

Утверждаю

Директор школы



Г. В. Никишина

## **Перспективное**

**Десятидневное циклическое меню**

**для детей с ОВЗ**

**МОУ «Мятлевская СОШ им. А.Ф. Иванова»**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>1-й день</b>													
54-1з	Сыр в нарезке	15	3.50	4.4	0	53.8	0.01	0.11	39	0	132	75	5.3	0.15
54-10к	Каша молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.80	38.4	283.9	0.21	0.5	38.6	0	139	233	63	2
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.05	10.6	41.1	0	1.16	0.38	0	6.9	8.5	4.6	0.77
	Хлеб пшеничный	20	1.51	0.22	7.15	46.89	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.50
	<b>Всего:</b>		<b>13.61</b>	<b>15.47</b>	<b>56.15</b>	<b>425.69</b>	<b>0.24</b>	<b>1.77</b>	<b>77.98</b>	<b>2.30</b>	<b>310.90</b>	<b>510.50</b>	<b>129.90</b>	<b>7.42</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>1-й день</b>													
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.60	6.1	6.2	85.7	0.02	34.80	122	0	40	30	15	0.56
541	Котлета школьная в томатном соусе	100	15.22	3.80	12.32	144.1	0.055	1.14	36.72	0.92	22.22	114	51	1.16
54-6г	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.7	4.8	36.5	203.5	0.03	0	18.4	0.3	6.9	73	24	0.49
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15	0.4	50	4.3	2.1	0.09
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.50
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.04	0	0.36	1.4	9.2	42.4	10	1.24
	<b>Всего :</b>		<b>26.12</b>	<b>15.50</b>	<b>99.32</b>	<b>662.50</b>	<b>0.13</b>	<b>35.96</b>	<b>192.12</b>	<b>3.92</b>	<b>152.12</b>	<b>415.30</b>	<b>149.10</b>	<b>6.80</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>2-й день</b>													
	Джем	10	0.10	0	7.2	29	0.02	34.8	122	0	40	30	15	0.56
54-25.1к	Каша молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.05	0.61	26.4	0	149	134	28	0.42
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3	0	4.5	7.2	3.8	0.73
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.50
	<b>всего</b>		<b>5.6</b>	<b>5.4</b>	<b>42.4</b>	<b>240.3</b>	<b>0.07</b>	<b>35.45</b>	<b>148.7</b>	<b>0</b>	<b>193.5</b>	<b>171.2</b>	<b>46.8</b>	<b>1.71</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>2-й день</b>													
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.60	6.1	6.2	85.7	0.02	34.8	122	0	40	30	15	0.56
54-2м	Гуляш из говядины в томатном соусе	100	14.16	13.58	3.98	199.76	0.034	1.665	46	0	12.176	137.8	21.4	2.084
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	0.21	0	19.2	0	15	181	120	4.04
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15	0.4	50	4.3	2.1	0.09
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.50
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.04	0	0.36	1.4	9.2	42.4	10	1.24
	<b>всего:</b>		<b>27.96</b>	<b>26.48</b>	<b>82.08</b>	<b>705.66</b>	<b>0.284</b>	<b>36.485</b>	<b>202.203</b>	<b>2.7</b>	<b>150.176</b>	<b>547.1</b>	<b>215.5</b>	<b>11.274</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>3-й день</b>													
424	Яйцо вареное	50	6.3	3.75	0.35	78.5	0	13.7	0.042	0.5	10	26	11	0.3
54-11г	Каша молочная гречневая	150	3.1	4.2	16.8	139.4	0.12	10.2	23.8	0	39	84	28	1.03
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.05	10.6	41.1	0	1.16	0.38	0	6.9	8.5	4.6	0.77
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.04	0	0.36	1.4	9.2	42.4	10	1.24
