

«Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя России Сергея Шрайнера»
ОГРН 5030500000000000000
ИНН 5030500000
ОБЛАСТЬ СВЯТОГО ПЕТРА И ПАВЛА
ГОРОД СВЯТОГО ПЕТРА
УЛ. КОММУНАЛЬНИКОВ, Д. 10
250000
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«СЕРГЕЙ ШРАЙНЕР»
ИНН 5030500000
ОГРН 5030500000000000000
Директор МБОУ «Воселоярская СОШ»
В. Н. Солдатов
2023г.

М Е Н Ю

ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С 11-18 МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «Воселоярская средняя общеобразовательная школа имени Героя России Сергея Шрайнера» на 2023-2024 учебный год

Основывается на сборник «Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Пермь 2018г.

Наименование блюда	Нетт	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е		
1 День														завтрак		
Котлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5		
Макаронны отварные с маслом	256	200	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12	0,055	0,055	0,1	39	0		
Сыр порциями	75	20	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	0		
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	0,035	0	0		
Итого:			25,07	16,73	65,76	522,42	175,66	285,77	53,97	3,64	0,195	0,93	39	0,5		
Обед																
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	0,035	0	4,5		
Хлеб йод.1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26		
Суп картофельный с бобовыми	114	250	3,7	4,55	0,9	96	21,36	44,78	18,22	0,7	0,072	6,6	0	0,5		
Котлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5		
Макаронны отварные с маслом	256	200	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12	0,055	0,055	0,1	39	0		
Салат из свежкы с сыром и чесноком	33	100	1,4	6,1	7,5	90	34,5	38	19,2	1,26	0,02	5,2	0	4,5		
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,06	0,9	16,6	132,8	32,48	23,44	17,46	0,69	0,016	0,726	4,1	4,76		
Итого:			22,091	22,21	87,77	724,73	82,25	287,93	101,67	4,28	0,466	16,38	4,1	4,76		
Итого за День :			47,161	38,94	153,53	1247,15	257,91	573,7	155,64	7,92	0,661	17,31	43,1	5,26		
2 День																
завтрак																
Плов из отварной говядины	330	280	18	186	42,2	408	22,1	211,9	52,9	1,95	0,06	0,2	0	5,1		
Масло сливочное		10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02			40			
Чай с лимонном и сахаром	459	200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3				
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	0,035	0	4,5		

Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
итого:			20,42	194,74	76,82	628,57	62,73	280,9	81,67	7,24	0,125	9,5	40	5,3

Обед

Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Хлеб йод.1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Щи со свежей капусты с картофелем	104	250	2,21	12,75	7,52	105,89	185,48	140,46	32,8	1	0,054	13,28	0,15	0,45
Плов из отварной говядины	330	280	18	18,6	42,2	408	22,1	211,9	52,9	1,95	0,06	0,2	0	5,1
салат из капусты белокочанной	1	100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	31,1	17,3	0,6	0,03	19,7	0	2,8
Компот из ягод замороженных или замороженных	491	200	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24		
Итого:			26,98	39,07	96,2	796,62	275,68	442,66	126,1	5,1	0,209	57,18	0,15	8,61

Итого за день:			67,7	400,81	160,32	1371,19	299,41	732,86	209,07	10,16	0,334	41,78	40,15	14,7
----------------	--	--	------	--------	--------	---------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	------

3 день
Завтрак

Котлеты,биточки или шницели из	372	100	10,8	6,7	6,2	128	27,7	68,8	13,2	0,97	0,05	0,6	40,9	0,4
Сыр порциями	75	25	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
Каша гречневая	202	180	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20,04	0,91	0	160	2,8
Чай с молоком	460	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10	
Хлеб ржано- пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Итого:			54,98	50,27	102,42	1488,97	387,3	1163,7	632,75	22,5	1,04	2,03	249,9	3,2

