

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Куженерская основная
 общеобразовательная школа»
 _____/Е.А.Прокопьев/
 «_30_» «_августа_» 2024 год

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

Сезон: осенне-зимний

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день	Завтрак													
311	Каша жидкая манная маслом сливочным	200	2,93	8,13	20,03	172	0,04	0,00	0,03	0,00	7,01	28,00	5,47	0,27
686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,8	-	0,00	3,1	1,5	0,8	-
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Печенье	40	0,88	0,51	14,23	162	0,04	0,00	0,00	0,00	4,95	22,55	0,00	0,33
3	Бутерброд с джемом	40	1,70	2,80	19,70	111	0,03	0,50	0,02	0,00	7,60	23,50	8,70	0,70
	Всего	500	7,19	20,68	77,64	549	23,36	%						
	Обед													
	Д/г Капуста квашеная	60	1,08	0,00	1,32	10	0,01	18,00	0,00	0,00	28,80	0,36	9,60	0,36
181	Уха с перловой крупой	250	4,00	6,10	21,40	136	0,00	10,60	0,00	0,00	20,00	0,00	26,40	0,80
487	Птица отварная (курица)	100	19,00	7,40	0,40	146	0,10	11,60	0,10	0,00	27,20	276,00	30,80	2,40
332	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,10	9,15	35,25	245	0,09	0,00	0,00	0,00	10,80	45,60	8,40	0,90
638	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,12	0	31,6	126	0,02	0,8	0	0,00	32	29,2	21	0,64
	Хлеб 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
	Всего	800	32,96	32,13	109,03	754	32,09	%						
	Итого за первый день		40,15	52,81	186,67	1303	55,45	%						

№ 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													
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
	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
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	15,34	20,43	78,08	581	24,72	%						
	Обед													
78	Д/г икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	0,018	9,96	0	0,00	28,2	32,4	19,62	1,2
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	6,20	4,20	21,10	142	1,63	16,50	0,02	0,00	21,70	97,90	27,90	1,40
436	Жаркое по домашнему из говядины	200	27,80	13,00	8,00	264	0,20	24,40	0,00	0,00	25,47	268,40	51,73	4,00
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,00	35,80	142	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
	Хлеб 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
	Всего	750	39,30	31,24	91,76	719	30,60	%						
	Итого за второй день		54,64	51,67	169,84	1300	55,32	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3 день	Завтрак													
334	Макароны, запеченные с сыром	200	10,8	12,4	42,667	335	0,12	5,6	0,08	0	198,13	134	10,733	1,107
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
	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
	Всего	540	16,46	23,88	88,83	559	23,77	%						
	Обед													
515	Д/г горошек консервированный	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5	0	0,00	10	31	10,5	0,35
129	Щи из квашеной капусты с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	8,90	8,20	10,50	165	0,21	22,10	0,01	0,00	46,70	48,20	28,40	1,30
492	Плов из курицы	150	17,80	13,70	27,23	304	0,08	36,60	0,00	0,00	24,10	21,50	11,00	0,93
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб 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
	Всего	690	32,46	31,48	91,34	721	30,68	%						
	Итого за третий день		48,92	55,36	180,17	1280	54,45	%						

№ 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													
302	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	4,30	6,90	23,80	180	0,03	0,00	0,02	0,00	10,70	88,90	31,10	1,00
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Мармелад	60	0,20	0,00	38,00	88	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,00	0,00	0,20
96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	1,30	66	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
	Всего	500	9,64	25,13	107,56	556	23,66	%						
	Обед													
	Д/г Огурец соленый	60	0,48	0,01	1,56	10	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
138	Суп картофельный с крупой (рис) с курицей	250	3,65	1,75	3,60	174	0,02	10,60	0,01	0,00	23,40	59,90	4,70	0,30
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,2	5,7	0	221	0,2	0	0,02	0,00	16,4	164	24,6	0,5
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163	0,00	24,30	0,02	0,00	40,35	95,70	32,40	1,05
	Напиток из варенья	200	0,10	0,00	26,20	101	0,00	1,68	0,00	0,00	2,24	2,00	1,40	0,22
	Хлеб 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
	Всего	800	28,24	23,69	72,32	761	32,38	%						
	Итого за четвертый день		37,88	48,82	179,88	1317	56,04	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	20,70	141	0,08	1,60	0,01	0,00	153,80	129,90	20,70	0,40
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	21,30	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Кондитерские изделия.(конфеты)	20	0,55	2,85	4,19	110	0,02	0,00	0,08	0,00	79,60	96,40	26,80	2,00
337	Яйца вареные	1 шт.	5,00	4,60	3,00	63	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Всего	550	16,51	24,83	68,25	488	20,77	%						
	Обед													
515	Д/г кукуруза консервированная	60	2,64	0,00	13,44	35	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной	200	8,10	7,26	10,78	150	0,19	0,00	0,03	0,00	48,02	45,64	30,70	1,90
499	Котлеты рубленые куриные	100	18,6	13,5	18,2	272	0,14	0,34	0,14	0,00	40,4	297,8	37,4	2,88
318	Пюре из бобовых с маслом и луком.(горох)	150	12,39	9,07	24,52	229	0,56	0,00	0,04	0,00	55,70	144,26	55,04	4,30
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,60	0,00	27,40	106	0,03	0,00	0,00	0,00	16,00	25,80	8,40	0,60
	Хлеб 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
	Всего	750	45,99	39,31	113,40	884	37,62	%						
	Итого за пятый день		62,50	64,14	181,65	1372	58,38	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день	Завтрак													
328	Плов с изюмом	150	2,53	6,87	28,40	219	0,15	5,30	0,00	0,00	29,93	73,73	29,20	0,87
705	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87	0,02	0,60	0,00	0,00	60,30	45,00	7,00	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Апельсины	100	1,35	0,30	12,10	60	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45
97	Сыр порциями	20	4,60	5,87	0,00	72	0,01	0,32	0,05	0,00	200,20	108,13	10,01	0,22
	Всего	510	13,74	24,12	76,86	530	22,55	%						
	Обед													
	Д/г Капуста квашеная	60	1,08	0,00	1,32	10	0,01	15,00	0,00	0,00	24,00	0,30	8,00	0,30
133	Суп картофельный с курицей	250	6,10	4,70	20,60	151	0,16	24,10	0,02	0,00	23,50	111,20	35,70	1,50
462	тефтели из говядины с рисом паровые	90	7,2	6,375	6,375	114	0,09	3	0	0,00	18,75	147	23,25	2,25
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,10	9,15	35,25	245	0,09	0,00	0,00	0,00	10,80	45,60	8,40	0,90
631	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,20		35,60	140	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
	Хлеб 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
	Всего	790	23,34	29,71	118,21	752	31,98	%						
	Итого за шестой день		37,08	53,82	195,07	1282	54,53	%						