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.5
	<b>Всего:</b>		<b>14.7</b>	<b>8.8</b>	<b>52.25</b>	<b>407.2</b>	<b>0.18</b>	<b>25.06</b>	<b>24.585</b>	<b>4.2</b>	<b>98.1</b>	<b>354.9</b>	<b>110.6</b>	<b>7.84</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>3-й день</b>													
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.90	3.2	7.8	63.8	0.01	2.08	1.03	0	21	24	16	0.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	0.12	10.2	23.8	0	39	84	28	1.03
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.6	5.2	4.4	103	0.06	1.91	221	0	31	146	39	0.74
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15	0.4	50	4.3	2.1	0.09
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.50
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.04	0	0.36	1.4	9.2	42.4	10	1.24
	<b>Всего:</b>		<b>19.3</b>	<b>14.4</b>	<b>76.3</b>	<b>535.4</b>	<b>0.25</b>	<b>14.21</b>	<b>261.193</b>	<b>4.1</b>	<b>183.2</b>	<b>494.7</b>	<b>152.1</b>	<b>8.4</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>4-й день</b>													
54-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1	0	0	45	0	2.4	3	0	0.02
	Вареники с картофелем и слив маслом	180	7.02	14.58	39.24	316.44	5	4.8	6.4	3.5	1.5	6.2	2.9	3.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3	0	4.5	7.2	3.8	0.73
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.04	0	0.36		9.2	42.4	10	1.24
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.50
	<b>Всего:</b>		<b>12.42</b>	<b>22.58</b>	<b>70.34</b>	<b>557.54</b>	<b>5.06</b>	<b>4.84</b>	<b>52.063</b>	<b>5.8</b>	<b>50.6</b>	<b>252.8</b>	<b>73.7</b>	<b>10.29</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>4-й день</b>													
3	Бутерброд с сыром	20/30	11.4	14.8	22.8	265	0.04	0.33	0.5	0.375	418.6	320.4	18.75	0.45
424	Яйцо вареное	1	0.9	0.2	3.8	20	0	13.7	0.042	0.5	10	26	11	0.3
54-8с	Суп гороховый (с мясом кур)	200	6.68	4.6	16.28	133.14	0.146	4.76	97.2	0	27	80.4	29	1.476
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	92.8	0.04	0	0	0.36	9.2	42.40	10	1.24
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0	14.01	56.93	0	1.16	0.38	0	6.9	8.5	4.6	0.77
	<b>Всего:</b>		<b>21.52</b>	<b>20.04</b>	<b>76.65</b>	<b>567.87</b>	<b>0.226</b>	<b>19.95</b>	<b>98.122</b>	<b>1.235</b>	<b>471.7</b>	<b>435.3</b>	<b>73.35</b>	<b>4.236</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>5-й день</b>													
54-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1	0	0	45	0	2.4	3	0	0.02
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.40	3	316	0.07	0.37	222	0	359	333	26	2.23
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.90	11.3	86	0.03	0.52	13.3		111	107	31	1.07
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.5
	<b>Всего:</b>		<b>26.3</b>	<b>36</b>	<b>30.5</b>	<b>573.6</b>	<b>0.12</b>	<b>0.89</b>	<b>280.303</b>	<b>2.3</b>	<b>505.4</b>	<b>637</b>	<b>114</b>	<b>7.82</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>5-й день</b>													
3	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2.3	8.49	14.84	145.3	0.03	0	59	0.43	7.2	21.4	4.2	0.35
54-24к	Каша пшенная молочная с маслом	200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.04	0.68	17.3	0	143	186	49	1.32
54-21гн	Какао с молоком	200	4.6	0.1	11.1	42.1	0.03	0.5	0.003	0.06	143	130	34	1.09
