

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная

школа № 4 г. Михайловска



МКОУ СОШ № 4 г. Михайловска

Валле
Валле Е.И.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся МКОУ СОШ №4 г. Михайловска Начальная школа (ОВЗ)

на осенне-зимний период 2025-2026 гг.

Составил повар:

Руманова

Руманова Е.В.

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах				Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы	B1		C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Первый день Завтрак															
591	Гуляш из говядины	100	13,10	10,20	4,20	194,90	0,00	1,54	0,00	29,40	0,00	31,39	2,80		
688	Макароны отварные	150	3,10	5,29	41,76	167,40	0,00	0,00	0,00	19,44	0,00	28,80	1,68		
943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,50	41,00	0,00	0,00	0,00	6,00	37,50	0,00	0,40		
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60		
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80		
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40		
	Итого завтрак:	600	20,22	16,25	91,79	562,14	0,14	21,54	0,00	97,34	80,10	73,89	10,68		
Первый день обед															
71	Овощи свежие	60	0,43	0,01	1,74	11	0	1,2	0	11,5	0	3	0,3		
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,00	4,65	0,00	30,46	0,00	28,24	1,62		
9/8	Печень тушеная	90	9,42	5,01	5,22	151,20	0,00	1,90	0,00	6,00	0,00	21,00	6,50		
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	6,09	38,64	195,00	0,00	0,00	1,15	14,70	22,15	1,42	1,20		
15\10	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	16,00	51,00	0,00	24,00	0,00	15,60	0,00	7,12	8,30		
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60		
147	Хлеб ржаной	28	1,85	0,24	11,87	57,11	0,04	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12		
	Кондитерские изделия	30	1,2	5,4	16,5	131,4	0,02	0	0	7,83	24,3	5,4	0,57		
	Итого обед:	788	25,33	21,16	118,08	775,56	0,11	31,75	1,15	98,03	96,01	81,40	20,21		
	Всего за день:	1388	45,55	37,41	209,87	1337,70	0,25	53,29	1,15	195,37	176,11	155,29	30,89		

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Второй День Завтрак														
3	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	3,20	6,30	15,09	120,37	0,00	0,07	0,00	84,80	0,00	3,84	0,10	
11\4	Каша пшенная	150	7,10	6,80	33,10	158,00	0,13	4,00	0,12	113,60	97,00	19,30	0,52	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,20	13,30	46,10	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
128	Йогурт	95	3,20	2,50	16,00	99,00	0,00	0,00	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10	
148	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,13	10,00	47,37	0,03	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	
	Итого за завтрак	525	16,53	16,10	95,97	511,63	0,20	7,74	0,13	438,15	407,74	146,62	20,34	
Второй День обед														
71	Овощи свежие	60	0,43	0,01	1,74	11,00	0,00	1,20	0,00	11,50	0,00	3,00	0,30	
170	Борщ из свежей капусты	200	2,45	5,60	14,39	118,00	0,04	8,23	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95	
20\8	Тефтели рыбные	100	12,10	10,60	8,96	183,64	10,00	0,70	0,00	43,33	0,00	16,40	0,41	
694	Картофельное пюре	150	3,06	6,76	24,50	137,25	0,14	18,17	25,50	36,98	86,60	27,75	1,01	
134	Сок фруктовый	200	1,00	0,30	24,00	92,00	0,03	0,50	0,00	80,00	0,00	70,00	0,80	
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	
147	Хлеб ржаной	28	1,85	0,24	11,87	57,11	0,04	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12	
	Итого за обед:	768	23,18	23,70	100,51	670,05	10,30	28,80	25,50	219,25	178,74	153,37	5,19	
	Всего за день:	1293	39,71	39,80	196,48	1181,68	10,50	36,54	25,63	657,40	586,48	299,99	25,53	

