

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



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

03.06.2024 г

## **ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ «СОШ» с.КУРАТОВО**

**5-9 классы  
(сахарный диабет)**

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день Меню , на сумму 160 рублей, с 5-11 класс</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша гречневая вязкая на молоке без сахара	104	205	7,94	8,21	30,13	227,17	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 без сахара	269	200	3,77	3,93	5,95	77,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
кисломолочный продукт без сахара	246	125	3,5	4	5	70	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
<b>итого:</b>			23,43	28,26	61,16	597,89	0,27	2,65	0,09	2,5	429,16	456,15	77,42	4,02
<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	3,87
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	1,22
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	1,19
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	3,36
компот из свежих плодов или ягод без сахара	282	200	0,16	0	0	3,54	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
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
яблоко	-	100	0,4	0,4	9,8	45	0,02	10	0	0	16	10,9	9	2,22
<b>итого:</b>		1010	31,21	29,92	118,01	769,22	0,87	63,52	0,2	6,25	382,86	792,93	251,16	14,51
<b>калорийность за день</b>			54,64	58,18	179,17	1367,11	1,14	66,17	0,29	8,75	812,02	1249,08	328,58	18,53
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша пшеничная молочная без сахара	108	200/5	7,44	8,07	30,28	224,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
кофейный напиток с молоком без сахара	287	200	1,4	1,6	2,35	32,32	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 без сахара (пач)		200	0,2	0,2	5,8	36	0,04	1	0,01	0,2	40	36	20	0,4
<b>итого:</b>			12,18	17,39	58,23	453,24	0,1	1,68	0,03	2,21	215,37	261,34	67,36	3,22
<b>Обед</b>														
суп картофельный	69	250	6,72	7,21	8,77	174,98	0,15	11,4	0,2	1,35	17,45	115,3	34,45	1,68
котлеты из говядины	189	100	15,2	16,8	8,2	252	0,08	0,16	0	1	39,4	160,1	30,4	1,32
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	5,38
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
компот из сушеных плодов без сахара	280	200	0,33	-	7,66	34,98	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



<b>итого:</b>		910	39,21	31,75	114,99	956,53	0,68	47,07	0,27	5,93	214,06	722,34	210,77	19,05
<b>калорийность за день</b>			51,39	49,14	173,22	1409,77	0,78	48,75	0,3	8,14	429,43	983,68	278,13	22,27
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
запеканка творожная с маслом сливочным без сахара	141	200	39	16,15	25,5	405,6	0,08	0,61	0,09	0,6	357	436	58,8	1,2
чай с лимоном без сахара	294	200	0,07	0,01	0,31	4,62	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
<b>итого:</b>			42,07	17,16	67,81	580,22	0,12	23,51	0,09	0,61	381,05	501,79	148,04	3,3
<b>Обед</b>														
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	1,68
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	3,36
помидоры свежие	246	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
кисломолочный продукт без сахара	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
<b>итого:</b>			43,86	34,89	56,9	866,52	0,62	71,3	0,31	4,9	342,93	757,28	177,5	8,74
<b>калорийность за день</b>			85,93	52,05	124,71	1446,74	0,74	94,81	0,4	5,51	723,98	1259,07	325,54	12,04
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
чай без сахара	300	200	0,12	-	0	0	-	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 без сахара (пач)		200	0,2	0,2	5,8	36	0,04	1	0,01	0,2	40	36	20	0,4
<b>итого:</b>		690	21,36	25,18	32,75	453,97	0,9	36,48	0,25	3,54	494,57	416,13	98,16	4,31
<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	3,89
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	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
помидоры свежие	246	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
компот из свежих плодов или ягод без сахара	282	200	0,16	0	0	3,54	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
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
<b>итого:</b>		910	26,25	24,88	87,15	677,43	0,46	59,69	0,24	8,87	199,66	593,36	188,12	10,11
<b>калорийность за день</b>			47,61	50,06	119,9	1131,4	1,36	96,17	0,49	12,41	694,23	1009,49	286,28	14,42
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														