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7 день	Завтрак													
302	Каша вязкая молочная (геркулес) с маслом сливочным	200	4,20	7,84	23,43	205	0,15	0,00	0,04	0,00	21,10	111,70	48,30	0,71
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	82	0,00	2,80	0,00	0,00	3,10	1,50	0,80	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,73	11,55	10,60	55	0,50	0,00	0,00	0,00	6,75	30,75	11,50	0,88
	Шоколад	40	2,10	10,20	15,90	83	0,00	0,00	0,00	0,00	20,10	72,30	20,10	1,50
3	Бутерброд с джемом	40	1,70	2,80	19,70	111	0,03	0,50	0,02	0,00	7,60	21,70	8,70	0,70
	Всего	505	10,03	32,39	84,83	536	22,79	%						
	Обед													
78	Д/г икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	0,018	9,96	0	0,00	28,2	32,4	19,62	1,2
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,8	5,1	20,7	151	0,00	2,50	0,01	0,00	14,90	78,30	13,50	1,20
488	Птица тушеная в соусе с овощами	175	8,35	4,85	0,25	281	0,12	12,30	0,06	0,00	30,10	173,30	33,60	2,20
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб 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
	Всего	715	18,85	23,99	79,21	727	30,94	%						
	Итого за седьмой день		28,88	56,38	164,04	1263	53,72	%						

№ 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													
358	Сырники с вареньем	165	22,35	15,00	39,00	256	0,09	2,01	0,06	0,00	189,00	313,50	40,80	1,05
693	Какао с молоком	200	1,70	4,00	25,40	190	0,02	0,40	0,02	0,00	119,00	109,40	20,60	0,70
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Груши	100	0,60	0,45	14,25	63	0,03	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45
	Всего	505	28,31	28,93	97,71	601	25,57	%						
	Обед													
	Д/г Огурец соленый	60	0,48	0,01	1,56	10	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
124	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	250	5,30	5,90	10,10	110	0,12	31,00	0,04	0,00	32,00	70,06	19,98	0,94
443	Плов с говядиной	200	16,20	8,85	28,25	357	0,09	0,00	4,50	0,00	0,00	19,95	19,55	0,48
638	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,06	0,00	29,00	116	0,00	0,70	0,00	0,00	20,00	20,70	25,50	0,70
	Хлеб 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	30	2,28	0,24	10,58	71	4,20	0,00	19,50	0,33	0,04	6,00	0,00	0,00
	Всего	750	25,70	24,24	87,97	708	30,14	%						
	Итого за восьмой день		54,01	53,17	185,68	1309	55,72	%						

№ 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													
302	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	4,30	6,90	23,80	180	0,16	0,00	0,02	0,00	10,70	88,90	31,10	1,00
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	1,30	66	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
	Всего	540	9,84	25,53	79,36	513	21,83	%						
	Обед													
515	Д/г горошек консервированный	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5	0	0,00	10	31	10,5	0,35
132	Рассольник по - Ленинградски с мясом говядины со сметаной	250	9,50	7,60	20,40	200	0,30	17,50	0,03	0,00	30,90	81,29	34,50	1,60
374	Котлеты рыбные горбуша	80	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 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
	Всего	800	45,43	33,05	90,71	786	33,45	%						
	Итого за девятый день		55,27	58,58	170,07	1299	55,28				55,28		%	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10 день	Завтрак													
161	Суп молочный с крупой (рис)	200	6,20	7,90	23,20	188	0,06	1,60	0,01	0,00	151,70	135,00	25,00	0,20
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	21,30	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Вафли	30	0,96	0,84	24,12	110	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	33,00	1,00	0,30
337	Яйца вареные	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	510	16,12	22,82	90,68	535	22,77	%						
	Обед													
515	Д/г кукуруза консервированная	60	2,64	0,00	13,44	35	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00
139	Суп картофельный с бобовыми изделиями (горох) с курицей	250	9,40	7,30	22,40	190	0,26	11,50	0,01	0,00	35,00	120,50	38,20	2,40
437	Гуляш из говядины	50	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 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
	Всего		31,60	30,88	129,50	738	31,40	%						
	Итого за десятый день		47,72	53,70	220,18	1273	54,17	%						
	Итого в среднем за десять дней		46,70	54,84	183,32	1300	55,31							