	<b>Всего:</b>		<b>11.5</b>	<b>12.19</b>	<b>38.54</b>	<b>287.8</b>	<b>0.1</b>	<b>1.18</b>	<b>76.303</b>	<b>0.49</b>	<b>293.2</b>	<b>337.4</b>	<b>87.2</b>	<b>2.76</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>6-й день</b>													
54-19з	Масло сливочное	10	0.10	7.2	0.1	66.1	0	0.00	45	0	2.4	3	0	0.02
54-4г	Каша гречневая	200	11.6	8.4	48	311.6	0.21	0	19.2	0.03	15	181	120	4.04
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.60	1.10	8.70	50.90	0.01	0.30	6.90	-	57	46	9.9	0.77
	Хлеб пшеничный	20	1.51	0.22	7.15	46.89	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.50
	<b>Всего:</b>		<b>14.81</b>	<b>16.92</b>	<b>63.95</b>	<b>475.49</b>	<b>0.24</b>	<b>0.3</b>	<b>71.103</b>	<b>2.33</b>	<b>107.4</b>	<b>424</b>	<b>186.9</b>	<b>9.33</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>6-й день</b>													
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.60	6.1	6.2	85.7	0.02	34.80	122	0	40	30	15	0.56
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.7	17.2	318	0.13	9.53	27.3	0.03	26	231	45	3.43
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15	0.4	50	4.3	2.1	0.09
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.50
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.04	0	0.36	1.4	9.2	42.4	10	1.24
	<b>Всего:</b>		<b>27.3</b>	<b>25.6</b>	<b>67.7</b>	<b>632.9</b>	<b>0.21</b>	<b>44.35</b>	<b>164.66</b>	<b>4.13</b>	<b>158.2</b>	<b>501.7</b>	<b>129.1</b>	<b>9.82</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>7-й день</b>													
54-19з	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1	0	0	45	0	2.4	3	0	0.02
54-3г	Макароны с сыром	150	7.9	6.8	28.6	207.7	0.05	0.04	33.7	-	126	100	11	0.77
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.20	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3	0	4.5	7.2	3.8	0.73
	Хлеб пшеничный	20	1.51	0.22	7.15	46.89	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.5
	<b>Всего:</b>		<b>9.71</b>	<b>14.22</b>	<b>42.35</b>	<b>347.49</b>	<b>0.07</b>	<b>0.08</b>	<b>79.003</b>	<b>2.3</b>	<b>165.9</b>	<b>304.2</b>	<b>71.8</b>	<b>6.02</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>7-й день</b>													
3	Бутерброд с сыром	30/40	11.4	14.8	22.8	265.98	0.04	0.33	0.5	0.375	418.6	320.4	18.75	0.45
	Икра кабачковая	30	1.9	8.9	7.7	119	0.02	7	0.15	3.1	41	0	15	0.7
54-18м	Печень говяжья по- строгановски	80	13.40	12.6	5.3	189.2	0.17	9.93	3781	0	31	221	14	4.59
54-1г	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5.4	4.9	32.8	196.8	0.06	0	18.4	0	12	41	7.2	0.73
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.04	0	0.36		9.2	42.4	10	1.24
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0	14.01	56.93	0	1.16	0.38	0	6.9	8.5	4.6	0.77
	<b>Всего:</b>		<b>34.1</b>	<b>41.5</b>	<b>91.01</b>	<b>870.61</b>	<b>0.33</b>	<b>18.42</b>	<b>3800.8</b>	<b>3.475</b>	<b>518.7</b>	<b>633.3</b>	<b>69.55</b>	<b>8.48</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>8-й день</b>													
	Джем	10	0.1	0	7.2	29	0.02	34.8	122	0	40	30	15	0.56
54-16к	Каша молочная Дружба	200	5.00	5.8	24.1	168.9	0.07	0.53	27.2	0	116	124	27	0.53
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3	0	4.5	7.2	3.8	0.73
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.50
	<b>Всего:</b>		<b>8.7</b>	<b>6.3</b>	<b>53.9</b>	<b>330.2</b>	<b>0.11</b>	<b>35.37</b>	<b>149.503</b>	<b>2.3</b>	<b>193.5</b>	<b>355.2</b>	<b>102.8</b>	<b>6.32</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>8-й день</b>													
