

СОГЛАСОВАНО:
Директор НРМОБУ
"Каркатеевская СОШ"
Швецов Э.В.
"01" сентября 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Мегацентр"
Белоногова Л.С.
"01" сентября 2022г.



**Примерное десятидневное меню для детей с заболеванием фенилкетонурия
для организации питания школьников в НРМОБУ «Каркатеевская СОШ»**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний-весенний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
97	Сыр безбелковый	15	0	3,45	3,0	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0
514	Бобовые отварные	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124,0	44,6	1,4
693	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО	545	9,44	29,2	107,81	673,32	1,665	10,34	0,09	1,07	48,82	189,74	98,19	3,65
обед														
	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
ТТК	Свекольник вегетарианский со сметаной	250/10	2,3	4,6	17,4	117,0	,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5
237	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
224	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
639	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб ржанопшеничный низкобелковый	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО	835	12,89	27,04	89,44	742,82	0,195	38,444	0,285	2,528	235,6	232,31	154,09	5,104
	Итого за день	1380	22,33	56,24	197,25	1416,14	1,86	48,784	0,375	3,598	284,42	422,05	252,28	8,754
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний-весенний

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
завтрак															
	Помидоры свежие*	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6	
269	Запеканка овощная со сметаной	200/10	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85	
692	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3	
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	480	13,5	16,67	111,18	582,98	0,411	21,84	0,05	1,114	185,88	571,9	136,05	7,37	
обед															
51	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0,087	19,02	20,7	9,9	0,96	
140	Суп с макаронными изделиями безбелковыми	250	0,4	5	11,3	91,8	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5	
236	Котлеты морковные с соусом сметанным	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604	
520	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21,0	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2	
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный низкобелковый	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого	825	12,42	25,6	104,2	706,26	0,378	35,224	1,36	1,435	110,41	233,2	85,43	5,104	
	Итого за день	1305	25,92	42,27	215,38	1289,24	0,789	57,064	1,41	2,549	296,29	805,1	221,48	12,474	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний-весенний

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
204	Картофель отварной с луком	210/40	5,03	7,4	47,6	318,8	0,08	0,62	-	-	23,88	30,29	82,11	1,19
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого	505	6,91	15,35	82,41	536,52	0,13	13,52	0,04	0,58	54,68	66,89	107,41	4,53
обед														
17	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
114	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	6,1	12,5	111,0	0,1	34,3	2	0	67,9	14,0	69	1,1
292	Кабачки фаршированные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252,0	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
631	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный низкобелковый	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого	1060	8,98	30,03	72,08	610,8	0,31	72,2	2	1,47	232,74	173,12	134,32	3,94
	Итого за день	1565	15,89	45,38	154,49	1147,32	0,44	85,72	2,04	2,05	287,42	240,01	241,73	8,47

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний-весенний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
515	Доп гарнир(зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
546	Пюре из тыквы со сметаной	200/30	5,4	9,4	31,7	233,5	0,176	0,07	9,2	0,47	23,36	126,9	49,72	1,51
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	440	10,88	11,8	61,22	386,52	0,236	7,78	9,211	2,53	58,2	196,06	73,85	2,65
обед														
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
131	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
330	Бобовые отварные	200/10	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175,00	62,7	2,01
237	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
705	Напиток их плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный низкобелковый	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого	845	18,79	27,88	128,74	885,71	0,165	33,124	0,027	0,708	152,52	313,1	142,93	5,584
	Итого за день	1315	29,67	39,68	189,96	1272,23	0,401	40,904	9,238	3,238	210,72	509,16	216,78	8,234

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний-весенний

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
303	Каша вязкая пшеничная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	200	5,42	10,15	34,62	248,00	0,288	0,96	0,8	0,326	25,6	129,4	46,68	1,51
693	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	470	8,98	24,15	118	660,97	0,408	0,96	0,8	0,586	36,68	164,14	58,27	3,14
обед														
43	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
138	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	1,8	5,2	10,0	92,0	0,5	18,48	1,7	0	896,5	154,5	21,20	0,83
77	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40,0	0,1	33,1	0	0	109,0	79,1	136,7	3,7
518	Картофель отварной	200	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный низкобелковый	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого	810	8,83	12,34	96,06	527,86	0,84	87,13	1,7	2,29	1121,57	421,82	216,1	8,02
	Итого за день	1280	17,81	36,49	214,06	1188,83	1,248	88,09	2,5	2,876	1158,25	585,96	274,37	11,16
	*Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6	0,4

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний-весенний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
97	Сыр безбелковый	15	0	3,45	3,0	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0
265	Запеканка капустная	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85
692	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	435	13	13,12	80,68	427,53	0,416	21,84	0,05	1,114	185,88	571,9	136,05	7,37
обед														
	Помидоры свежие*	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
135	Суп из овощей	250	2,3	2,8	16,87	114,0	0,1	12,0	0	1,3	30,45	77,7	31,4	1,2
236	Котлеты свекольные с соусом сметанным	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
520	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21,0	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2
639	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140,00	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный низкобелковый	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого	820	12,12	17,08	119,27	696,86	0,328	51,324	0,064	2,148	132,94	276,6	145,03	5,444
	Итого за день	1255												
			25,12	30,2	199,95	1124,39	0,744	73,164	0,114	3,262	318,82	848,5	281,08	12,814
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний-весенний