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Куженерская основная
 общеобразовательная школа»
 _____/Е.А.Прокопьев/
 «_30_» «_августа_» 2024 год

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 12 до 18 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день	Завтрак													
311	Каша жидкая манная маслом сливочным	200	2,93	8,13	20,03	172	0,04	0,00	0,03	0,00	7,01	28,00	5,47	0,27
686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,8	-	0,00	3,1	1,5	0,8	-
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Печенье	40	0,88	0,51	14,23	162	0,04	0,00	0,00	0,00	4,95	22,55	0,00	0,33
3	Бутерброд с джемом	40	1,70	2,80	19,70	111	0,03	0,50	0,02	0,00	7,60	23,50	8,70	0,70
	Всего	500	7,19	20,68	77,64	549	20,18	%						
	Обед													
	Д/г Капуста квашеная	60	1,08	0,00	1,32	10	0,01	18,00	0,00	0,00	28,80	0,36	9,60	0,36
181	Уха с перловой крупой	250	4,00	6,10	21,40	136	0,00	10,60	0,00	0,00	20,00	0,00	26,40	0,80
487	Птица отварная (курица)	100	19,00	7,40	0,40	146	0,10	11,60	0,10	0,00	27,20	276,00	30,80	2,40
332	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,10	9,15	35,25	245	0,09	0,00	0,00	0,00	10,80	45,60	8,40	0,90
638	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,12	0	31,6	126	0,02	0,8	0	0,00	32	29,2	21	0,64
	Хлеб 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
	Всего	800	32,96	32,13	109,03	754	27,72	%						
	Итого за первый день		40,15	52,81	186,67	1303	47,91	%						

№ 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	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	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	1,00	0,00	18,20	76	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
97	Сыр порциями	20	4,60	5,87	0,00	54	0,01	0,32	0,05	0,00	200,20	108,13	10,01	0,22
	Всего	500	15,54	20,13	88,18	617	22,68	%						
	Обед													
78	Д/г икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	0,018	9,96	0	0,00	28,2	32,4	19,62	1,2
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	6,20	4,20	21,10	142	1,63	16,50	0,02	0,00	21,70	97,90	27,90	1,40
436	Жаркое по домашнему из говядины	200	27,80	13,00	8,00	264	0,20	24,40	0,00	0,00	25,47	268,40	51,73	4,00
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,00	35,80	142	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
	Хлеб 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
	Всего	750	39,30	31,24	91,76	719	26,43	%						
	Итого за второй день		54,84	51,37	179,94	1336	49,12	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3 день	Завтрак													
334	Макароны, запеченные с сыром	200	10,8	12,4	42,667	335	0,12	5,6	0,08	0	198,13	134	10,733	1,107
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	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	0,10	11,00	0,10
	Всего	540	16,86	23,78	87,13	554	20,36	%						
	Обед													
515	Д/г горошек консервированный	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5	0	0,00	10	31	10,5	0,35
129	Щи из квашеной капусты с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	8,90	8,20	10,50	165	0,21	22,10	0,01	0,00	46,70	48,20	28,40	1,30
492	Плов из курицы	150	17,80	13,70	27,23	304	0,08	36,60	0,00	0,00	24,10	21,50	11,00	0,93
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб 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
	Всего	690	32,46	31,48	91,34	721	26,51	%						
	Итого за третий день		49,32	55,26	178,47	1275	46,86	%						