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Третий день Завтрак														
9/8	Печень тушеная	90	9,42	5,01	5,22	151,20	0,00	1,71	0,00	5,40	0,00	18,90	5,85	
679	Каша ячневая	150	4,99	6,90	22,30	122,40	0,00	0,00	0,00	12,85	103,27	12,66	0,58	
868	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,40	70,40	0,00	6,60	0,00	12,00	0,00	10,30	0,40	
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	
	Кондитерские изделия	30	1,2	5,4	16,5	131,4	0,02	0	0	7,83	24,3	5,4	0,57	
	Итого завтрак:	520	19,23	17,67	82,95	587,24	0,10	8,31	0,00	48,58	170,17	60,96	8,80	
Третий день Обед:														
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40	
202	Суп овощной	200	1,80	7,60	13,20	116,80	0,00	3,36	0,00	15,00	0,00	43,02	0,77	
5\9	Котлета куриная	90	10,51	8,25	8,90	163,20	0,00	0,36	0,00	38,16	0,00	9,45	1,15	
11\4	Каша пшенная	150	7,10	6,60	33,10	159,90	0,13	4,00	0,12	113,60	97,00	19,30	0,52	
386	Напиток кисломолочный	200	2,70	2,50	13,56	103,00	0,00	1,58	0,00	255,00	0,00	11,00	0,20	
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	
147	Хлеб ржаной	28	1,85	0,24	11,87	57,11	0,04	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12	
	Итого обед:	798	26,65	25,78	105,48	718,06	0,28	29,30	0,12	465,70	146,56	97,99	8,76	
	Всего за обед:	1318	45,88	43,45	188,43	1305,30	0,38	37,61	0,12	514,28	316,73	158,95	17,56	

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			белк и	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Четвертый день Завтрак:																
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40			
438	Омлет с маслом сливочным	150	12,30	11,30	6,65	297,30	0,10	9,60	287,50	114,20	0,00	19,50	2,94			
959	Какао на молоке	200	2,90	4,20	25,20	102,80	0,04	1,30	0,01	102,00	22,70	4,90	0,35			
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80			
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60			
	Итого завтрак:	500	19,22	16,26	65,18	558,94	0,28	30,90	287,51	258,70	65,30	38,10	9,09			
Четвертый день Обед:																
	Щи из свежей капусты	200	1,40	11,20	12,90	106,00	0,00	14,76	0,00	34,66	0,00	17,80	0,64			
3\8	Жаркое по домашнему	150	17,21	11,50	15,93	251,87	0,00	5,61	15,00	19,44	21,50	41,06	2,52			
72	Напиток валитек	200	0,00	0,00	19,00	85,00	0,30	20,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00			
128	Йогурт	95	3,20	2,50	16,00	99,00	0,00	0,00	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10			
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60			
147	Хлеб ржаной	28	1,85	0,24	11,87	57,11	0,04	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12			
	Итого обед:	703	25,95	25,63	90,75	670,03	0,17	33,30	0,03	119,80	156,60	70,40	4,80			
	Всего за День:	1203	45,17	41,89	155,93	1228,97	0,45	64,20	287,54	378,50	221,90	108,50	13,89			

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах				Энерг етическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле воды	B1		C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Девятый день Обед:															
145	Свекольник со сметаной	250	3,44	10,29	15,50	130,88	0,00	8,72	0,00	104,91	0,00	110,00	3,12		
591	Гуляш из говядины	100	13,30	10,80	4,20	194,90	0,30	1,54	0,01	29,40	116,45	31,39	2,80		
688	Макароны отварные	180	3,72	6,34	50,11	200,88	0,00	0,00	0,00	23,32	0,00	34,56	2,01		
2108	Напиток киселек витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	0,30	20,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00		
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80		
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60		
	Итого обед:	810	26,16	28,03	125,84	777,97	0,73	30,26	0,13	174,03	184,85	196,75	10,33		

Десятый день Обед														
71	Овощи свежие	100	0,71	0,02	2,9	18,33	0,07	27,5	0,18	15	26	20	1,1	
41	Суп рыбный	250	8,00	8,05	22,25	135,75	0,00	7,46	0,00	86,25	0,00	33,12	2,02	
438	Омлет с маслом сливочным	180	14,76	13,56	7,98	356,76	0,13	11,52	345,00	151,72	0,00	25,97	3,91	
134	Сок фруктовый	200	1,00	0,30	24,00	92,00	0,03	0,50	0,00	80,00	0,00	70,00	0,80	
148	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	
147	Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	
	Итого обед:	810	30,17	22,53	94,16	779,15	0,36	46,98	345,18	349,37	94,40	169,89	10,23	

