



Примерное суточное меню (горячий завтрак, горячий обед, полдние)
Осенне-зимний сезон
для учащихся, учащихся льготной категории и учащихся с ОВЗ, обучающихся в образовательном учреждении
(от 6 до 10 лет включительно)



2020г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамины (мг/сутки)				Минеральные вещества (мг/сутки)				Энерг. ценность, ккал	
						В1	С	Са	Р	Мг	Fe				
	Первый день														
	Завтрак														
338	Банан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6			94,5	
257	Мака рисовая	200	5,02	3,47	43,27	0,06	1,17	127,99	135,14	30,12	0,48			225	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	0	0	2,4	3	0	0			65,72	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	133,33	111,11	25,56	2			125,11	
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44			93,52	
	Итого		13,56	12,24	109,72	0,16	12,5	280,92	312,05	110,88	3,52			603,85	
	Обед														
59	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	0,05	6,95	21,19	33,98	24	1,32			81,9	
111	Суп картофельный с мясорезными изделиями на курином бульоне	250	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95	34,5	203,25	15,75	0,55			100,13	
279	Сосиска отварная	60	5,64	9	0,48	0	0	11,52	59,16	6,36	0,72			105,48	
7	Каша гречневая с маслом	150/10	9	11,3	39,97	0,2	0	17	21,3	140	5,01			297,58	
409	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	1,2	0,01	100	7,73	2,13	2,67	0,53			72,8	
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,22	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22			46,76	
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24			91,96	
	Итого		22,7	29,26	110,64	0,36	107,9	105,74	571,32	205,38	9,59			796,61	
	Полдние														
PP	Вафли	40	1,7	2,26	13,94	0,02	2,6	8,2	17,4	3	0,2			82,9	
PP	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	15	2,40	180	107	0,2			107	
PP	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	24	16,5	13,5	3,3			66,6	
	Итого	240	8,1	7,86	38,24	0,14	17,6	27,22	213,9	44,5	3,7			256,5	
	Всего		44,36	49,36	258,6	0,66	138	658,86	1097,27	360,76	16,81			1656,96	
	Второй день														
	Завтрак														
608	Котлета мясная с соусом	80/50	9,87	17,33	8,8	0,08	0,27	34,53	140	26,67	1,87			230,67	
22	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03	0	2,61	61,5	19,01	0,53			210,11	
628	Чай с сахаром и лимон	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13			41,6	
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44			93,52	
	Итого		17,23	23,15	74,66	0,15	2,4	61,67	259,5	71,15	4,97			575,9	
	Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	43	28,32	16	0,52			94,12	
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	0,15	5,83	41,48	137,78	38,25	1,83			144,43	
387	Печень тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	0,19	12,7	30	239	17	5			171,2	
203	Макарония отварные с мясом	150	5,1	7,5	28,5	0,06	0	12	34,5	7,5	0,75			201,9	

868	Комлот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	5,84	46	33	0,96	196,38
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	Итого		24,71	29,05	141,53	0,5	43,76	146,12	545,4	128,35	10,52	946,75
	Подлинке											
Пр	Булочка "Дорожная"	50	3,39	8,98	21,07	0,06		9,3	32,1	13,1	0,6	160,5
Пр	Сок яблочный	200	1		20,2	0,022	4	14	14	8	2,8	84,8
	Итого		4,39	8,98	41,27	0,082	4	23,3	46,1	21,1	3,4	245,3
	Весов		46,33	61,18	257,46	0,732	50,16	231,09	851	220,6	18,89	1767,95
	Третий день											
	Завтрак											
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15	24	16,5	13,5	3,3	66,6
403	Плов из говядины	150/50	21,98	22,52	34,7	0,08	1,28	14,23	266,8	39,29	2,65	429
628	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	13,6	22,13	11,73	2,13	40
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	Итого		26,27	23,52	78,19	0,17	16,55	61,03	340,23	77,72	8,52	629,12
	Обед											
50	Салат из свеклы с сыром чесноком	100	4,67	9,38	7,19	0,022	5,78	161,7	109,26	22,98	1,28	131,9
67	Расоляник "Ленинградский"	250	2,2	5,2	15,58	0,15	14,3	16,55	34,95	28	1,03	117,9
138	Колеты рубленные из птицы	80	12,16	10,88	10,8	0,06	0,16	35,2	76,8	20,8	1,76	189,76
295	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
124	Комлот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	5,84	46	33	0,96	196,38
868	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	Итого		27,09	28,73	129,38	1,472	24,79	271,34	403,76	148,08	7,35	884,39
	Подлинке											
Пр	Пряник	50	3,23	4,1	34,15	0,045	0,01	8,6	30,35	30,35	0,61	186,5
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107
338	Банан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6	94,5
	Итого		10,53	9,6	64,75	0,165	12,61	256,6	238,35	100,35	1,41	388
	Весов		63,89	61,85	272,32	1,807	53,95	588,97	982,34	326,15	17,28	1901,51
	Четвертый день											
	Завтрак											
425	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	21,07	0,12	0	9,3	32,1	13,1	0,6	201,3
175	Каша молочная "Дружба"	200	3,3	8,6	23,2	0,4	1,9	92,3	128	26,7	1,3	183,4
386	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13	66,88
628	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	13,6	22,13	11,73	2,13	40
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	Итого		15,51	17,86	80,44	0,6	2,92	279,4	335,78	83,48	4,6	585,1
	Обед											
76	Сельдь с луком	50/10	5,06	6,69	1,64	0,03	70	21,2	81,7	10,3	0,41	87
160	Борщ на свежей капусте	250	6,25	4,5	13,75	0,05	8,75	62,5	227,5	32,5	1,5	120,5
387	Запеканка картофельная с мясом	200	15,89	11,67	30,94	0,13	1,13	67,78	198,28	52,59	2,25	297,36
868	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
338	Банан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6	94,5
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	Итого		32,92	24,27	113,95	0,32	189,88	181,01	597,41	156,66	6,75	805,88
	Подлинке											
406	Пирожок печеный с яблоком	75	4,32	1,86	35,91	0,075	0,255	15,3	43,05	17,85	1,23	177
Пр	Сок фруктовый тип овощной	200	0,27		22,8		20	52	82,67	30	3,2	92,27
	Итого		4,59	1,86	58,71	0,075	20,255	67,3	125,72	47,85	4,43	269,27