№ 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													
302	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	4,30	6,90	23,80	180	0,03	0,00	0,02	0,00	10,70	88,90	31,10	1,00
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Мармелад	60	0,20	0,00	38,00	88	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,00	0,00	0,20
96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	1,30	66	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
	Всего	500	9,64	25,13	107,56	556	20,44	%						
	Обед													
	Д/г Огурец соленый	60	0,48	0,01	1,56	10	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
138	Суп картофельный с крупой (рис) с курицей	250	3,65	1,75	3,60	174	0,02	10,60	0,01	0,00	23,40	59,90	4,70	0,30
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,2	5,7	0	221	0,2	0	0,02	0,00	16,4	164	24,6	0,5
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163	0,00	24,30	0,02	0,00	40,35	95,70	32,40	1,05
	Напиток из варенья	200	0,10	0,00	26,20	101	0,00	1,68	0,00	0,00	2,24	2,00	1,40	0,22
	Хлеб 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
	Всего	800	28,24	23,69	72,32	761	27,98	%						
	Итого за четвертый день		37,88	48,82	179,88	1317	48,42	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	20,70	141	0,08	1,60	0,01	0,00	153,80	129,90	20,70	0,40
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	21,30	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Кондитерские изделия.(конфеты)	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	17,94	%						
	Обед													
515	Д/г кукуруза консервированная	60	2,64	0,00	13,44	35	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной	200	8,10	7,26	10,78	150	0,19	0,00	0,03	0,00	48,02	45,64	30,70	1,90
499	Котлеты рубленые куриные	100	18,6	13,5	18,2	272	0,14	0,34	0,14	0,00	40,4	297,8	37,4	2,88
318	Пюре из бобовых с маслом и луком.(горох)	150	12,39	9,07	24,52	229	0,56	0,00	0,04	0,00	55,70	144,26	55,04	4,30
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,60	0,00	27,40	106	0,03	0,00	0,00	0,00	16,00	25,80	8,40	0,60
	Хлеб 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
	Всего	750	45,99	39,31	113,40	884	32,50	%						
	Итого за пятый день		62,50	64,14	181,65	1372	50,44	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день	Завтрак													
328	Плов с изюмом	150	2,53	6,87	28,40	219	0,15	5,30	0,00	0,00	29,93	73,73	29,20	0,87
705	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87	0,02	0,60	0,00	0,00	60,30	45,00	7,00	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Апельсины	100	1,35	0,30	12,10	60	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45
97	Сыр порциями	20	4,60	5,87	0,00	72	0,01	0,32	0,05	0,00	200,20	108,13	10,01	0,22
	Всего	510	13,74	24,12	76,86	530	19,49	%						
	Обед													
	Д/г Капуста квашеная	60	1,08	0,00	1,32	10	0,01	15,00	0,00	0,00	24,00	0,30	8,00	0,30
133	Суп картофельный с курицей	250	6,10	4,70	20,60	151	0,16	24,10	0,02	0,00	23,50	111,20	35,70	1,50
462	тефтели из говядины с рисом паровые	90	7,2	6,375	6,375	114	0,09	3	0	0,00	18,75	147	23,25	2,25
508	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,13	12,40	50,93	237	0,25	0,00	0,03	0,00	14,93	125,87	46,04	1,41
631	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,20		35,60	140	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
	Хлеб 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
	Всего	840	26,37	32,96	133,89	744	27,37	%						
	Итого за шестой день		40,11	57,07	210,75	1274	46,85	%						

№ 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 (геркулес) с маслом сливочным	200	4,20	7,84	23,43	205	0,15	0,00	0,04	0,00	21,10	111,70	48,30	0,71
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	82	0,00	2,80	0,00	0,00	3,10	1,50	0,80	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,73	11,55	10,60	55	0,50	0,00	0,00	0,00	6,75	30,75	11,50	0,88
	Шоколад	40	2,10	10,20	15,90	83	0,00	0,00	0,00	0,00	20,10	72,30	20,10	1,50
3	Бутерброд с джемом	40	1,70	2,80	19,70	111	0,03	0,50	0,02	0,00	7,60	21,70	8,70	0,70
	Всего	505	10,03	32,39	84,83	536	19,69	%						
	Обед													
78	Д/г икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	0,018	9,96	0	0,00	28,2	32,4	19,62	1,2
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,8	5,1	20,7	151	0,00	2,50	0,01	0,00	14,90	78,30	13,50	1,20
488	Птица тушеная в соусе с овощами	175	8,35	4,85	0,25	281	0,12	12,30	0,06	0,00	30,10	173,30	33,60	2,20
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб 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
	Всего	715	18,85	23,99	79,21	727	26,73	%						
	Итого за седьмой день		28,88	56,38	164,04	1263	46,42	%						

№ 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													
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	22,10	%						
	Обед													
	Д/г Огурец соленый	60	0,48	0,01	1,56	10	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
124	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	250	5,30	5,90	10,10	110	0,12	31,00	0,04	0,00	32,00	70,06	19,98	0,94
443	Плов с говядиной	200	16,20	8,85	28,25	357	0,09	0,00	4,50	0,00	0,00	19,95	19,55	0,48
638	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,06	0,00	29,00	116	0,00	0,70	0,00	0,00	20,00	20,70	25,50	0,70
	Хлеб 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	30	2,28	0,24	10,58	71	4,20	0,00	19,50	0,33	0,04	6,00	0,00	0,00
	Всего	750	25,70	24,24	87,97	708	26,04	%						
	Итого за восьмой день		54,01	53,17	185,68	1309	48,14	%						

№ 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													
302	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	4,30	6,90	23,80	180	0,16	0,00	0,02	0,00	10,70	88,90	31,10	1,00
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	1,30	66	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
	Всего	540	9,84	25,53	79,36	513	18,86	%						
	Обед													
515	Д/г горошек консервированный	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5	0	0,00	10	31	10,5	0,35
132	Рассольник по - Ленинградски с мясом говядины со сметаной	250	9,50	7,60	20,40	200	0,30	17,50	0,03	0,00	30,90	81,29	34,50	1,60
374	Котлеты рыбные горбуша	80	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 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
	Всего	800	45,43	33,05	90,71	786	28,90	%						
	Итого за девятый день		55,27	58,58	170,07	1299	47,76				55,28	%		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10 день	Завтрак													
161	Суп молочный с крупой (рис)	200	6,20	7,90	23,20	188	0,06	1,60	0,01	0,00	151,70	135,00	25,00	0,20
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	21,30	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Вафли	30	0,96	0,84	24,12	110	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	33,00	1,00	0,30
337	Яйца вареные	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	510	16,12	22,82	90,68	535	19,67	%						
	Обед													
515	Д/г кукуруза консервированная	60	2,64	0,00	13,44	35	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00
139	Суп картофельный с бобовыми изделиями (горох) с курицей	250	9,40	7,30	22,40	190	0,26	11,50	0,01	0,00	35,00	120,50	38,20	2,40
437	Гуляш из говядины	50	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 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
	Всего		31,60	30,88	129,50	738	27,13	%						
	Итого за десятый день		47,72	53,70	220,18	1273	46,80	%						
	Итого в среднем за десять дней		47,07	55,13	185,73	1302	47,87							

