

Утвердить:  
Директор МБОУ «СОШ» пгт. Первомайский  
Е.В.Шевцова



« 07 » Июль 2023

**Примерное двенадцатидневное меню  
На ЛОУ с дневным пребыванием  
2023 год**

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b> Меню , на сумму 160 рублей, с 1-4 класс														
<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	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
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
<b>итого:</b>			<b>12,38</b>	<b>9,99</b>	<b>90,53</b>	<b>521,24</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,03</b>	<b>2,11</b>	<b>213,17</b>	<b>259,44</b>	<b>67,06</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>														
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
биточки говяжьи	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
греча 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 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
<b>итого:</b>			<b>28,89</b>	<b>24,43</b>	<b>114,24</b>	<b>800,62</b>	<b>0,54</b>	<b>19,47</b>	<b>0,07</b>	<b>3,93</b>	<b>263,46</b>	<b>600,74</b>	<b>189,65</b>	<b>16,73</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>41,27</b>	<b>34,42</b>	<b>204,77</b>	<b>1321,86</b>	<b>0,64</b>	<b>27,87</b>	<b>0,1</b>	<b>6,04</b>	<b>476,63</b>	<b>860,18</b>	<b>256,71</b>	<b>19,93</b>
<b>2 день</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	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
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
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
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
<b>итого:</b>			<b>23,54</b>	<b>27,88</b>	<b>101</b>	<b>757,83</b>	<b>0,19</b>	<b>2,45</b>	<b>0,08</b>	<b>2,18</b>	<b>398,33</b>	<b>392,27</b>	<b>59,73</b>	<b>2,32</b>
<b>Обед</b>														
салат из белокачанной капусты с яблоками	6	60	0,65	6,12	3,8	72,8	0,02	13,3	0,06	2,72	18,53	12,31	7,06	0,7
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
котлеты рыбные любительские	162	90	12	3,57	6,1	104,6	0,06	1	0,01	0,87	35,7	137	24,5	0,7
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 свежих фруктов	282	200	0,16	0	14,99	60,64	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>			29,29	28,35	107,15	718,44	0,41	38,16	0,25	8,32	150,21	470,94	113,42	7,8
<b>калорийность за день</b>			52,83	56,23	208,15	1476,27	0,6	40,61	0,33	10,5	548,54	863,21	173,15	10,12
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
<b>итого:</b>			32,25	15,47	80,81	589,85	0,12	23,51	0,09	0,61	307,79	358,77	67,35	6,25
<b>Обед</b>														
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	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	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	
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
<b>итого:</b>			38,55	26,97	54,8	721,2	0,538	55,44	0,076	3,84	141,45	621,26	154,59	9,42
<b>калорийность за день</b>			70,8	42,44	135,61	1311,05	0,658	78,95	0,166	4,45	449,24	980,03	221,94	15,67
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
салат из свежих помидоров и огурцов	18	60	0,59	3,08	2,72	39,49	0,03	10,96	0,16	2,78	18,29	22,36	11	0,52
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
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
<b>итого:</b>		650	21,15	27,86	55,31	577,1	0,85	19,44	0,35	5,62	475,86	370,49	75,16	3,33
<b>Обед</b>														
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 свежих фруктов	282	200	0,16	0	14,99	60,64	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>			21,54	21,07	94,93	658,59	0,39	22,2	0,47	7,83	193,54	389,28	115,51	26,06
<b>калорийность за день</b>			42,69	48,93	150,24	1235,69	1,24	41,64	0,82	13,45	669,4	759,77	190,67	29,39
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
<b>итого:</b>			16,09	20,93	92,12	630,43	0,13	2,49	0,06	2,01	242,33	279,86	52,65	1,08
<b>Обед</b>														
суп молочный с макаронными 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
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 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
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
<b>итого:</b>			30,71	28,89	130,12	893,86	0,31	92,02	0,07	5,09	381,59	437,33	122,41	11
<b>калорийность за день</b>			46,8	49,84	222,24	1524,29	0,44	94,51	0,13	7,1	623,92	717,19	175,06	12,08
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша гречневая вязкая на молоке	104	205	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
<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	7,99
<b>Обед</b>														
салат из свежих помидоров и огурцов	18	60	0,59	3,08	2,72	39,49	0,03	10,96	0,16	2,78	18,29	22,36	11	0,52
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
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

<b>итого:</b>			31,36	28,38	81,25	705,93	0,43	31,61	0,21	6,32	142,88	464,38	128,36	5,64
<b>калорийность за день</b>			32,16	29,18	100,85	1356,02	0,47	51,61	0,21	6,32	174,88	486,18	146,36	10,08
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	141	150/30	29,28	7,4	61,32	432,72	0,08	12,19	0	0,08	174,43	149,87	50,4	1,74
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
<b>итого:</b>			29,9	7,4	91,56	575,36	0,12	20,21	0,01	0,28	218,7	192,3	73,7	2,86
<b>Обед</b>														
суп овощной с курицей	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
макаронь 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
<b>итого:</b>			45,25	43,66	89,98	937,31	0,448	29,2	0,166	4,7	351,91	612,69	133,17	6,63
<b>калорийность за день</b>			75,15	51,06	181,54	1512,67	0,568	49,41	0,176	4,98	570,61	804,99	206,87	9,49
<b>8 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша пшеничная молочная	112	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
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	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
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
<b>итого:</b>			19,85	19,76	128,02	778,68	0,31	1,43	0,06	2,61	331,91	371,55	87,93	3,97
<b>Обед</b>														
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
<b>итого:</b>			37,55	28,91	91,29	814,02	0,42	16,71	0,19	3,99	216,16	438,46	125,5	11,82
<b>калорийность за день</b>			57,4	48,67	219,31	1592,7	0,73	18,14	0,25	6,6	548,07	810,01	213,43	15,79
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
салат из свежих помидоров и огурцов	18	60	0,59	3,08	2,72	39,49	0,03	10,96	0,16	2,78	18,29	22,36	11	0,52
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

