						
	Итого за первый день	1720	62,09	72,86	304,32	1887	69,39	%						

№ 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
2 день	Завтрак													
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
366	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
366	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													
576	Д/г Огурцы свежие	100	0,50	0,01	2,60	16	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
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	127	0,01	80,00	0,00	0,00	12,22		3,23	0,64
366	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
366	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	29,91	26,24	83,46	847	31,15	%						
	Полдник													
358	Сырники с джемом	220	29,75	19,98	51,87	333	0,09	2,01	0,06	0,00	189,00	313,50	40,80	1,05
686	Чай с лимоном	200	0,2	-	9,3	38	2,8	1,12			2,73		0,73	0,06
	Всего	420	29,95	19,98	61,17	371	13,64	%						
	Итого за четвертыйвторой	1870	70,58	73,08	258,14	1819	66,89	%						

№ 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													
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
366	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
366	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	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	245	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	261	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
366	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
366	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	950	34,92	%						
	Полдник													
733	Оладьи с джемом	150	13,7	12,6	74,8	280	0,103	0,05	0,032	0,00	25,25	52,65	9,96	1,06
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	127	0,01	80,00	0,00	0,00	12,22		3,23	0,64
	Всего	350	14,40	12,90	103,80	407	14,96	%						
	Итого за третий день	1810	85,37	84,73	309,47	1955	71,87	%						

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

№ 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
4 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
366	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
366	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
740	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													
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,10	4,50	10,30	94	0,00	21,65	0,00	0,00	58,83	0,30	20,53	0,75
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
332	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
366	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
366	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	26,18	36,74	134,94	897	32,98	%						
	Полдник													
508	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
693	Какао с молоком	200	1,70	4,00	25,40	95	0,02	0,40	0,02	0,00	119,00	109,40	20,60	0,70
	Всего	400	12,90	18,40	80,33	403	14,82	%						
	Итого за четвертый день	1830	53,66	81,55	301,60	1903	69,97	%						

№ 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
5 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
366	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	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
366	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
366	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	200	10,93	21,46	64,93	267	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	400	13,83	24,26	79,83	361	13,27	%						
	Итого за пятый день	1815	49,67	96,96	263,51	1892	69,55	%						
	Итого в среднем за 5 дней	1809,00	64,27	81,84	287,41	1891,28	69,53	%						

№ 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
6 день	Завтрак														
358	Сырники с джемом	220	29,80	20,00	52,00	341	0,12	2,68	0,08	0,00	252,00	418,00	54,40	1,40	
693	Какао с молоком	200	1,70	4,00	25,40	95	0,02	0,40	0,02	0,00	119,00	109,40	20,60	0,70	
366	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	
366	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	
734	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	591	21,74	%							
	Обед														
576	Д/г помидоры свежие	100	1,12	0,21	3,80	24	0,00	8,33	0,00	0,00	19,17	35,00	11,67	0,50	
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	250	20,25	11,06	35,31	446	0,11	0,00	5,63	0,00	0,00	24,94	24,44	0,60	
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	
366	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	
366	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	31,08	31,27	101,51	834	30,65	%							
	Полдник														
87	Плюшка новомосковская	150	7,80	5,80	51,00	331	0,01	0,04		0,00	23,69	313,50	11,10	0,84	
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	8,80	5,80	69,20	407	14,96	%							
	Итого за шестой день	1770	75,64	71,00	281,42	1832	67,35	%							

№ 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
7 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
366	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
366	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
749	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	20	0,16	14,50	2,60	132	0,00	0,00	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04
	Всего	560	9,92	32,78	80,66	579	21,29	%						
	Обед													
40	Салат витаминный	100	1,50	4,50	10,80	93	0,07	6,34	0,00	0,00	37,74	51,67	18,33	0,91
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	100	30,58	10,13	0,00	216	0,36	0,00	0,03	0,00	29,16	291,56	43,82	0,00
520	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
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	127	0,01	80,00	0,00	0,00	12,22		3,23	0,64
366	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
366	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	49,72	40,11	105,54	923	33,94	%						
	Полдник													
334	Макароны, запеченные с сыром	180	9,68	11,01	38,23	300	0,08	3,64	0,07	-	128,80	-	8,05	0,72
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
	Всего	380	9,98	11,01	59,53	382	14,04	%						
	Итого за седьмой день	1810	69,62	83,90	245,73	1884	69,27	%						

№ 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
8 день	Завтрак													
161	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
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
366	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
366	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	560	17,67	24,80	96,48	582	21,40	%						
	Обед													
515	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
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	200	11,20	14,40	54,93	308	0,36	0,00	0,03	0,00	17,60	250,67	166,67	5,60
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
366	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
366	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	331	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	407	14,96	%						
	Итого за восьмой день	1800	70,73	70,98	328,37	1827	67,18	%						

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

№ 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
9 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
366	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													
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,10	4,50	10,30	94	0,00	21,65	0,00	0,00	58,83	0,30	20,53	0,75
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	180	6,12	10,98	42,30	233	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
366	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
366	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	24,60	38,26	134,26	879	32,32	%						
	Полдник													
355	Вареники ленивые	205	29,58	11,19	24,91	318	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	405	29,68	11,19	45,31	397	14,60	%						
	Итого за девятый день	1825	62,21	72,17	262,21	1868	68,68	%						

[illegible]