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Куженерская основная
 общеобразовательная школа»
 _____/Е.А.Прокопьев/
 «_30_» «_августа_» 2024 год

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

Сезон: всенне-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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день	Завтрак													
311	Каша жидкая манная маслом сливочным	200	2,93	8,13	20,03	172	0,04	0,00	0,03	0,00	7,01	28,00	5,47	0,27
686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,8	-	0,00	3,1	1,5	0,8	-
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Печенье	40	0,88	0,51	14,23	162	0,04	0,00	0,00	0,00	4,95	22,55	0,00	0,33
3	Бутерброд с джемом	40	1,70	2,80	19,70	111	0,03	0,50	0,02	0,00	7,60	23,50	8,70	0,70
	Всего	500	7,19	20,68	77,64	549	23,36	%						
	Обед													
	Д/г Капуста квашеная	60	1,08	0,00	1,32	10	0,01	18,00	0,00	0,00	28,80	0,36	9,60	0,36
181	Уха с перловой крупой	250	4,00	6,10	21,40	136	0,00	10,60	0,00	0,00	20,00	0,00	26,40	0,80
487	Птица отварная (курица)	100	19,00	7,40	0,40	146	0,10	11,60	0,10	0,00	27,20	276,00	30,80	2,40
332	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,10	9,15	35,25	245	0,09	0,00	0,00	0,00	10,80	45,60	8,40	0,90
638	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,12	0	31,6	126	0,02	0,8	0	0,00	32	29,2	21	0,64
	Хлеб 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
	Всего	800	32,96	32,13	109,03	754	32,09	%						
	Итого за первый день		40,15	52,81	186,67	1303	55,45	%						

№ 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													
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	1,00	0,00	18,20	76	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
97	Сыр порциями	20	4,60	5,87	0,00	54	0,01	0,32	0,05	0,00	200,20	108,13	10,01	0,22
	Всего	500	15,54	20,13	88,18	617	26,26	%						
	Обед													
78	Д/г икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	0,018	9,96	0	0,00	28,2	32,4	19,62	1,2
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	6,20	4,20	21,10	142	1,63	16,50	0,02	0,00	21,70	97,90	27,90	1,40
436	Жаркое по домашнему из говядины	200	27,80	13,00	8,00	264	0,20	24,40	0,00	0,00	25,47	268,40	51,73	4,00
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,00	35,80	142	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
	Хлеб 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
	Всего	750	39,30	31,24	91,76	719	30,60	%						
	Итого за второй день		54,84	51,37	179,94	1336	56,85	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3 день	Завтрак													
334	Макароны, запеченные с сыром	200	10,8	12,4	42,667	335	0,12	5,6	0,08	0	198,13	134	10,733	1,107
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
	Мандарины	100	0,80	0,30	8,10	40	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	0,10	11,00	0,10
	Всего	540	16,86	23,78	87,13	554	23,56	%						
	Обед													
515	Д/г горошек консервированный	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5	0	0,00	10	31	10,5	0,35
129	Щи из квашеной капусты с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	8,90	8,20	10,50	165	0,21	22,10	0,01	0,00	46,70	48,20	28,40	1,30
492	Плов из курицы	150	17,80	13,70	27,23	304	0,08	36,60	0,00	0,00	24,10	21,50	11,00	0,93
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб 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
	Всего	690	32,46	31,48	91,34	721	30,68	%						
	Итого за третий день		49,32	55,26	178,47	1275	54,24	%						