	Всего		53,02	43,99	253,1	0,995	213,055	527,71	1058,91	287,99	15,78	1660,25
	Пятый день.											
	Завтрак											
504	Минтай в сметанном соусе	60/40	11,24	11,45	24,35	0,102	0,14	61,35	179,72	36,08	1,76	245
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	133,33	111,11	25,56	2	125,11
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	Итого		21,26	14,85	88,8	1,322	5,22	242,13	402,58	101,54	5,06	573,36
	Обед											
16	Ломтик	100	92	0,16	3,5	0,2	17,5	14	0	20	0,9	22
160	Сул картофельной с клецками	250/25	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95	34,5	203,25	15,75	0,55	100,13
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33	0	0,04	0	40	143,33	20	2	206,67
22	Рис припущенный с овощами	150	3,67	5,42	36,67	0,03	0	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	0	80	8,2	6,42	0,96	0,28	145,08
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	Итого		124,14	22,5	121,05	0,37	98,45	113,11	474,3	92,32	5,72	822,71
	Подливки											
П/р	Печенье	50	4,175	1,99	38,54	0,06	2,6	14,49	53,57	11	0,91	1,89
П/р	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107
338	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	Итого		10,575	7,59	62,84	0,19	17,6	278,49	250,07	52,5	4,41	175,49
	Всего		155,975	44,94	272,69	1,882	121,27	633,73	1126,95	246,36	15,19	1571,56
	Шестой день											
	Завтрак											
П/р	Пряники детские	60	3,23	4,1	34,15	0,045	0,01	8,6	30,35	30,35	0,61	186,5
215	Омлет натуральный	120	11,77	16,56	2,3	0,06	0,21	90,32	199,2	15,2	2,19	205,34
П/р	Молург 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	0,04	0,75	155	118,75	18,75	0,13	66,88
628	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	Итого		23,82	22,94	73,02	0,185	3,1	278,45	406,3	89,77	5,5	593,84
	Обед											
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,094	11,47	0,057	3,36	25,76	52,76	36,07	0,664	81,7
186	Шн из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	0,08	18,48	33,98	47,43	22,2	0,83	84,48
426	Тфреши с соусом	80/50	7,46	8,29	9,44	0,05	0,82	21,82	101,61	16,5	0,71	184,16
7	Капса гречневая с маслом	150/10	9	11,3	39,97	0,2	0	17	213	140	5,01	297,58
370	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4	14	14	8	2,8	86,6
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	Итого		24,31	25,504	118,63	0,467	26,66	126,36	488,6	239,37	11,474	873,24
	Подливки											
П/р	Баранка простая	50	2,6	9,3	28,3	0,02	0	10	28	3	0	212
П/р	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107
	Итого		8,4	14,3	37,9	0,1	2,6	250	208	31	0,2	319
	Всего		56,53	62,744	229,55	0,752	32,36	654,81	1102,9	360,14	17,174	1786,08
	Седьмой день.											
	Завтрак											
338	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15	24	16,5	13,5	3,3	66,6
257	Капса пшеница с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	0,14	0,96	146,77	221,3	44,3	2,34	312
15	Сыр португаль	20	4,64	5,9	0	0,01	0,14	176	100	7	0,2	71,66
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	Итого		17,57	17,96	88,21	0,24	18,23	371,3	395,8	90,27	8,41	585,38