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетиче с кал ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Пятый день Завтрак:														
20\8	Тефтели рыбные	100	12,10	10,20	8,96	172,30	0,00	0,70	0,00	43,33	0,00	16,40	0,41	
694	Картофельное пюре	150	3,06	6,76	24,50	137,25	0,14	18,17	25,50	36,98	86,60	27,75	1,01	
13\10	Кофейный напиток	200	3,20	5,10	19,10	116,00	0,00	2,60	0,00	240,00	0,00	8,00	0,01	
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	
	Итого завтрак:	500	21,98	22,42	76,09	537,39	0,22	21,47	25,50	330,81	129,20	65,85	2,83	
Пятый день Обед:														
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40	
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	3,81	23,30	106,20	0,00	6,60	0,00	19,68	53,32	21,60	0,87	
268	Шницель из говядины	100	14,20	10,80	8,60	220,00	0,00	0,43	0,00	26,93	0,00	0,00	1,38	
321	Рагу овощное	150	2,80	8,43	16,90	116,00	0,00	12,73	0,00	41,05	0,00	32,00	1,13	
34	Напиток из ягод	200	0,21	0,15	17,37	71,67	0,00	4,50	0,11	12,00	4,80	2,10	0,12	
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	
147	Хлеб ржаной	28	1,85	0,24	11,87	57,11	0,04	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12	
	Итого обед:	808	23,90	24,02	102,89	689,03	0,15	44,26	0,11	143,60	107,68	70,92	9,62	
	Всего за День:	1308	45,88	46,44	178,98	1226,42	0,37	65,73	25,61	474,41	236,88	136,77	12,45	

№ п/п	Наименование блюд	Выход (г.)	Пищевые вещества в		жиры	углеводы	Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины		Минеральные		Fe	
			белки					В1	С	А	Са		Р
Шестой День Завтрак:													
128	Йогурт	95	3,20	2,50	16,00	99,00	0,00	0,00	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
3	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	3,20	6,30	15,09	120,37	0,00	0,07	0,00	84,80	0,00	3,84	0,10
5	Каша рисовая	180	7,80	9,50	26,20	188,75	0,04	0,54	0,00	108,00	0,00	0,00	0,50
868	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	15,40	70,40	0,00	6,60	0,00	12,00	0,00	10,30	0,40
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80
	Итого завтрак:	555	15,53	18,47	81,17	519,31	0,07	7,21	0,00	327,40	108,40	31,94	1,90
Шестой день Обед:													
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40
197	Рассольник Петербургский	200	3,86	4,17	19,27	117,20	0,00	6,03	0,00	21,26	0,00	20,72	0,78
10\5	Запеканка из творога	150	11,90	13,58	24,70	295,10	0,06	0,41	0,08	275,00	143,64	41,28	0,96
13\10	Кофейный напиток	200	3,20	5,10	19,10	116,00	0,00	2,60	0,00	240,00	0,00	8,00	0,01
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60
147	Хлеб ржаной	28	1,85	0,24	11,87	57,11	0,04	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12
	Итого обед:	708	23,50	23,68	99,79	703,46	0,21	29,04	0,08	580,20	193,20	85,22	7,87
	Всего за День:	1263	39,03	42,15	180,96	1222,77	0,28	36,25	0,08	907,60	301,60	117,16	9,77

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энерг етичес кая ценно сть в (ккал.)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Седьмой День Завтрак:															
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40		
3	Бутерброд с сыром	30\10	4,10	5,80	15,05	110,70	0,00	0,07	0,00	84,80	0,00	3,84	0,10		
748	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180	10,81	11,04	26,52	247,08	0,26	0,84	0,072	107,64	126,12	38,40	13,08		
386	Напиток кисломолочный	180	2,43	2,25	13,56	92,70	0,00	1,58	0,00	255,00	0,00	11,00	0,20		
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80		
	Итого завтрак:	540	19,07	19,66	73,41	538,27	0,35	22,49	0,00	483,04	17,40	57,04	5,50		
Седьмой День Обед :															
71	Овощи свежие	60	0,43	0,01	1,74	11,00	0,00	1,20	0,00	11,50	0,00	3,00	0,30		
187	Щи из свежей капусты	200	1,40	8,91	8,79	106,00	0,00	14,76	0,00	34,66	0,00	17,80	0,64		
3\7	Рыба припущенная с овощами	100	15,20	8,20	4,00	178,00	0,00	11,00	0,04	110,00	148,90	49,00	0,01		
679	Рис рассыпчатый	150	3,60	5,00	46,53	203,55	0,59	0,00	0,14	5,31	77,91	25,46	1,11		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,20	13,30	46,10	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42		
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60		
147	Хлеб ржаной	28	1,85	0,24	11,87	57,11	0,04	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12		
	Итого обед:	768	24,97	22,75	101,28	672,81	0,69	30,63	0,19	285,96	461,91	209,56	22,20		
	Всего за День:	1308	44,04	42,41	174,69	1211,08	1,04	53,12	0,19	769,00	479,31	266,60	27,70		