№ 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													
302	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	4,30	6,90	23,80	180	0,03	0,00	0,02	0,00	10,70	88,90	31,10	1,00
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Мармелад	60	0,20	0,00	38,00	88	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,00	0,00	0,20
96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	1,30	66	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
	Всего	500	9,64	25,13	107,56	556	23,66	%						
	Обед													
	Д/г Огурец свежий	60	0,48	0,01	1,56	10	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
138	Суп картофельный с крупой (рис) с курицей	250	3,65	1,75	3,60	174	0,02	10,60	0,01	0,00	23,40	59,90	4,70	0,30
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,2	5,7	0	221	0,2	0	0,02	0,00	16,4	164	24,6	0,5
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163	0,00	24,30	0,02	0,00	40,35	95,70	32,40	1,05
	Напиток из варенья	200	0,10	0,00	26,20	101	0,00	1,68	0,00	0,00	2,24	2,00	1,40	0,22
	Хлеб 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
	Всего	800	28,24	23,69	72,32	761	32,38	%						
	Итого за четвертый день		37,88	48,82	179,88	1317	56,04	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	20,70	141	0,08	1,60	0,01	0,00	153,80	129,90	20,70	0,40
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	21,30	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Кондитерские изделия.(конфеты)	20	0,55	2,85	4,19	110	0,02	0,00	0,08	0,00	79,60	96,40	26,80	2,00
337	Яйца вареные	1 шт.	5,00	4,60	3,00	63	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Всего	550	16,51	24,83	68,25	488	20,77	%						
	Обед													
515	Д/г кукуруза консервированная	60	2,64	0,00	13,44	35	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной	200	8,10	7,26	10,78	150	0,19	0,00	0,03	0,00	48,02	45,64	30,70	1,90
499	Котлеты рубленые куриные	100	18,6	13,5	18,2	272	0,14	0,34	0,14	0,00	40,4	297,8	37,4	2,88
318	Пюре из бобовых с маслом и луком.(горох)	150	12,39	9,07	24,52	229	0,56	0,00	0,04	0,00	55,70	144,26	55,04	4,30
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,60	0,00	27,40	106	0,03	0,00	0,00	0,00	16,00	25,80	8,40	0,60
	Хлеб 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
	Всего	750	45,99	39,31	113,40	884	37,62	%						
	Итого за пятый день		62,50	64,14	181,65	1372	58,38	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день	Завтрак													
328	Плов с изюмом	150	2,53	6,87	28,40	219	0,15	5,30	0,00	0,00	29,93	73,73	29,20	0,87
705	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87	0,02	0,60	0,00	0,00	60,30	45,00	7,00	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Апельсины	100	1,35	0,30	12,10	60	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45
97	Сыр порциями	20	4,60	5,87	0,00	72	0,01	0,32	0,05	0,00	200,20	108,13	10,01	0,22
	Всего	510	13,74	24,12	76,86	530	22,55	%						
	Обед													
	Д/г Капуста квашеная	60	1,08	0,00	1,32	10	0,01	15,00	0,00	0,00	24,00	0,30	8,00	0,30
133	Суп картофельный с курицей	250	6,10	4,70	20,60	151	0,16	24,10	0,02	0,00	23,50	111,20	35,70	1,50
462	тефтели из говядины с рисом паровые	90	7,2	6,375	6,375	114	0,09	3	0	0,00	18,75	147	23,25	2,25
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,10	9,15	35,25	245	0,09	0,00	0,00	0,00	10,80	45,60	8,40	0,90
631	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,20		35,60	140	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
	Хлеб 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
	Всего	790	23,34	29,71	118,21	752	31,98	%						
	Итого за шестой день		37,08	53,82	195,07	1282	54,53	%						

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7 день	Завтрак													
302	Каша вязкая молочная (геркулес) с маслом сливочным	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	30	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	495	10,03	32,39	84,83	536	22,79	%						
	Обед													
78	Д/г икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	0,018	9,96	0	0,00	28,2	32,4	19,62	1,2
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,8	5,1	20,7	151	0,00	2,50	0,01	0,00	14,90	78,30	13,50	1,20
488	Птица тушеная в соусе с овощами	175	8,35	4,85	0,25	281	0,12	12,30	0,06	0,00	30,10	173,30	33,60	2,20
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб 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
	Всего	715	18,85	23,99	79,21	727	30,94	%						
	Итого за седьмой день		28,88	56,38	164,04	1263	53,72	%						

№ 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													
358	Сырники с вареньем	165	22,35	15,00	39,00	256	0,09	2,01	0,06	0,00	189,00	313,50	40,80	1,05
693	Какао с молоком	200	1,70	4,00	25,40	190	0,02	0,40	0,02	0,00	119,00	109,40	20,60	0,70
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Груши	100	0,60	0,45	14,25	63	0,03	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45
	Всего	505	28,31	28,93	97,71	601	25,57	%						
	Обед													
	Д/г помидоры свежие	60	0,48	0,01	1,56	10	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
124	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	250	5,30	5,90	10,10	110	0,12	31,00	0,04	0,00	32,00	70,06	19,98	0,94
443	Плов с говядиной	200	16,20	8,85	28,25	357	0,09	0,00	4,50	0,00	0,00	19,95	19,55	0,48
638	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,06	0,00	29,00	116	0,00	0,70	0,00	0,00	20,00	20,70	25,50	0,70
	Хлеб 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	30	2,28	0,24	10,58	71	4,20	0,00	19,50	0,33	0,04	6,00	0,00	0,00
	Всего	750	25,70	24,24	87,97	708	30,14	%						
	Итого за восьмой день		54,01	53,17	185,68	1309	55,72	%						

№ 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													
302	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	4,30	6,90	23,80	180	0,16	0,00	0,02	0,00	10,70	88,90	31,10	1,00
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	1,30	66	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
	Всего	540	9,84	25,53	79,36	513	21,83	%						
	Обед													
515	Д/г горошек консервированный	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5	0	0,00	10	31	10,5	0,35
132	Рассольник по - Ленинградски с мясом говядины со сметаной	250	9,50	7,60	20,40	200	0,30	17,50	0,03	0,00	30,90	81,29	34,50	1,60
374	Котлеты рыбные горбуша	80	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 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
	Всего	800	45,43	33,05	90,71	786	33,45	%						
	Итого за девятый день		55,27	58,58	170,07	1299	55,28				55,28		%	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10 день	Завтрак													
161	Суп молочный с крупой (рис)	200	6,20	7,90	23,20	188	0,06	1,60	0,01	0,00	151,70	135,00	25,00	0,20
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	21,30	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Вафли	30	0,96	0,84	24,12	110	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	33,00	1,00	0,30
337	Яйца вареные	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	510	16,12	22,82	90,68	535	22,77	%						
	Обед													
515	Д/г кукуруза консервированная	60	2,64	0,00	13,44	35	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00
139	Суп картофельный с бобовыми изделиями (горох) с курицей	250	9,40	7,30	22,40	190	0,26	11,50	0,01	0,00	35,00	120,50	38,20	2,40
437	Гуляш из говядины	50	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 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
	Всего		31,60	30,88	129,50	738	31,40	%						
	Итого за десятый день		47,72	53,70	220,18	1273	54,17	%						
	Итого в среднем за десять дней		46,76	54,80	184,16	1303	55,44							