55	Обед																			
		Салат из свежих с огурцами соевыми	100	1,422	6,027	6,275	0,029	5,95	30,721	39,49	18,62	1,067	85							
55																				
102		Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	0,15	5,83	41,48	137,78	38,25	1,83	144,43							
608		Котлеты домашние с соусом	80/50	9,87	17,33	8,8	0,08	0,27	34,53	140	26,67	1,87	230,67							
22		Рис припущенный с овощами	150	3,67	5,42	36,67	0,03	0	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11							
868		Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8							
5		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76							
5		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96							
		Итого		24,082	35,017	117,595	0,359	112,05	130,871	440,7	121,82	7,287	881,73							
		Подлинник																		
		Вафли	50	4,25	5,65	34,85	0,05	0	20,5	43,5	7,5	0,5	207,25							
		Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107							
		Ванна	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6	94,5							
		Итого		11,55	11,15	65,45	0,17	12,6	268,5	251,5	77,5	1,3	408,75							
		Восьмой день		53,202	64,127	271,255	0,769	142,88	770,671	1088	289,59	16,997	1875,86							
		Завтрак																		
423		Тертлен из говядины с соусом	80/50	7,46	8,29	9,44	0,05	0,82	21,82	101,61	16,5	0,71	184,16							
203		Макаронь отварные	150	5,1	7,5	28,5	0,06	0	12	34,5	7,5	0,75	201,9							
382		Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	133,33	111,11	25,56	2	125,11							
5		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52							
		Итого		14,4	16,86	83,26	0,17	2,15	176,35	282,02	62,76	3,9	604,69							
		Обед																		
48		Салат Выгманный(2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	0,051	32,9	31,96	33,86	16,63	0,57	95,7							
160		Рассольник "Ленинградский"	250	2,2	5,2	15,58	0,15	14,3	16,55	34,95	28	1,03	117,9							
504		Минтай в сметанном соусе	60/40	11,24	11,45	24,35	0,102	0,14	61,35	179,72	36,08	1,76	245							
312		Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73							
868		Компот из св. фруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	5,84	46	3,3	0,96	196,38							
5		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76							
5		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96							
		Итого		23,07	25,94	144,53	1,543	51,89	167,75	431,28	157,01	6,64	903,43							
		Подлинник																		
426		Булочка с повидлом	50	3,3	7,18	20,56	0,08	0,02	10,65	38,4	14,1	0,69	160							
		Сок яблочный	200	1	7,18	20,2	0,022	4	14	14	8	2,8	84,8							
		Итого		4,3	14,36	40,76	0,102	4,02	24,65	52,4	22,1	3,49	244,8							
		Девятый день		41,77	49,98	268,55	1,815	58,06	368,75	765,7	241,87	14,03	1752,92							
		Завтрак																		
338		Банан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6	94,5							
279		Сосиски отварные	60	5,64	9	0,48	0	0	11,52	59,16	6,36	0,72	105,48							
156		Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	0,06	32,4	113,7	89,25	42,9	3,45	258,24							
628		Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6							
5		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52							
		Итого		15,18	21,9	83,88	0,14	44,53	157,75	234,41	116,73	7,34	593,34							
		Обед																		
20		Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65							
102		Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	0,15	1	82,5	327,5	47,5	2,25	128,25							
245		Варенная из отарного мяса	80	9,67	9,87	2,27	0,01	0,01	17,13	59,33	12,47	1,47	136,33							
22		Рис припущенный с овощами	150	3,67	5,42	36,67	0,03	0	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11							
370		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4	14	14	8	2,8	86,6							
5		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76							
5		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96							