каша пшеничная молочная без сахара	112	200/5	6,04	7,27	29,29	208,16	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 без сахара	287	200	1,4	1,6	2,35	32,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
кисломолочный продукт без сахара	246	125	3,5	4	5	70	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
<b>итого:</b>		380	17,44	17,69	56,34	459,08	0,24	1,34	0,12	2,01	544,68	449,79	82,74	3,39
<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	0,61
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	1,3
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	0,63
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 без сахара (пач)		200	0,2	0,2	5,8	36	0,04	1	0,01	0,2	40	36	20	0,4
мандарины		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
<b>итого:</b>		1010	33,26	33,59	140,81	1011,74	0,38	21,88	0,07	3,51	320,87	432,89	125,98	9,38
<b>калорийность за день</b>			50,7	51,28	197,15	1470,82	0,62	23,22	0,19	5,52	865,55	882,68	208,72	12,77
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша гречневая вязкая на молоке без сахара	104	200/5	7,94	8,21	30,13	227,17	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 без сахара	269	200	3,77	3,93	5,95	77,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
яблоки		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
<b>итого:</b>			15,65	20,46	75,48	555,09	0,25	21,77	0,04	2,26	303,86	340,99	76,48	7,99
<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	1,36
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	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
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	3,36
компот из сушеных плодов без сахара	280	200	0,33	-	7,66	34,98	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
<b>итого:</b>		790	33,49	30,88	92,6	787,18	0,57	39,25	0,05	3,71	324,41	650,15	245,57	16,05
<b>калорийность за день</b>			34,29	31,68	112,2	1342,27	0,61	59,25	0,05	3,71	356,41	671,95	263,57	20,49
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
сырники из творога запеченные без сахара	155	200	38	10	32,8	377,8	0,08	0,36	0,07	0,6	313	393	51,3	1,2
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 без сахара	300	200	0,12	-	0	0	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
сок без сахара (пач)		200	0,2	0,2	5,8	36	0,04	1	0,01	0,2	40	36	20	0,4
<b>итого:</b>			41,62	11,4	58,52	517,8	0,22	1,38	0,08	2,49	371,48	492,31	98,15	3,39
<b>Обед</b>														
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	0,91
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
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	5,38
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
кисломолочный продукт без сахара	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
<b>итого:</b>		790	51,02	46,11	112,52	1072,03	0,66	44,49	0,56	4,65	408,55	849,63	198,28	12,02
<b>калорийность за день</b>			92,64	57,51	171,04	1589,83	0,88	45,87	0,64	7,14	780,03	1341,94	296,43	15,41
<b>8 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша пшеничная молочная без сахара	108	200/5	7,44	8,07	30,28	224,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
кофейный напиток с молоком без сахара	287	200	1,4	1,6	2,35	32,32	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
сок без сахара (пач)		200	0,2	0,2	5,8	36	0,04	1	0,01	0,2	40	36	20	0,4
<b>итого:</b>			12,34	11,07	58,35	397,24	0,16	1,4	0,03	2,11	219,38	281,52	77,41	3,83
<b>Обед</b>														
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	1,68
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	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
компот из сушеных плодов без сахара	280	200	0,33	-	7,66	34,98	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
<b>итого:</b>		970	40,32	32,36	102,29	914,11	0,51	40,2	0,23	4,29	269,94	522,77	163,34	17,13
<b>калорийность за день</b>			52,66	43,43	160,64	1311,35	0,67	41,6	0,26	6,4	489,32	804,29	240,75	20,96
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
чай с лимоном без сахара	294	200	0,07	0,01	0,31	4,62	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
галеты		50	5,75	0,7	37	175	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
<b>итого:</b>		540	19,9	13,63	65,31	461,08	0,26	39,86	0,22	3,56	148,7	257,51	84,57	4,45
<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	3,96
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	3,36
сок без сахара		200	0,2	0,2	5,8	36	0,04	1	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 без сахара	246	125	3,5	4	5	70	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
<b>итого:</b>		875	40,7	34,68	56,79	815,18	0,46	40,28	0,21	3,52	325,38	722,94	169,18	9,85
<b>калорийность за день</b>			60,6	48,31	122,1	1276,26	0,72	80,14	0,43	7,08	474,08	980,45	253,75	14,3
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша гречневая вязкая на молоке без сахара	104	200/5	7,94	8,21	30,13	227,17	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 без сахара	269	200	3,77	3,93	5,95	77,92	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
<b>итого:</b>			20,73	25,06	75,76	617,89	0,26	21,77	0,06	2,5	311,16	364,95	77,92	8,33
<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	1,68
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	1,3
капуста тушеная	235	180	4,72	5,82	24,22	156,89	0,06	85,6	0	0,36	109,8	83,96	45	1,72
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
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 свежих плодов или ягод без сахара	282	200	0,16	0	0	3,54	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
<b>итого:</b>		810	33,02	31,94	76,79	768,25	0,42	100,8	0,38	4,78	210,92	386,2	134,96	7,35
<b>калорийность за день</b>			53,75	57	152,55	1386,14	0,68	122,6	0,44	7,28	522,08	751,15	212,88	15,68
<b>11 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша манная молочная без сахара	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 без сахара	287	200	1,4	1,6	2,35	32,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
кисломолочный продукт без сахара	246	125	3,5	4	5	70	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
<b>итого:</b>			14,24	21,17	58,24	484,34	0,15	1,58	0,05	2,36	323,26	281,72	51,68	1,04
<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	0,61
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	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
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	3,36
компот из сушеных плодов без сахара	280	200	0,33	-	7,66	34,98	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
<b>итого:</b>			<b>27,66</b>	<b>22,75</b>	<b>106,77</b>	<b>746,41</b>	<b>0,8</b>	<b>32,83</b>	<b>0,07</b>	<b>3,59</b>	<b>542,89</b>	<b>771,34</b>	<b>250,32</b>	<b>15,55</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>41,9</b>	<b>43,92</b>	<b>165,01</b>	<b>1230,75</b>	<b>0,95</b>	<b>34,41</b>	<b>0,12</b>	<b>5,95</b>	<b>866,15</b>	<b>1053,06</b>	<b>302</b>	<b>16,59</b>