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Куженерская основная
 общеобразовательная школа»
 _____/Е.А.Прокопьев/
 «_30_» «_августа_» 2024 год

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

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория с 12 до 18 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак														
311	Каша жидкая манная маслом сливочным	200	2,93	8,13	20,03	172	0,04	0,00	0,03	0,00	7,01	28,00	5,47	0,27
686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,8	-	0,00	3,1	1,5	0,8	-
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Печенье	40	0,88	0,51	14,23	162	0,04	0,00	0,00	0,00	4,95	22,55	0,00	0,33
3	Бутерброд с джемом	40	1,70	2,80	19,70	111	0,03	0,50	0,02	0,00	7,60	23,50	8,70	0,70
	Всего	500	7,19	20,68	77,64	549	20,18	%						
Обед														
	Д/г Капуста квашеная	60	1,08	0,00	1,32	10	0,01	18,00	0,00	0,00	28,80	0,36	9,60	0,36
181	Уха с перловой крупой	250	4,00	6,10	21,40	136	0,00	10,60	0,00	0,00	20,00	0,00	26,40	0,80
487	Птица отварная (курица)	100	19,00	7,40	0,40	146	0,10	11,60	0,10	0,00	27,20	276,00	30,80	2,40
332	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,10	9,15	35,25	245	0,09	0,00	0,00	0,00	10,80	45,60	8,40	0,90
638	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,12	0	31,6	126	0,02	0,8	0	0,00	32	29,2	21	0,64
	Хлеб 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
	Всего	800	32,96	32,13	109,03	754	27,72	%						
Итого за первый день			40,15	52,81	186,67	1303	47,91	%						

№ 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	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	1,00	0,00	18,20	76	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
97	Сыр порциями	20	4,60	5,87	0,00	54	0,01	0,32	0,05	0,00	200,20	108,13	10,01	0,22
	Всего	500	15,54	20,13	88,18	617	22,68	%						
	Обед													
78	Д/г икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	0,018	9,96	0	0,00	28,2	32,4	19,62	1,2
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	6,20	4,20	21,10	142	1,63	16,50	0,02	0,00	21,70	97,90	27,90	1,40
436	Жаркое по домашнему из говядины	200	27,80	13,00	8,00	264	0,20	24,40	0,00	0,00	25,47	268,40	51,73	4,00
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,00	35,80	142	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
	Хлеб 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
	Всего	750	39,30	31,24	91,76	719	26,43	%						
	Итого за второй день		54,84	51,37	179,94	1336	49,12	%						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3 день	Завтрак													
334	Макароны, запеченные с сыром	200	10,8	12,4	42,667	335	0,12	5,6	0,08	0	198,13	134	10,733	1,107
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	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	0,10	11,00	0,10
	Всего	540	16,86	23,78	87,13	554	20,36	%						
	Обед													
515	Д/г горошек консервированный	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5	0	0,00	10	31	10,5	0,35
129	Щи из квашеной капусты с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	8,90	8,20	10,50	165	0,21	22,10	0,01	0,00	46,70	48,20	28,40	1,30
492	Плов из курицы	150	17,80	13,70	27,23	304	0,08	36,60	0,00	0,00	24,10	21,50	11,00	0,93
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб 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
	Всего	690	32,46	31,48	91,34	721	26,51	%						
	Итого за третий день		49,32	55,26	178,47	1275	46,86	%						

№ 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													
302	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	4,30	6,90	23,80	180	0,03	0,00	0,02	0,00	10,70	88,90	31,10	1,00
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Мармелад	60	0,20	0,00	38,00	88	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,00	0,00	0,20
96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	1,30	66	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
	Всего	500	9,64	25,13	107,56	556	20,44	%						
	Обед													
	Д/г Огурец свежий	60	0,48	0,01	1,56	10	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
138	Суп картофельный с крупой (рис) с курицей	250	3,65	1,75	3,60	174	0,02	10,60	0,01	0,00	23,40	59,90	4,70	0,30
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,2	5,7	0	221	0,2	0	0,02	0,00	16,4	164	24,6	0,5
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163	0,00	24,30	0,02	0,00	40,35	95,70	32,40	1,05
	Напиток из варенья	200	0,10	0,00	26,20	101	0,00	1,68	0,00	0,00	2,24	2,00	1,40	0,22
	Хлеб 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
	Всего	800	28,24	23,69	72,32	761	27,98	%						
	Итого за четвертый день		37,88	48,82	179,88	1317	48,42	%						

№ 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
5 день	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	20,70	141	0,08	1,60	0,01	0,00	153,80	129,90	20,70	0,40
685	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	21,30	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Кондитерские изделия.(конфеты)	20	0,55	2,85	4,19	110	0,02	0,00	0,08	0,00	79,60	96,40	26,80	2,00
337	Яйца вареные	1 шт.	5,00	4,60	3,00	63	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Всего	550	16,51	24,83	68,25	488	17,94	%						
	Обед													
515	Д/г кукуруза консервированная	60	2,64	0,00	13,44	35	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной	200	8,10	7,26	10,78	150	0,19	0,00	0,03	0,00	48,02	45,64	30,70	1,90
499	Котлеты рубленые куриные	100	18,6	13,5	18,2	272	0,14	0,34	0,14	0,00	40,4	297,8	37,4	2,88
318	Пюре из бобовых с маслом и луком.(горох)	150	12,39	9,07	24,52	229	0,56	0,00	0,04	0,00	55,70	144,26	55,04	4,30
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,60	0,00	27,40	106	0,03	0,00	0,00	0,00	16,00	25,80	8,40	0,60
	Хлеб 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
	Всего	750	45,99	39,31	113,40	884	32,50	%						
	Итого за пятый день		62,50	64,14	181,65	1372	50,44	%						