	Итого		26,33	25,47	107,62	0,3	11,66	146,19	550,75	116,88	8,99	764,86
	Подлинник											
Пр	Припек	50	3,23	4,1	34,15	0,045	0,01	8,6	30,35	30,35	0,61	186,5
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107
338	Груша	150	0,6	0,45	15,45	0,03	0,03	28,5	24	18	3,45	7,5
	Итого		9,63	9,55	59,2	0,155	2,64	277,1	234,35	76,35	4,26	301
	Всего		51,14	56,92	250,7	0,595	58,83	581,04	1019,51	309,96	20,59	1659,2
	Десять лет,											
	Завтрак											
338	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	0,05	1,5	24	16,5	13,5	3,3	66,6
257	Кана Рисовая с маслом	200/10	6	10,85	42,95	0,06	0,96	130,67	157,44	36,46	0,6	294
14	Творожный сыр	50	31,8	4	5,75	0,02	0,25	74	99	10,5	0,2	89
628	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	13,6	22,13	11,73	2,13	40
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	Итого		42,09	15,85	92,19	0,17	16,48	251,47	329,87	85,39	6,67	583,12
	Обед											
ПР	Икра из кабачков	100	1,01	4,85	5,39	0,04	6,51	98,42	55,67	17,27	0,69	69,26
186	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	0,08	18,48	33,98	47,43	22,2	0,83	84,48
444	Птица тушеная в соусе	75/50	14,37	10,71	0,58	0,0375	0,125	39,16	103,75	15,83	9,16	168,37
203	Макарон отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	0,06	0	12	34,5	7,5	0,75	201,9
868	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	5,84	46	33	0,96	196,38
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	Итого		22,16	28,98	119,28	0,2975	25,915	203,2	347,15	112,4	13,85	859,11
	Подлинник											
406	Пирожок печеный с картофелем	75	0,18	2,55	30,69	0,09	0,51	15,9	53,55	21	4,5	166,5
370	Сок фруктовый или овощной	200	0,27	2,55	22,8	0,09	20	52	82,67	30	3,2	92,27
	Итого		0,45	2,55	53,49	0,09	20,51	67,9	136,22	51	7,7	258,77
	Всего		64,7	47,38	264,96	0,5575	62,905	522,57	813,24	248,79	28,22	1701
	Одиннадцатый день											
	Завтрак											
387	Печень тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	0,19	12,7	30	239	17	5	171,2
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
628	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04	0	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	Итого		20,27	11,93	56,92	1,39	18,58	92,78	373,95	69,17	8,43	416,05
	Обед											
23	Сыт из свежих помидоров с луком	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
111	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95	34,5	203,25	15,75	0,55	100,13
608	Копченая домашняя с соусом	80/50	9,87	17,33	8,8	0,08	0,27	34,53	140	26,67	1,87	230,67
7	Каша гречневая с маслом	150/10	9	11,3	39,97	0,2	0	17	213	140	5,01	297,58
868	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	Итого		27,18	38,55	115,71	0,48	121,52	124,77	650,3	219,31	10,25	918,46
	Подлинник											
Пр	Печенье	50	4,175	1,99	38,54	0,06	2,6	14,49	53,57	11	0,91	1,89
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107
338	Банан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	8	28	42	0,6	94,5
	Итого		11,475	7,49	69,14	0,18	12,6	262,49	261,57	81	1,71	203,39
	Всего		58,925	57,97	241,77	2,05	152,7	480,04	1285,82	369,48	20,39	1537,9

Двенадцатый день													
Завтрак													
338	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	0,05	15	24	16,5	13,5	3,3	66,6	
224	Запеканка из творога с морковью с молоком ступенным	100/20	1,25	9,78	57,58	0,069	1,31	120,91	139,4	27,11	1,1	346,8	
628	Чай с лимонком	200	0,53	0	9,87	0	2,13	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6	
5	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	3,26	7,6	19,45	0,04	0	11,6	37,8	13,2	0,44	159,24	
	Итого		15,64	17,98	101,6	0,159	18,44	171,84	216,9	66,08	6,97	614,24	
	Обед												
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,19	0,022	5,78	161,7	109,26	22,98	1,28	131,9	
	Итого	250/25	8,45	8,28	13,13	0,11	6,88	31,65	175,7	46,05	1,25	160,78	
41	Суп картофельный с рыбными консервами	150/50	21,98	22,52	34,7	0,08	1,28	14,23	266,8	39,29	2,65	429	
868	Плов из говядины	200	0,4	0,27	17,2	0,01	100	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8	
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02	0	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76	
5	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	9,2	42,4	10	1,24	91,96	
	Итого		39,32	41,09	101,64	0,282	113,94	229,11	613,69	127,59	7,17	933,2	
	Полдник												
Пр	Бараника простая	50	2,6	9,3	28,3	0,02	0	10	28	3	0	212	
Пр	Молоко	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	240	180	28	0,2	107	
	Итого		8,4	14,3	37,9	0,1	2,6	250	208	31	0,2	319	
	Всего		63,36	73,37	241,14	0,541	134,98	650,95	1038,59	224,67	14,34	1866,44	
	Итого за двенадцать дней											20737,63	
	Итого за двенадцать дней на одного человека											1728,1383	