

Примерная раскладка десятидневного меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью для детей общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 11 лет и старше на весенне-летний период на 2023-2024 уч.года (1 смена)

Согласовано:

Директор МБОУ "Новодарковичская СОШ"

Дыбко М.В

"28" февраля 2024 г.



Утверждаю:

Директор МУП "КШП Брянского района"

Прозорова Е.Н.

" 01 "

20 24 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	PЭ	B1	B2	PP	C
<b>1 день</b>																
<b>Завтрак (38-50)</b>																
173/174 с-к 2017г	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96
МУП КШП 31.08.2022	Булочка завятушка с сахаром	50	3,88	2,36	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	<b>Итого:</b>		<b>12,59</b>	<b>13,44</b>	<b>84,87</b>	<b>530</b>	<b>168,87</b>	<b>60,23</b>	<b>261,1</b>	<b>3,31</b>	<b>67,8</b>	<b>76,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>1,55</b>	<b>0,99</b>
<b>Обед (65-00)</b>																
70/71 с-к 2017г	Огурцы свежие в нарезке (урожай 2024)	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
99 с-к 2017г	Суп из овощей и мяса цыпленка со сметаной	250/25/10	5,24	15,29	11,92	149	139,4	83	197,1	3,1	-	813,4	0,29	0,19	3,34	41,5
227 с-к 2017	Рыба, припущенная с соусом сметанным	80	10,25	2,12	2,14	78	45,16	23,75	128,27	0,95			0,01	0,01		11,1
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,3
360 с-к 2017г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-

	<b>Итого:</b>		<b>26,224</b>	<b>26,45</b>	<b>104,4</b>	<b>612,32</b>	<b>236,31</b>	<b>170,85</b>	<b>457,75</b>	<b>7,48</b>	<b>0</b>	<b>967,6</b>	<b>0,58</b>	<b>0,34</b>	<b>5,66</b>	<b>93</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,814</b>	<b>39,89</b>	<b>189,27</b>	<b>1142,32</b>	<b>405,18</b>	<b>231,08</b>	<b>718,85</b>	<b>10,79</b>	<b>67,8</b>	<b>1043,9</b>	<b>0,79</b>	<b>0,55</b>	<b>7,21</b>	<b>93,99</b>
<b>2 день</b>																
	<b>Завтрак</b>															
260 с-к 2017г	Гуляш из свинины с соусом томатным	50/50	10,40	28,19	2,89	309,00	20,00	22,39	128,62	2,21		16,00	2,60	0,28	1,90	0,92
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	<b>Итого</b>		<b>22,23</b>	<b>34,7</b>	<b>75,81</b>	<b>706,27</b>	<b>328,63</b>	<b>53,46</b>	<b>317,05</b>	<b>25,53</b>	<b>5,3</b>	<b>41,16</b>	<b>3,44</b>	<b>0,51</b>	<b>2,02</b>	<b>18,45</b>
	<b>Обед</b>															
102 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом цыпленка	250/25	4,54	2,9	29,9	154,35	8,25	27,25	15,4	36,75	0,73	1,218	10,5	0,05	0,02	0,95
288 с-к 2017г	цыпленок бройлер отварной	80	15,13	16,89	3,47	190,6	42,45	4,05	84,85	1,13	68,4	79,5	0,045	0,12	3,75	3,53
360 с-к 2017г	Капуста тушеная	150	3,87	5,24	16,73	125,16	100,1	34,33	66,83	1,35	-	92,33	0,045	0,05	1,12	28,6
349 с-к 2017г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>28,42</b>	<b>28,56</b>	<b>114,77</b>	<b>741,63</b>	<b>197,08</b>	<b>99,69</b>	<b>207,92</b>	<b>41,39</b>	<b>69,13</b>	<b>256,25</b>	<b>10,67</b>	<b>0,24</b>	<b>5,15</b>	<b>39,81</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,65</b>	<b>63,26</b>	<b>190,58</b>	<b>1447,9</b>	<b>525,71</b>	<b>153,15</b>	<b>524,97</b>	<b>66,92</b>	<b>74,43</b>	<b>297,41</b>	<b>14,11</b>	<b>0,75</b>	<b>7,17</b>	<b>58,26</b>
<b>3 день</b>																
	<b>Завтрак</b>															
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке	50	0,55	1,75	1,9	11	7	10	13	0,45	-	66,5	0,03	0,02	0,25	8,75
262 с-к 2017г	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	27,53	23,52	181,35	3,96	25,6	76,1	0,27	0,57	3,98	1,39
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
377 с-к 2017г	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	<b>Итого:</b>		<b>22,67</b>	<b>14,85</b>	<b>64,84</b>	<b>476,68</b>	<b>74,2</b>	<b>81,7</b>	<b>332,13</b>	<b>6,34</b>	<b>25,6</b>	<b>174,6</b>	<b>0,51</b>	<b>0,69</b>	<b>6,16</b>	<b>45,49</b>
	<b>Обед</b>															
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
ТТК МУП КШП от 05.03.2022	Уха из свежей рыбы (минтай) с пшеном	250/25	17,1	14,1	15,3	280,3	54,8	15	42	4,43	-		2	0,05		11,1

