

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость	Итого
1	Хлеб	кг	100	100	100
2	Молоко	л	200	400	400
3	Масло	кг	50	500	500
4	Сахар	кг	100	100	100
5	Яйца	шт	100	100	100
6	Мясо	кг	50	500	500
7	Рис	кг	100	100	100
8	Макароны	кг	100	100	100
9	Сметана	кг	50	500	500
10	Сыр	кг	50	500	500
11	Сливки	л	100	100	100
12	Соль	кг	100	100	100
13	Перец	кг	100	100	100
14	Уксус	л	100	100	100
15	Зелень	кг	100	100	100
16	Помидоры	кг	100	100	100
17	Огурцы	кг	100	100	100
18	Картофель	кг	100	100	100
19	Лук	кг	100	100	100
20	Чеснок	кг	100	100	100
21	Специи	кг	100	100	100
22	Вода	л	100	100	100
23	Электричество	кВт.ч	100	100	100
24	Газ	куб.м	100	100	100
25	Топливо	л	100	100	100
26	Услуги	шт	100	100	100
27	Прочее	шт	100	100	100
28	Итого				

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 ПРЕЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ  
 МБОУ «СОШ» с.КУРАТОВО МБОУ «СОШ» с.КУРАТОВО**

5-11 классы						5-11 классы					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость	Итого	№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость	Итого
1	Хлеб	кг	100	100	100	1	Хлеб	кг	100	100	100
2	Молоко	л	200	400	400	2	Молоко	л	200	400	400
3	Масло	кг	50	500	500	3	Масло	кг	50	500	500
4	Сахар	кг	100	100	100	4	Сахар	кг	100	100	100
5	Яйца	шт	100	100	100	5	Яйца	шт	100	100	100
6	Мясо	кг	50	500	500	6	Мясо	кг	50	500	500
7	Рис	кг	100	100	100	7	Рис	кг	100	100	100
8	Макароны	кг	100	100	100	8	Макароны	кг	100	100	100
9	Сметана	кг	50	500	500	9	Сметана	кг	50	500	500
10	Сыр	кг	50	500	500	10	Сыр	кг	50	500	500
11	Сливки	л	100	100	100	11	Сливки	л	100	100	100
12	Соль	кг	100	100	100	12	Соль	кг	100	100	100
13	Перец	кг	100	100	100	13	Перец	кг	100	100	100
14	Уксус	л	100	100	100	14	Уксус	л	100	100	100
15	Зелень	кг	100	100	100	15	Зелень	кг	100	100	100
16	Помидоры	кг	100	100	100	16	Помидоры	кг	100	100	100
17	Огурцы	кг	100	100	100	17	Огурцы	кг	100	100	100
18	Картофель	кг	100	100	100	18	Картофель	кг	100	100	100
19	Лук	кг	100	100	100	19	Лук	кг	100	100	100
20	Чеснок	кг	100	100	100	20	Чеснок	кг	100	100	100
21	Специи	кг	100	100	100	21	Специи	кг	100	100	100
22	Вода	л	100	100	100	22	Вода	л	100	100	100
23	Электричество	кВт.ч	100	100	100	23	Электричество	кВт.ч	100	100	100
24	Газ	куб.м	100	100	100	24	Газ	куб.м	100	100	100
25	Топливо	л	100	100	100	25	Топливо	л	100	100	100
26	Услуги	шт	100	100	100	26	Услуги	шт	100	100	100
27	Прочее	шт	100	100	100	27	Прочее	шт	100	100	100
28	Итого					28	Итого				



наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg
<b>1 день</b>													
<b>Меню , на сумму 160 рублей, с 5-11 класс</b>													
<b>Завтрак</b>													
каша Дружба	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59
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
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
батон нарезной	117	45	3,38	1,3	24,5	118	0,04	0	0	1,9	9	39	14,8
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3
кисломолочный продукт		115	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5
<b>итого:</b>			23,88	28,86	105,8	781,83	0,19	2,45	0,08	2,39	399,33	396,47	61,33
<b>Обед</b>													
рассольник ленинградский с говядиной	42	250	9,5	14,35	32,38	194,93	0,11	17,82	0,02	2,67	37,03	184,82	37,38
биточки 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
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8
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
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18
<b>итого:</b>		1110	31,76	30,39	145,9	884,85	0,86	84,92	0,06	6,2	386,57	789,09	254,53
<b>калорийность за день</b>			55,64	59,25	251,7	1666,68	1,05	87,37	0,14	8,59	785,9	1185,56	315,86
<b>2 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
каша пшеничная молочная	108	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61
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
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
сок (пачковый)	293	200	2	0,2	3,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20
<b>итого:</b>			13,98	17,39	76,23	529,24	0,1	8,68	0,03	2,21	215,37	261,34	67,36
<b>Обед</b>													
суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	47	250	3,33	2,96	21,76	127,09	0,14	5,34	0,07	0,46	37,08	123,17	22,64
котлеты из говядины	189	100	15,2	16,8	8,2	252	0,08	0,16	0	1	39,4	160,1	30,4
каша гречневая рассыпчатая	219	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34
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
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2



хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
<b>итого:</b>		910	35,82	27,5	142,98	965,64	0,67	41,01	0,14	5,04	233,69	730,21	198,96
<b>калорийность за день</b>			49,8	44,89	219,21	1494,88	0,77	49,69	0,17	7,25	449,06	991,55	266,32
<b>3 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	200	32,82	16,36	57,1	502,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11
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
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18
<b>итого:</b>			33,69	17,17	92,01	653,85	0,12	23,51	0,09	0,61	307,79	358,77	67,35
<b>Обед</b>													
суп картофельный с горохом и говядиной	45	250	6,81	6,94	13,61	144,23	0,17	3,67	0,02	0,46	38,46	188,1	41,43
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85
помидоры свежие	246	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
<b>итого:</b>		850	43,95	34,62	61,74	835,77	0,64	63,57	0,13	4,01	363,94	830,08	184,48
<b>калорийность за день</b>			77,64	51,79	153,75	1489,62	0,76	87,08	0,22	4,62	671,73	1188,85	251,83
<b>4 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
овощи натуральные	246	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34
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
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
сок фруктовый ( пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20
<b>итого:</b>		690	21,66	24,98	57,19	560,61	0,9	43,48	0,25	3,54	494,57	416,13	98,16
<b>Обед</b>													
борщ из свежей капусты с картофелем , со сметаной и говядиной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45
тефтели рыбные	174	100	9,11	6,58	10,73	137,9	0,07	2	0	2,75	20,16	141,3	34,78
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9
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
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
<b>итого:</b>		870	27,34	26,91	113,56	808,55	0,42	29,74	0,16	8,24	166,76	540,65	156,44



<b>калорийность за день</b>			49	51,89	170,75	1369,16	1,32	73,22	0,41	11,78	661,33	956,78	254,6
<b>5 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
сыр порциями	366	15	3,46	4,5	0	54,6	0,01	0,05	0,06	0,1	225	121,5	11,2
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
кисломолочный продукт		115	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5
<b>итого:</b>			18,94	17,19	91,22	605,08	0,24	1,34	0,12	2,01	544,68	449,79	82,74
<b>Обед</b>													
суп молочный с макаронными изделиями	53	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98
биточки из кур	209	100	15,74	17,79	10,74	265,84	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	62,48	19,71
рис отварной	224	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18
<b>итого:</b>		810	35,86	33,66	142,19	1021,16	0,35	28,88	0,07	3,8	317,55	408,08	117,02
<b>калорийность за день</b>			54,8	50,85	233,41	1626,24	0,59	30,22	0,19	5,81	862,23	857,87	199,76
<b>6 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3
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
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18
<b>итого:</b>			15,65	20,46	100,48	650,09	0,25	21,77	0,04	2,26	303,86	340,99	76,48
<b>Обед</b>													
суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39
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
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8
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
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
<b>итого:</b>		910	33,49	30,88	107,6	844,18	0,57	39,25	0,05	3,71	324,41	650,15	245,57
<b>калорийность за день</b>			34,29	31,68	127,2	1494,27	0,61	59,25	0,05	3,71	356,41	671,95	263,57



7 день

**Завтрак**

сырники из творога запеченные с соусом	155	200	28,67	7,48	39,59	340,36	0,08	0,36	0,07	0,6	234,76	295,01	38,46
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3
сок фруктовый ( пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20
<b>итого:</b>			32,33	7,8	89,53	577	0,16	8,38	0,08	2,49	287,03	372,24	74,96