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Восьмой День Завтрак														
10\5	Запеканка из творога	150	11,90	13,56	24,70	295,10	0,06	0,41	0,08	275,00	143,64	41,28	0,96	
959	Какао на молоке	200	2,90	4,20	25,20	102,80	0,04	1,30	0,01	102,00	22,70	4,90	0,35	
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого завтрак :	400	18,42	18,12	73,43	509,74	0,18	1,71	0,09	387,50	208,94	59,88	2,71	
Восьмой День Обед:														
49	Бульон куриный с гречками	200	6,10	6,22	12,30	134,10	0,00	0,94	0,00	85,08	0,00	25,00	1,42	
608	Котлета из говядины	100	11,50	11,55	15,70	228,75	0,00	0,15	0,00	43,75	0,00	32,13	1,50	
336	Капуста тушеная	150	1,80	5,10	17,30	101,00	0,00	31,50	0,00	81,60	0,00	5,04	2,88	
394	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,48	83,20	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
128	Йогурт	95	3,20	2,50	16,00	99,00	0,00	0,00	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10	
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	
147	Хлеб ржаной	28	1,85	0,24	11,87	57,11	0,04	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12	
	Итого обед:	803	26,90	25,96	101,70	774,21	0,10	36,26	0,01	453,92	326,10	190,47	26,04	
	Всего за День:	1203	45,32	44,08	175,13	1283,95	0,28	37,97	0,10	841,42	535,04	250,35	28,75	

№ реч.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энерг етичес кап ценно сть в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле воды		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Девятый день Завтрак														
20\8	Биточки рыбные	100	11,58	8,80	9,59	143,75	0,00	1,03	0,00	59,13	0,00	26,38	0,74	
692	Картофель отварной	180	2,76	6,50	17,64	160,61	0,00	21,75	0,00	18,00	0,00	33,00	1,80	
34	Напиток из ягод	200	0,21	0,15	17,37	71,67	0,00	4,50	0,11	12,00	4,80	2,10	0,12	
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	
	Итого завтрак:	530	18,17	15,81	68,13	487,87	0,08	27,28	0,11	99,63	47,40	75,18	4,06	

Девятый день Обед:

145	Свекольник со сметаной	200	2,75	8,23	12,40	104,70	0,00	6,98	0,00	83,93	0,00	88,00	2,50			
591	Гуляш из говядины	100	13,30	10,80	4,20	194,90	0,30	1,54	0,01	29,40	116,45	31,39	2,80			
688	Макароны отварные	150	3,10	5,29	41,76	167,40	0,00	0,00	0,00	19,44	0,00	28,80	1,68			
2108	Напиток киселек витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	0,30	20,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00			
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60			
147	Хлеб ржаной	28	1,85	0,24	11,87	57,11	0,04	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12			
	Итого обед:	708	23,29	24,75	104,28	670,16	0,69	28,52	0,13	144,71	166,01	163,41	8,70			
	Всего за День:	1238	41,46	40,56	172,41	1158,03	0,77	55,80	0,24	244,34	213,41	238,59	12,76			

№	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества в	Энергетиче	Витамины(мг)	Минеральные
---	--------------------	-----------	--------------------	------------	--------------	-------------

рецент уры			белки	Жиры	Углеводы	ская ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Десятый день Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	40	4,10	5,80	15,05	110,70	0,00	0,07	0,00	84,80	0,00	3,84	0,10
336	Капуста тушеная	150	1,80	5,10	17,30	101,00	0,00	31,50	0,00	81,60	0,00	5,04	2,88
5\9	Котлета куриная	90	10,51	8,25	8,90	163,20	0,00	0,36	0,00	38,16	0,00	9,45	1,15
82	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	18,00	116,00	0,00	0,50	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00
147	Хлеб ржаной	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,03	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80
	Итого завтрак:	500	17,74	19,32	67,73	531,69	0,03	32,43	0,00	208,64	17,40	22,13	4,93
Десятый день Обед													
71	Овощи свежие	60	0,43	0,01	1,74	11,00	0,00	1,20	0,00	11,50	0,00	3,00	0,30
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	20,00	0,00	32,00	0,00	0,00	4,40
41	Суп рыбный	200	6,40	6,44	17,80	108,60	0,00	5,97	0,00	69,00	0,00	26,50	1,00
438	Омлет с маслом сливочным	150	12,30	11,30	6,65	297,30	0,10	9,60	287,50	114,20	0,00	19,50	2,94
134	Сок фруктовый	200	1,00	0,30	24,00	92,00	0,03	0,50	0,00	80,00	0,00	70,00	0,80
148	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60
147	Хлеб ржаной	28	1,85	0,24	11,87	57,11	0,04	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12
	Итого обед :	768	24,67	18,88	86,91	684,06	0,28	37,27	287,50	318,64	49,56	134,22	11,16
	Всего за День:	1268	42,41	38,20	154,64	1215,75	0,31	69,70	287,50	527,28	66,96	156,35	16,09