278 с-к 2017г	Тефтели мясные с соусом томатным	110	7,46	8,2	9,44	142,00	23,65	16,5	83,14	0,68	33	38,5	0,05	0,07	1,62	0,41
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>33,42</b>	<b>33,62</b>	<b>133,76</b>	<b>958,82</b>	<b>128,86</b>	<b>83,73</b>	<b>238,79</b>	<b>7,38</b>	<b>33</b>	<b>106,17</b>	<b>2,422</b>	<b>1,822</b>	<b>1,98</b>	<b>31,66</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,09</b>	<b>48,47</b>	<b>198,6</b>	<b>1435,5</b>	<b>203,06</b>	<b>165,43</b>	<b>570,92</b>	<b>13,72</b>	<b>58,6</b>	<b>280,77</b>	<b>2,932</b>	<b>2,512</b>	<b>8,14</b>	<b>77,15</b>

**4 день**

	<b>Завтрак</b>															
396 с-к 2017г	Блины с молоком сгущенным	150/20	12,34	9,18	68,72	407	222,4	55,8	243,8	1,81	29	13,6	0,24	0,21	0,59	1,73
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	<b>Итого</b>		<b>12,41</b>	<b>9,2</b>	<b>83,72</b>	<b>467</b>	<b>233,5</b>	<b>57,2</b>	<b>246,6</b>	<b>2,09</b>	<b>29</b>	<b>13,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>0,61</b>	<b>1,76</b>
	<b>Обед</b>															
101 с-к 2017г	Икра кабачковая	60	0,83	1,62	9,36	56,16	8,36	11,95	15,54	0,54	-	79,5	0,04	0,02	0,3	14,58
96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	10,17	5,25	22,22	143	24	56,5	1	-	1219,5	2,1	0,1	0,52	0,98	11,6
243 с-к 2017г	Колбаса отварная	80	6,13	10,35	0,75	150,4	18,67	10,67	89,33	1,2	26,67	29,97	0,27	0,06	1,46	-
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
ТТК МУП КШП от 14.09.2020г	Чай фруктовый	200/15	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>27,21</b>	<b>26,75</b>	<b>104,96</b>	<b>725,2</b>	<b>88,81</b>	<b>106,02</b>	<b>167,12</b>	<b>4,37</b>	<b>1276,17</b>	<b>154,71</b>	<b>0,5</b>	<b>1,15</b>	<b>4,27</b>	<b>32,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,62</b>	<b>35,95</b>	<b>188,68</b>	<b>1192,2</b>	<b>322,31</b>	<b>163,22</b>	<b>413,72</b>	<b>6,46</b>	<b>1305,2</b>	<b>168,31</b>	<b>0,74</b>	<b>1,36</b>	<b>4,88</b>	<b>33,96</b>

**5 день**

	<b>Завтрак</b>															
291 с-к 2017г	Плов из птицы	50/150	14,68	10,71	2,35	315,21	37,47	40,45	149,1	1,64	39	231,7	0,11	0,12	5	4,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	<b>Итого</b>		<b>17,91</b>	<b>11,13</b>	<b>36,67</b>	<b>468,73</b>	<b>57,77</b>	<b>55,05</b>	<b>186,7</b>	<b>2,36</b>	<b>39</b>	<b>231,7</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>5,02</b>	<b>16,88</b>
	<b>Обед</b>															
21 с-к 2017г	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,83	2,03	1,84	56	33,96	13,92	23,22	0,64	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5