**Обед**

суп овощной	44	250	2,43	5,96	12,59	118,24	0,07	5,57	0,4	0,38	34,28	68,06	26,73
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
макароньы отварные	227	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
<b>итого:</b>		910	47,16	45,94	100,91	1008,77	0,5	44,31	0,56	5,26	375,85	662,9	155,59
<b>калорийность за день</b>			79,49	53,74	190,44	1585,77	0,66	52,69	0,64	7,75	662,88	1035,14	230,55

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
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
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
булочка		60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39
<b>итого:</b>			15,36	17,32	108,94	652,63	0,16	1,47	0,03	2,61	102,36	208,22	51,24

**Обед**

суп картофельный с говядиной	69	250	6,72	7,21	8,77	174,98	0,15	11,4	0,2	1,35	17,45	115,3	34,45
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
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09
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
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18
<b>итого:</b>			40,32	32,36	117,29	971,11	0,51	40,2	0,23	4,29	269,94	522,77	163,34
<b>калорийность за день</b>			55,68	49,68	226,23	1623,74	0,67	41,67	0,26	6,9	372,3	730,99	214,58

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
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34
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



хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
кондитерское изделие	-	60	4,16	10	41,1	270,6	0,05	0	0	0	13,8	39	6
<b>итого:</b>			18,31	22,93	84,41	613,68	0,23	39,72	0,22	2,86	150,27	253,25	74,18
<b>Обед</b>													
Щи со свежей капустой, картофелем, с говядиной и сметаной	63	250	6,56	9,38	10,64	153,16	0,06	14,9	0,16	0,47	86,9	179,96	50,63
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
кисломолочный продукт		115	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5
<b>итого:</b>		865	44	34,18	71,67	885,18	0,46	47,28	0,21	3,52	325,38	722,94	169,18
<b>калорийность за день</b>			62,31	57,11	156,08	1498,86	0,69	87	0,43	6,38	475,65	976,19	243,36
10 день													
<b>Завтрак</b>													
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
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
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3
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
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18
<b>итого:</b>			20,73	25,06	100,76	712,89	0,26	21,77	0,06	2,5	311,16	364,95	77,92
<b>Обед</b>													
суп картофельный с крупой с говядиной	70	250	6,72	7,21	8,77	177,98	0,15	11,4	0,2	1,35	17,45	115,3	34,45
биточки из кур	209	100	15,74	17,79	10,74	265,84	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	62,48	19,71
капуста тушеная	235	180	4,72	5,82	24,22	156,89	0,06	85,6	0	0,36	109,8	83,96	45
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
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
<b>итого:</b>		810	33,17	32,01	94,88	838,88	0,39	112,2	0,24	4,73	198,63	371,46	129,33
<b>калорийность за день</b>			53,9	57,07	195,64	1551,77	0,65	134	0,3	7,23	509,79	736,41	207,25
11 день													
<b>Завтрак</b>													
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
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3
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



кисломолочный продукт		115	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5
<b>итого:</b>			15,74	20,67	88,12	611,34	0,15	1,58	0,05	2,36	323,26	281,72	51,68
<b>Обед</b>													
суп молочный с крупой	52	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	0,45	0,02	0,1	182,72	162,96	32,94
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
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8
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
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
<b>итого:</b>		910	27,89	22,75	127	825,22	0,8	32,7	0,07	5,16	547,5	756,02	231,98
<b>калорийность за день</b>			43,63	43,42	215,12	1436,56	0,95	34,28	0,12	7,52	870,76	1037,74	283,66
12 день													
<b>Завтрак</b>													
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
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18
<b>итого:</b>			20,49	15,87	94,08	701,8	0,14	23,22	0,06	1,41	362,58	313,55	78,21
<b>Обед</b>													
борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45
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
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20
<b>итого:</b>		830	39,18	31,82	86,68	788,81	0,39	56,43	0,09	6,65	187,74	651,54	141,09
<b>калорийность за день</b>			59,67	47,69	180,76	1490,61	0,53	79,65	0,15	8,06	550,32	965,09	219,3
общая сумма ккал													
	12дней		675,85	694,58	2320,29	18317,90	9,25	816,09	3,08	85,60	6565,48	11334,12	2950,64
	1 день		56,32	57,88	193,36	1526,49	0,77	68,01	0,26	7,13	547,12	944,51	245,89