№ 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день	Завтрак													
328	Плов с изюмом	150	2,53	6,87	28,40	219	0,15	5,30	0,00	0,00	29,93	73,73	29,20	0,87
705	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87	0,02	0,60	0,00	0,00	60,30	45,00	7,00	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Апельсины	100	1,35	0,30	12,10	60	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45
97	Сыр порциями	20	4,60	5,87	0,00	72	0,01	0,32	0,05	0,00	200,20	108,13	10,01	0,22
	Всего	510	13,74	24,12	76,86	530	19,49	%						
	Обед													
	Д/г Капуста квашеная	60	1,08	0,00	1,32	10	0,01	15,00	0,00	0,00	24,00	0,30	8,00	0,30
133	Суп картофельный с курицей	250	6,10	4,70	20,60	151	0,16	24,10	0,02	0,00	23,50	111,20	35,70	1,50
462	тефтели из говядины с рисом паровые	90	7,2	6,375	6,375	114	0,09	3	0	0,00	18,75	147	23,25	2,25
508	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,13	12,40	50,93	237	0,25	0,00	0,03	0,00	14,93	125,87	46,04	1,41
631	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,20		35,60	140	0,01	5,20	0,00	0,00	6,80	4,40	3,60	0,90
	Хлеб 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
	Всего	840	26,37	32,96	133,89	744	27,37	%						
	Итого за шестой день		40,11	57,07	210,75	1274	46,85	%						

№ 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 (геркулес) с маслом сливочным	200	4,20	7,84	23,43	205	0,15	0,00	0,04	0,00	21,10	111,70	48,30	0,71
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	82	0,00	2,80	0,00	0,00	3,10	1,50	0,80	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,73	11,55	10,60	55	0,50	0,00	0,00	0,00	6,75	30,75	11,50	0,88
	Шоколад	30	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	495	10,03	32,39	84,83	536	19,69	%						
	Обед													
78	Д/г икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	0,018	9,96	0	0,00	28,2	32,4	19,62	1,2
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,8	5,1	20,7	151	0,00	2,50	0,01	0,00	14,90	78,30	13,50	1,20
488	Птица тушеная в соусе с овощами	175	8,35	4,85	0,25	281	0,12	12,30	0,06	0,00	30,10	173,30	33,60	2,20
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124	0,01	0,05	0,00	0,00	16,00	17,90	7,20	0,50
	Хлеб 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
	Всего	715	18,85	23,99	79,21	727	26,73	%						
	Итого за седьмой день		28,88	56,38	164,04	1263	46,42	%						

№ 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													
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	22,10	%						
	Обед													
	Д/г помидоры свежие	60	0,48	0,01	1,56	10	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
124	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	250	5,30	5,90	10,10	110	0,12	31,00	0,04	0,00	32,00	70,06	19,98	0,94
443	Плов с говядиной	200	16,20	8,85	28,25	357	0,09	0,00	4,50	0,00	0,00	19,95	19,55	0,48
638	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,06	0,00	29,00	116	0,00	0,70	0,00	0,00	20,00	20,70	25,50	0,70
	Хлеб 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	30	2,28	0,24	10,58	71	4,20	0,00	19,50	0,33	0,04	6,00	0,00	0,00
	Всего	750	25,70	24,24	87,97	708	26,04	%						
	Итого за восьмой день		54,01	53,17	185,68	1309	48,14	%						

№ 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													
302	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	4,30	6,90	23,80	180	0,16	0,00	0,02	0,00	10,70	88,90	31,10	1,00
692	Кофейный напиток	200	1,40	1,50	25,40	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,40	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	10,58	48	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
96	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	1,30	66	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
	Всего	540	9,84	25,53	79,36	513	18,86	%						
	Обед													
515	Д/г горошек консервированный	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5	0	0,00	10	31	10,5	0,35
132	Рассольник по - Ленинградски с мясом говядины со сметаной	250	9,50	7,60	20,40	200	0,30	17,50	0,03	0,00	30,90	81,29	34,50	1,60
374	Котлеты рыбные горбуша	80	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 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
	Всего	800	45,43	33,05	90,71	786	28,90	%						
	Итого за девятый день		55,27	58,58	170,07	1299	47,76				55,28		%	

№ 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
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	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	510	16,12	22,82	90,68	535	19,67	%						
	Обед													
515	Д/г кукуруза консервированная	60	2,64	0,00	13,44	35	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00
139	Суп картофельный с бобовыми изделиями (горох) с курицей	250	9,40	7,30	22,40	190	0,26	11,50	0,01	0,00	35,00	120,50	38,20	2,40
437	Гуляш из говядины	50	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 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
	Всего		31,60	30,88	129,50	738	27,13	%						
	Итого за десятый день		47,72	53,70	220,18	1273	46,80	%						
	Итого в среднем за десять дней		47,07	55,13	185,73	1302	47,87							