12 день

<b>Завтрак</b>														
запеканка творожная с маслом сливочным без сахара	141	200	39	16,15	25,5	405,6	0,08	0,61	0,09	0,6	357	436	58,8	1,2
чай без сахара	300	200	0,12	-	0	0	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
яблоки		200	3	1	42	170	0,04	20	0	0	16	56	84	1,2
<b>итого:</b>			<b>42,12</b>	<b>17,15</b>	<b>67,5</b>	<b>575,6</b>	<b>0,12</b>	<b>20,63</b>	<b>0,09</b>	<b>0,6</b>	<b>377,27</b>	<b>498,43</b>	<b>146,1</b>	<b>3,12</b>

**Обед**

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	3,89
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	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
сок без сахара		200	0,2	0,2	5,8	36	0,04	1	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
<b>итого:</b>			<b>37,38</b>	<b>31,82</b>	<b>86,68</b>	<b>788,81</b>	<b>0,39</b>	<b>49,43</b>	<b>0,09</b>	<b>6,65</b>	<b>187,74</b>	<b>651,54</b>	<b>141,09</b>	<b>10,55</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>79,5</b>	<b>48,97</b>	<b>154,18</b>	<b>1364,41</b>	<b>0,51</b>	<b>70,06</b>	<b>0,18</b>	<b>7,25</b>	<b>565,01</b>	<b>1149,97</b>	<b>287,19</b>	<b>13,67</b>

общая сумма ккал	12 дней	705,61	672,05	1831,87	16326,85	9,66	783,02	3,79	85,14	6798,26	12136,81	3283,82	197,13
	1 день	58,80	56,00	152,66	1360,57	0,81	65,25	0,32	7,10	566,52	1011,40	273,65	16,43