76 с-к 2017г	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	21,2	10,3	81,7	0,41	-	132,47	0,067	0,033	0,5	24,3
259 с-к 2017г	Жаркое по домашнему	175	12,3	29,5	16,58	295	42,84	180,22	3,02	-	73,6	3,09	0,15	3,1	6,2	2,76
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	<b>Итого</b>		<b>20,59</b>	<b>36,61</b>	<b>52,54</b>	<b>535,52</b>	<b>84,34</b>	<b>205,12</b>	<b>122,32</b>	<b>1,13</b>	<b>73,6</b>	<b>135,56</b>	<b>0,257</b>	<b>3,133</b>	<b>6,72</b>	<b>39,09</b>
	<b>Обед</b>															
101 с-к 2017г	Икра кабачковая	60	0,83	1,62	9,36	56,16	8,36	11,95	15,54	0,54	-	79,5	0,04	0,02	0,3	14,58
88 с-к 2017г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	5,92	12,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
295/331 с-к 2017г	Котлета рубленая из бро	80	13,6	10,22	1,38	180,4	48,3	16,64	67,46	1,2	-	17,4	0,02	0,03	0,17	10,5
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
349 с-к 2017г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>28,87</b>	<b>28,98</b>	<b>119,99</b>	<b>866,58</b>	<b>130,96</b>	<b>117,2</b>	<b>242,91</b>	<b>5,41</b>	<b>0</b>	<b>405,6</b>	<b>0,52</b>	<b>0,15</b>	<b>1,95</b>	<b>44,84</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,46</b>	<b>65,59</b>	<b>172,53</b>	<b>1402,1</b>	<b>215,3</b>	<b>322,32</b>	<b>365,23</b>	<b>6,54</b>	<b>73,6</b>	<b>541,16</b>	<b>0,777</b>	<b>3,283</b>	<b>8,67</b>	<b>83,93</b>
<b>8 день</b>																
	<b>Завтрак</b>															
131 с-к 2017г	Горох овощной отварной консервированный	60	4,3	6,5	3,6	43,2	15,84	13,44	41,04	0,46	12	46,08	0,05	0,02	0,38	6,53
210 с-к 2017г	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	5,39	9,6	1,02	112	39,86	6,24	87,3	1,02	125,5	129,5	0,04	0,2	0,09	0,1
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	<b>Итого</b>		<b>12,92</b>	<b>16,52</b>	<b>38,94</b>	<b>308,72</b>	<b>76</b>	<b>34,28</b>	<b>165,94</b>	<b>2,2</b>	<b>137,5</b>	<b>175,58</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>0,49</b>	<b>18,66</b>
	<b>Обед</b>															
70/71 с-к 2017г	Томаты свежие в нарезке (урожай 2024)	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5