235	Кисель фруктово ягодный	200	0.17	0.12	45.13	177.01	0	1.2	0	0.12	9.1	10.99	3.6	0.23
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.60	6.1	6.2	85.7	0.02	34.80	122	0	40	30	15	0.56
54-25м	Филе цыпленка тушеное в сметанном соусе	100	14.1	5.7	4.4	126.4	0.04	1.3	286	0	23	112	55	1
54-6г	Рис отварной со сливочным маслом	150	3.7	4.8	36.5	203.5	0.03	0	18.4	0.3	6.9	73	24	0.49
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.50
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.04	0	0.36	1.4	9.2	42.4	10	1.24
	<b>Всего:</b>		<b>24.67</b>	<b>17.52</b>	<b>116.7</b>	<b>740.81</b>	<b>0.15</b>	<b>37.3</b>	<b>426.76</b>	<b>4.12</b>	<b>121.2</b>	<b>462.39</b>	<b>164.6</b>	<b>8.02</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>9-й день</b>													
54-1з	Сыр в нарезке	15	3.50	4.4	0	53.8	0.01	0.11	39	0	132	75	5.3	0.15
54-6к	Каша молочная пшеничная	200	8.3	10.2	37.6	274.9	0.18	0.54	41.6	0	127	186	49	1.32
235	Кисель фруктово ягодный	200	0.17	0.12	45.13	177.01	0	1.2	0	0.12	9.1	10.99	3.6	0.23
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.5
	<b>Всего:</b>		<b>15.37</b>	<b>15.22</b>	<b>98.83</b>	<b>611.21</b>	<b>0.21</b>	<b>1.85</b>	<b>80.60</b>	<b>2.42</b>	<b>301.10</b>	<b>465.99</b>	<b>114.90</b>	<b>6.20</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>9-й день</b>													
	Салат из овощей	60	0.6	0.08	2.2	11.2	0.2	8.5	0.05	0.07	21.3	29.8	10.4	0.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	0.12	10.2	23.8	0	39	84	28	1.03
54-23м	Биточки мясные в томатном соусе	100	15.22	3.8	12.32	144.1	0.055	1.14	36.72	0	22.22	114	51	1.16
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15	0.4	50	4.3	2.1	0.09
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.50
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.04	0	0.36	1.4	9.2	42.4	10	1.24
	<b>Всего:</b>		<b>24.62</b>	<b>9.88</b>	<b>78.62</b>	<b>523.90</b>	<b>0.44</b>	<b>19.86</b>	<b>75.93</b>	<b>4.17</b>	<b>174.72</b>	<b>468.50</b>	<b>158.50</b>	<b>8.72</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая  (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>10-й день</b>													
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.3	225.5	0.06	0.3	183	-	110	203	17	2.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.04	0.68	17.3	-	143	130	34	1.09
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.5
	<b>Всего за 10-й день:</b>		<b>20.7</b>	<b>22.1</b>	<b>32</b>	<b>431.4</b>	<b>0.12</b>	<b>0.98</b>	<b>200.303</b>	<b>2.3</b>	<b>286</b>	<b>527</b>	<b>108</b>	<b>7.69</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>10-й день</b>													
3	Бутерброд с сыром	20/30	11.4	14.8	22.8	265	0.04	0.33	0.5	0.375	418.6	320.4	18.75	0.45
54-12м	Плов из риса с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6	0.08	2.36	147	0.034	20	234	108	2.02
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0	14.01	56.93	0	1.16	0.38	0	6.9	8.5	4.6	0.77
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.5	16.1	105.5	0.02	0	0.003	2.3	33	194	57	4.50
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.04	0	0.36	1.4	9.2	42.4	10	1.24
	<b>Всего:</b>		<b>44.1</b>	<b>23.7</b>	<b>94.51</b>	<b>784.73</b>	<b>0.18</b>	<b>3.85</b>	<b>148.24</b>	<b>4.109</b>	<b>487.7</b>	<b>799.3</b>	<b>198.35</b>	<b>8.98</b>