

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ» с. Куратово

/В.П.Мишарина/



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ» с. Куратово
/В.П.Мишарина/

« 26 » 05 2023 г

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МБОУ «СОШ» с.КУРАТОВО МБОУ «СОШ» с.КУРАТОВО**

1-4 классы

1-4 классы

Среднее	101,67	0,11	0,27	0,25	0,27	0,46	0,24	0,11	0,05
Гарниры (сметана)	227,25	0,08	0,17	0	0,24	0,4	0,24	0,19	0,19
Котлеты (сметана)	11,87	0,14	0,13	0	0,22	0,26	0,17	0,29	0,29
Пюре картофельное	24	0,048	0,21	0,036	0,12	0,2	0,2	0,15	0,15
Сметана 20%	220	0,19	0,22	0,01	0,17	0,24	0,18	0,27	0,27

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день Меню , на сумму 160 рублей, с 1-4 класс														
Завтрак														
каша Дружба	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
батон нарезной	117	45	3,38	1,3	24,5	118	0,04	0	0	1,9	9	39	14,8	0,5
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
кисломолочный продукт		115	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			23,88	28,86	105,8	781,83	0,19	2,45	0,08	2,39	399,33	396,47	61,33	2,38
Обед														
рассольник ленинградский с говядиной	42	200	7,6	11,48	25,9	155,94	0,09	13,86	0,02	2,14	29,62	147,86	29,9	3,09
биточки рыбные	161	90	13,3	2,48	8,7	110,5	0,41	0,15	0,03	1	67,8	304,2	47,9	1,4
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из свежих ягод	279	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:		980	31,56	24,26	132,38	794,92	0,84	70,03	0,07	5,78	282,29	720,21	202,61	13,98
калорийность за день			55,44	53,12	238,18	1576,75	1,03	72,48	0,15	8,17	681,62	1116,68	263,94	16,36
2 день														
Завтрак														
каша пшеничная молочная	108	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			12,48	17,19	90,63	587,24	0,1	8,68	0,03	2,21	215,37	261,34	67,36	3,22
Обед														
суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	47	200	2,66	2,37	17,41	101,67	0,11	4,27	0,06	0,37	29,66	98,54	18,11	1,36
котлеты из говядины	189	90	13,73	15,07	7,38	227,25	0,08	0,17	0	0,84	35,4	144,08	27,37	1,19
гречка отварная	219	150	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17

хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		780	28,7	22,24	112,49	769,17	0,498	25,85	0,106	4,25	186,86	554,22	149,57	15,46
калорийность за день			41,18	39,43	203,12	1356,41	0,598	34,53	0,136	6,46	402,23	815,56	216,93	18,68
3 день														
Завтрак														
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	150/30	31,38	14,66	45,9	438,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
фрукты		200	3	1	42	170	0,04	20	0	0	16	56	84	1,2
итого:			34,45	15,67	103,21	669,85	0,12	23,51	0,09	0,61	291,79	392,97	133,35	3,01
Обед														
суп картофельный с горохом и говядиной	45	200	5,45	5,55	10,89	115,38	0,14	2,94	0,02	0,37	30,77	150,48	33,14	3,66
жаркое по-домашнему	181	190	21,38	18,98	19,11	338,56	0,17	20,3	0,01	0,57	22,87	252,16	49,96	2,9
помидоры свежие	246	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			38,77	32,15	74	744,26	0,548	45,64	0,106	3,55	337,84	725,44	154,7	8,76
калорийность за день			73,22	47,82	177,21	1414,11	0,668	69,15	0,196	4,16	629,63	1118,41	288,05	11,77
4 день														
Завтрак														
омлет с сыром	138	150	16,9	24,46	2,65	300,97	0,74	0,46	0,18	0,95	405,3	270,9	27,66	1,25
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:		650	21,04	24,84	54,57	546,01	0,868	29,48	0,226	3,26	479,77	388,93	84,56	3,56
Обед														
борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и говядиной	37	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,75	0,21	2,36	97,02	46,21	19,77	0,87
тефтели рыбные	174	100	9,11	6,58	10,73	137,9	0,07	2	0	2,75	20,16	141,3	34,78	0,88
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9	21
компот из апельсинов с яблоком	278	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44

хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		790	21,86	21,32	106,75	708,91	0,38	25,8	0,35	7,77	187,64	376,57	108,83	25,72
калорийность за день			42,9	46,16	161,32	1254,92	1,248	55,28	0,576	11,03	667,41	765,5	193,39	29,28
5 день														
Завтрак														
каша пшеничная молочная	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сыр порциями	366	15	3,46	4,5	0	54,6	0,01	0,05	0,06	0,1	225	121,5	11,2	0,25
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
кисломолочный продукт		115	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:		575	18,94	17,19	91,22	605,08	0,24	1,34	0,12	2,01	544,68	449,79	82,74	3,39
Обед														
суп молочный с макаронами изделиями	53	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,36	0,02	0,31	143,52	110,52	19,18	0,37
биточки из кур	209	90	14,16	16	9,66	239,25	0,06	0,18	0,04	0,61	36,15	114,7	17,74	1,17
рис отварной	224	150	3,89	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0	0,29	3,31	39,7	10,11	0,53
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:		920	32,11	29,32	128,12	910,51	0,32	28,73	0,07	3,6	276,98	424,72	108,23	8,91
калорийность за день			51,05	46,51	219,34	1515,59	0,56	30,07	0,19	5,61	821,66	874,51	190,97	12,3
6 день														
Завтрак														
каша гречневая вязкая на молоке	104	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	2,58
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			15,65	20,46	100,48	650,09	0,25	21,77	0,04	2,26	303,86	340,99	76,48	7,99
Обед														
суп картофельный с рыбой	50	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,02	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09
тефтели из говядины с рисом	202	100	9,32	14,63	11,01	212,99	0,05	1,23	0	0,67	19,67	152,69	20,89	0,97
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		790	29,77	27,35	99,12	762,27	0,46	27,55	0,05	3,55	235,23	526,97	183,04	13,91

калорийность за день			30,57	28,15	118,72	1412,36	0,5	47,55	0,05	3,55	267,23	548,77	201,04	18,35
7 день														
Завтрак														
сырники из творога запеченные	155	200	28,67	7,48	39,59	340,36	0,08	0,36	0,07	0,6	234,76	295,01	38,46	0,94
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			32,59	8,68	89,75	587	0,22	8,38	0,08	2,49	293,24	394,32	85,31	3,13
Обед														
суп овощной	44	200	1,94	4,77	10,07	94,59	0,06	4,46	0,03	0,3	27,42	54,48	21,38	0,73
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
макаронны отварные	227	150	5,52	5,3	35,3	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		790	45,25	43,66	89,98	937,31	0,448	29,2	0,166	4,7	351,91	612,69	133,17	6,63
калорийность за день			77,84	52,34	179,73	1524,31	0,668	37,58	0,246	7,19	645,15	1007,01	218,48	9,76
8 день														
Завтрак														
каша молочная рисовая	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
булочка		60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
итого:			15,62	18,2	109,16	662,63	0,22	1,47	0,03	2,61	108,57	230,3	61,59	2,39
Обед														
суп картофельный с говядиной	69	200	5,38	5,77	7,02	139,98	0,12	9,2	0,16	1,08	13,96	92,24	27,54	1,34
рыба запеченная с морковью	82	140	22,96	15,96	5,25	257,6	0,08	0,83	0	0,41	105,5	161,28	33,4	0,65
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:		970	38,35	29,71	110,89	904,02	0,46	36,71	0,19	3,99	248,16	460,26	143,5	16,26
калорийность за день			53,97	47,91	220,05	1566,65	0,68	38,18	0,22	6,6	356,73	690,56	205,09	18,65
9 день														
Завтрак														
омлет с зеленым горошком	133	150	10,24	12,5	5	173,46	0,06	1,82	0,16	0,46	83,42	101,66	15,74	0,78
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9

хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кондитерское изделие	-	60	4,16	10	41,1	270,6	0,05	0	0	0	13,8	39	6	0,45
итого:		510	17,99	22,89	83,09	608,08	0,198	25,72	0,196	2,58	135,47	226,05	60,58	3,32
Обед														
Щи со свежей капустой, картофелем, с говядиной и сметаной	63	200	5,24	7,5	8,51	122,52	0,05	11,92	0,13	0,38	69,52	143,97	40,5	3,17
жаркое по-домашнему	181	190	21,38	18,98	19,11	338,56	0,17	20,3	0,01	0,57	22,87	252,16	49,96	2,9
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кисломолочный продукт		115	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:		785	39,3	31,3	86,36	801,08	0,42	41,1	0,18	3,34	304,39	647,13	151,16	8,6
калорийность за день			57,29	54,19	169,45	1409,16	0,618	66,82	0,376	5,92	439,86	873,18	211,74	11,92
10 день														
Завтрак														
каша гречневая вязкая на молоке	104	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	2,58
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			20,73	25,06	100,76	712,89	0,26	21,77	0,06	2,5	311,16	364,95	77,92	8,33
Обед														
суп картофельный с крупой с говядиной	70	200	5,34	5,73	17,58	142,38	0,1	6,68	0,2	1,17	17,02	106,42	25,72	1,34
биточки из кур	209	90	14,16	16	9,66	239,25	0,06	0,18	0,04	0,61	36,15	114,7	17,74	1,17
капуста тушеная	235	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,05	71,33	0	0,3	91,47	70	37,43	1,43
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
компот из ягод	279	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37
итого:		720	29,42	27,77	98,57	750,54	0,32	93,19	0,24	4,42	175,85	400,84	111,06	6,31
калорийность за день			50,15	52,83	199,33	1463,43	0,58	115	0,3	6,92	487,01	765,79	188,98	14,64
11 день														
Завтрак														
каша манная молочная жидкая	107	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08

кисломолочный продукт		115	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			15,74	20,67	88,12	611,34	0,15	1,58	0,05	2,36	323,26	281,72	51,68	1,04
Обед														
суп молочный с крупой	52	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,06	0,36	0,02	0,08	146,18	130,37	26,35	0,49
котлеты рыбные	161	100	10,52	3,03	8,6	102,78	0,33	0,64	0,02	0,8	80,51	238,45	39,09	1,22
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			25,57	18,52	115,2	729,42	0,7	22,17	0,07	5,05	426,8	625,76	172,14	7,98
калорийность за день			41,31	39,19	203,32	1340,76	0,85	23,75	0,12	7,41	750,06	907,48	223,82	9,02
12 день														
Завтрак														
запеканка морковная с творогом с повидлом	142	200	19,57	15,07	62,44	563,16	0,1	3,2	0,06	1,41	326,31	285,32	56,91	1,3
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
фрукты		200	3	1	42	170	0,04	20	0	0	16	56	84	1,2
итого:			22,69	16,07	116,48	781,8	0,14	23,22	0,06	1,41	346,58	347,75	144,21	3,22
Обед														
борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с говядиной	37	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,75	0,21	2,36	97,02	46,21	19,77	0,87
плов из отварной говядины	193	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	9,44	2,76
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			34,01	27,4	83,2	715,66	0,338	39,78	0,256	5,93	212,11	499,71	92,81	6,78
калорийность за день			56,7	43,47	199,68	1497,46	0,478	63	0,316	7,34	558,69	847,46	237,02	10
общая сумма ккал														
	12 дней		631,62	641,69	2289,45	17331,91	8,48	653,35	2,88	80,36	6062,13	10330,91	2639,45	180,73
	1 день		52,64	53,47	190,79	1444,33	0,71	54,45	0,24	6,70	505,18	860,91	219,95	15,06