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
269	Запеканка овощная со сметаной	200/20	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124,0	44,6	1,4
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого	552	6,68	18,95	68,61	471,52	1,554	13,24	0,09	0,88	58,14	160,6	69,9	4,74
обед														
51	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
133	Суп картофельный	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
292	Кабачки фаршированные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252,0	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
648	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18,0	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный низкобелковый	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого	750	12	32,59	90,81	706,47	0,215	40,51	0	3,45	346,14	368,52	98,19	5,21
	Итого за день	1302	18,68	51,54	159,42	1177,99	1,769	53,75	0,09	4,33	404,28	529,12	168,09	9,95

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний-весенний

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
204	Картофель отварной с луком	205/20	7,24	14,22	44,78	336,0	0,14	0,02	0,01	1,58	39,0	140,5	47,3	1,76
686	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	430	9,94	23,02	70,69	528,72	0,2	1,35	0,51	1,95	172,6	253,7	69,3	2,41
обед														
220	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	2,7	12,11	85,75	0,1	8,25	0,023	0,3	26,7	56,0	24,9	0,5
224	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
326	Биточки пшеничные со сметаной	180/20	5,4	9,4	31,7	233,5	0,176	0,07	0,1	0,47	23,36	126,9	49,72	1,51
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный низкобелковый	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого	900	15,64	28,96	87,86	748,43	0,436	33,35	0,188	3,7	155,65	324,65	118,78	5,17
	Итого за день	1330	25,58	51,98	158,55	1277,15	0,636	34,7	0,698	5,65	328,25	578,35	188,08	7,58
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний-весенний

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
96	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
269	Запеканка овощная	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого	542	15,11	15,27	98,55	527,72	0,451	31,87	0,078	1,624	206,48	605,6	178,95	7,97
обед														
71	Винегрет с зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
131	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
230	Котлеты картофельные	100/5	16,6	5,0	0	112	0,07	0,8	0	1,46	19,4	194,6	21,9	0,5
517	Макаронные изделия безбелковые отварные с овощами	200	0,4	5	11,3	92	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5
648	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный низкобелковый	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого	840	8,2	15,12	74,06	359,42	0,13	28,2	1,302	3,76	94,3	161,6	72,15	2,88
	Итого за день	1382	23,31	30,39	172,61	887,14	0,581	60,07	1,38	5,384	300,78	767,2	251,1	10,85

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний-весенний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
268	Запеканка из моркови и фасоли со сметаной	200/20	5,42	10,15	34,62	248,00	0,288	0,96	0,8	1,47	25,6	129,4	46,68	1,51
692	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	530	7,02	17,35	93	552,22	0,308	0,96	0,8	1,73	31,1	146,9	53,78	2,03
обед														
17	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	4,6	17,4	117,0	,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5
203	Картофель отварной	200	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175,00	62,7	2,01
237	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
631	Компот из фруктов свежих витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,8	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого	875	30,09	35,89	161,34	1136,61	0,403	38,894	4,924	2,084	287,67	460,82	233,99	8,194
	Итого за день	1405	37,11	53,24	254,34	1688,83	0,711	39,854	5,724	3,814	318,77	607,72	287,77	10,224
	ИТОГО за 10 дней		252,92	441,88	1957,51	12656,02	9,52	600,69	22,0319	37,105	4072,88	6416,57	2502,46	106,86

Итого за день		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день		22,33	56,24	197,25	1416,14	1,86	48,784	0,375	3,598	284,42	422,05	252,28	8,754
2 день		25,92	42,27	215,38	1289,24	0,789	57,064	1,41	2,549	296,29	805,1	221,48	12,474
3 день		15,89	45,38	154,49	1147,32	0,44	85,72	2,04	2,05	287,42	240,01	241,73	8,47
4-день		29,67	39,68	189,96	1272,23	0,401	40,904	9,238	3,238	210,72	509,16	216,78	8,234
5-день		17,81	36,49	214,06	1188,83	1,248	88,09	2,5	2,876	1158,25	585,96	274,37	11,16
6-день		25,12	30,2	199,95	1124,39	0,744	73,164	0,114	3,262	318,82	848,5	281,08	12,814
7-день		18,68	51,54	159,42	1177,99	1,769	53,75	0,09	4,33	404,28	529,12	168,09	9,95
8-день		25,58	51,98	158,55	1277,15	0,636	34,7	0,698	5,65	328,25	578,35	188,08	7,58
9-день		23,31	30,39	172,61	887,14	0,581	60,07	1,38	5,384	300,78	767,2	251,1	10,85
10-день		37,11	53,24	254,34	1688,83	0,711	39,854	5,724	3,814	318,77	607,72	287,77	10,224
ИТОГО		241,42	437,41	1916,01	12469,26	9,179	582,1	23,569	36,751	3908	5893,17	2382,76	100,51