112 с-к 2017г	Суп с макаронными изделиями, картофелем и цыпленком	250/25	5,9	10,5	11,69	135	29,5	23,8	57,73	1	-	206,5	0,09	0,05	0,96	6,08
256 с-к 2017г	Мясо свинина тушеное	100	10,08	10,17	7,37	235	24,36	22,92	150,95	2,3	-	20	0,04	0,1	3,4	1,38
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>29,58</b>	<b>29,62</b>	<b>119,16</b>	<b>872,47</b>	<b>377,35</b>	<b>96,39</b>	<b>395,71</b>	<b>28,04</b>	<b>5,3</b>	<b>375,46</b>	<b>1,032</b>	<b>0,402</b>	<b>4,78</b>	<b>37,46</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,5</b>	<b>46,14</b>	<b>158,1</b>	<b>1181,19</b>	<b>453,35</b>	<b>130,67</b>	<b>561,65</b>	<b>30,24</b>	<b>142,8</b>	<b>551,04</b>	<b>1,162</b>	<b>0,622</b>	<b>5,27</b>	<b>56,12</b>
<b>9 день</b>																
	<b>Завтрак</b>															
235 с-к 2017г	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным	50/30	8,17	6,63	6,5	117,5	44,13	21,91	64,55	1,63	10,95	17,37	0,04	0,05	0,87	0,94
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	6,09	0,1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	<b>Итого</b>		<b>17,49</b>	<b>7,15</b>	<b>101,96</b>	<b>504,02</b>	<b>65,95</b>	<b>54,66</b>	<b>169,82</b>	<b>2,94</b>	<b>10,95</b>	<b>39,87</b>	<b>0,38</b>	<b>0,08</b>	<b>1,12</b>	<b>15</b>
	<b>Обед</b>															
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
ТТК МУП КШП от 29.01.2021г	Суп картофельный с фасолью и мясом цыпленка	250/25	9,7	9,27	26,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	-	251,9	0,23	0,07	1,15	5,83
261 с-к 2017г	Печень говяжья тушенная в соусе №330	100	12,66	16,45	3,81	159	25,62	14,8	223,29	4,72	5541	2,462	0,19	1,4	8,08	24,77
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
349 с-к 2017г	Компот из свежих яблок	200	0,45	0,1	33,99	98	99,6	23,3	7,6	12,1	-	40,8	0,02	0,02	0,26	0,73
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>33,66</b>	<b>33,81</b>	<b>135,69</b>	<b>760,13</b>	<b>220,1</b>	<b>135,74</b>	<b>460,35</b>	<b>21,54</b>	<b>5541</b>	<b>370,73</b>	<b>0,68</b>	<b>3,26</b>	<b>11,5</b>	<b>64,78</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,15</b>	<b>40,96</b>	<b>237,65</b>	<b>1264,15</b>	<b>286,05</b>	<b>190,4</b>	<b>630,17</b>	<b>24,48</b>	<b>5552</b>	<b>410,6</b>	<b>1,06</b>	<b>3,34</b>	<b>12,62</b>	<b>79,78</b>

<b>10 день</b>																
		<b>Завтрак</b>														
243 с-к 2017Г	Сосиска отварная	60	5,75	12,7	0,7	141	14	8	70,6	0,9	20	22,5	0,2	0,05	1,1	-
203 с-к 2017Г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	157,5	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
376 с-к 2017Г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	<b>Итого</b>		<b>14,71</b>	<b>19,19</b>	<b>67</b>	<b>499,52</b>	<b>44,08</b>	<b>30,5</b>	<b>147,65</b>	<b>2,43</b>	<b>50</b>	<b>23,24</b>	<b>0,27</b>	<b>0,6</b>	<b>2,62</b>	<b>12,03</b>
		<b>Обед</b>														
70/71 с-к 2017Г	Огурцы консервированные в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
82 с-к 2017Г	Борщ с капустой и картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,79	7,61	8,92	143,2	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,75	0,3	0,4	0,43	10,2
265 с-к 2017Г	Плов с мясом	240	21,62	22,03	57,4	460,8	-	-	-	27,65	445,64	-	388,8	88,27	41,88	1,71
360 с-к 2017Г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,104	-	29,83	117,4	13,28	2,92	0,8	0,3	-	-	0,01	0,02	0,12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>33,394</b>	<b>32,48</b>	<b>131,09</b>	<b>873,32</b>	<b>86,08</b>	<b>54,65</b>	<b>79,9</b>	<b>31,05</b>	<b>445,64</b>	<b>338,95</b>	<b>389,21</b>	<b>88,71</b>	<b>9</b>	<b>29,01</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,104</b>	<b>51,67</b>	<b>198,09</b>	<b>1372,84</b>	<b>130,16</b>	<b>85,15</b>	<b>227,55</b>	<b>33,48</b>	<b>495,64</b>	<b>362,19</b>	<b>389,5</b>	<b>89,31</b>	<b>11,62</b>	<b>41,04</b>

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ**

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры,г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1	38,814	39,89	189,27	1142,32	405,18	231,08	718,85	10,79	67,8	1043,88	0,79	0,55	7,21	93,99
2	50,65	63,26	190,58	1447,9	525,71	153,15	524,97	66,92	74,43	297,408	14,11	0,75	7,17	58,26
3	56,09	48,47	198,6	1435,5	203,06	165,43	570,92	13,72	58,6	280,77	2,932	2,512	8,14	77,15
4	39,62	35,95	188,68	1192,2	322,31	163,22	413,72	6,46	1305,17	168,31	0,74	1,36	4,88	33,96
5	48,93	42,41	164,31	1367,95	266,41	192,23	480,54	19,81	84,37	756,08	0,71	0,534	7,905	63,65