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		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
кондитерское изделие	-	60	4,16	10	41,1	270,6	0,05	0	0	0	13,8	39	6	0,45
<b>итого:</b>		<b>510</b>	<b>18,36</b>	<b>26,79</b>	<b>84,05</b>	<b>649,17</b>	<b>0,24</b>	<b>15,68</b>	<b>0,32</b>	<b>4,94</b>	<b>137,77</b>	<b>229,69</b>	<b>61,53</b>	<b>3,72</b>
<b>Обед</b>														
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	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 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
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
<b>итого:</b>		<b>900</b>	<b>38,48</b>	<b>29,6</b>	<b>69,26</b>	<b>804,54</b>	<b>0,44</b>	<b>63,42</b>	<b>0,15</b>	<b>3,43</b>	<b>190</b>	<b>595,75</b>	<b>159,55</b>	<b>13,37</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>56,84</b>	<b>56,39</b>	<b>153,31</b>	<b>1453,71</b>	<b>0,68</b>	<b>79,1</b>	<b>0,47</b>	<b>8,37</b>	<b>327,77</b>	<b>825,44</b>	<b>221,08</b>	<b>17,09</b>
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша гречневая вязкая на молоке	104	205	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
<b>итого:</b>		<b>655</b>	<b>15,65</b>	<b>20,46</b>	<b>100,48</b>	<b>650,09</b>	<b>0,25</b>	<b>21,77</b>	<b>0,04</b>	<b>2,26</b>	<b>303,86</b>	<b>340,99</b>	<b>76,48</b>	<b>7,99</b>
<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 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
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 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>38,83</b>	<b>42,93</b>	<b>123,55</b>	<b>935,88</b>	<b>0,39</b>	<b>19,59</b>	<b>0,1</b>	<b>5,76</b>	<b>338,49</b>	<b>621,22</b>	<b>116,43</b>	<b>7,77</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>54,48</b>	<b>63,39</b>	<b>224,03</b>	<b>1585,97</b>	<b>0,64</b>	<b>41,36</b>	<b>0,14</b>	<b>8,02</b>	<b>642,35</b>	<b>962,21</b>	<b>192,91</b>	<b>15,76</b>
<b>11 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша манная молочная жидкая	107	205	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
сыр порциями	366	20	4,62	6	0	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
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		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13

<b>итого:</b>			20,26	19,47	88,02	618,14	0,16	1,35	0,13	2,38	621,06	441,82	66,38	1,35
<b>Обед</b>														
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
котлеты рыбные	161	90	12	3,57	6,1	104,6	0,06	1	0,01	0,87	35,7	137	24,5	0,7
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
<b>итого:</b>		<b>780</b>	<b>27,69</b>	<b>19,12</b>	<b>113,81</b>	<b>738,78</b>	<b>0,41</b>	<b>22,53</b>	<b>0,06</b>	<b>5,35</b>	<b>379,33</b>	<b>504,46</b>	<b>150,38</b>	<b>7,34</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>47,95</b>	<b>38,59</b>	<b>201,83</b>	<b>1356,92</b>	<b>0,57</b>	<b>23,88</b>	<b>0,19</b>	<b>7,73</b>	<b>1000,4</b>	<b>946,28</b>	<b>216,76</b>	<b>8,69</b>
<b>12 дней</b>														
<b>Завтрак</b>														
запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	142	150/30	18,13	10,82	51,34	497,56	0,1	3	0,06	1,41	265	211,22	56,91	1,27
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
<b>итого:</b>			<b>19,05</b>	<b>11,62</b>	<b>82,98</b>	<b>636,2</b>	<b>0,14</b>	<b>23,02</b>	<b>0,06</b>	<b>1,41</b>	<b>301,27</b>	<b>239,45</b>	<b>78,21</b>	<b>6,43</b>
<b>Обед</b>														
салат из свежих огурцов	16	60	0,43	6,05	1,8	62	0,02	2,73	0,03	2,73	12,56	23	7,64	0,33
борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	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
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
<b>итого:</b>		<b>740</b>	<b>33,96</b>	<b>33,39</b>	<b>83,02</b>	<b>769,26</b>	<b>0,31</b>	<b>21,51</b>	<b>0,25</b>	<b>8,24</b>	<b>202,47</b>	<b>481,91</b>	<b>80,05</b>	<b>6,36</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>53,01</b>	<b>45,01</b>	<b>166</b>	<b>1405,46</b>	<b>0,45</b>	<b>44,53</b>	<b>0,31</b>	<b>9,65</b>	<b>503,74</b>	<b>721,36</b>	<b>158,26</b>	<b>12,79</b>
общая сумма ккал	12 дней		631,4	635,82	2167,9	17132,6	7,686	591,6	3,292	93,21	5964,9	9736,85	2373,2	176,9
	1 день		52,62	52,985	180,66	1427,72	0,08	49,30	0,27	7,77	497,08	811,40	197,77	14,74