Обед

Хлеб йод.1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Суп с макаронными изделиями	130	250	1,92	4,05	1,04	123,6	21,84	29,4	12,18	0,6	0,044	0,76	0	0
Котлеты,биточки или шницели из	372	100	10,8	6,7	6,2	128	27,7	68,8	13,2	0,97	0,05	0,6	40,9	0,4
Каша гречневая	202	180	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20,04	0,91	0	160	2,8

салат из свежих огурцов	14	100	0,7	6,1	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0	3,6
Компот из свежих плодов или ягод	488	200	0,5	0,2	8,01	96	22	16	14	1,1	0,02	4,3	0	0,2
Итого:			56,29	56,97	107,03	1685,33	194,34	1075,9	658,38	24,35	1,109	8,96	200,9	7,26
Итого за день :			111,27	107,24	209,45	3174,3	581,64	2239,6	1291,1	46,85	2,149	10,99	450,8	10,5

4 День

Завтрак

Рыба тушеная в томате с овощами и	299	150	13,88	8,22	8,94	235,55	49,7	288,26	55,4	1,13	0,12	6,67	0,01	5,96
Пюре картофельное	377	180	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
Масло сливочное		10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02			40	
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		
Хлеб ржано- пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Итого:			17,81	20,56	44,99	542,52	95,6	377,36	80,7	2,94	0,235	9,2	59,91	6,06

Обед

Хлеб йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Борщ с капустой и картофелем	95	250	1,83	11,05	1,28	107,3	171,78	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15	0,45
Рыба тушеная в томате с овощами и	299	150	13,88	8,22	8,94	235,55	49,7	288,26	55,4	1,13	0,12	6,67	0,01	5,96
Пюре картофельное		377	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
салат из свежих помидор		17	1,00	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Компот из свежих яблок	486	200	0,16	0,16	25,05	114,6	14,18	4,4	5,14	0,95	0,012	0,9		
Итого:			23,84	31,15	69,45	715,18	286,86	553,54	144,44	5,95	0,371	40,61	20,06	10,1
Итого за день :			41,65	51,71	114,44	1257,7	382,46	930,9	225,14	8,89	0,606	49,81	79,97	16,1

5 День

Завтрак

Рагу из птицы	376	280	16,5	20,4	13,9	305	29,6	147,4	41,5	2,25	0,14	0,14	59,1	3,3
Сыр порциями	75	10	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
Чай с лимоном и сахаром	459	200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3		
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
салат из капусты белокочанной	1	100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	31,1	17,3	0,6	0,03	19,7	0	2,8
Итого:			22,19	24,22	38,59	565,57	183,83	277,4	66,52	5,46	0,18	2,54	98,1	3,3

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Суп с рыбными консервами	123	250	35	45,6	53,9	766	124,6	610,1	138,9	4,55	0,36	31,8	60	0,9
Рагу из птицы	376	280	16,5	20,4	13,9	305	29,6	147,4	41,5	2,25	0,14	0,14	59,1	3,3
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		
Итого:			56,84	67,92	117,08	1290,73	192,9	820,5	204,9	10,44	0,585	38,97	119,1	4,66
Итого за День:			79,03	92,14	155,67	1856,3	376,73	1097,9	271,42	15,9	0,765	41,51	217,2	7,96

6 День

Завтрак

Гуляш	327	120	18,7	17	4,2	245	16,9	155,9	23,5	2,67	0,04	0,06	26	0,7
Макаронны отварные с маслом	256	200	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055			0
Масло сливочное	10	10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02			40	
Напиток кофейный	466	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,78	90	14	0,13	0,044	1,3	20	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			

Итого: 29,13 32,52 61,53 649,02 156,84 317,87 66,12 3,75 0,174 1,36 86 0,7
 Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02				0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035				
Суп лапша домашняя	129	2,55	10,6	3,7	190,56	9	29,75	4,5	0,4	0,03	0,38	0,012	2,5	
Гуляш	327	120	18,7	17	245	16,9	155,9	23,5	2,67	0,04	0,06	26	0,7	
Макаронны отварные с маслом	256	200	5,51	4,51	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055			0	
салат из свежих огурцов	14	100	0,7	6,1	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0	3,6	
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,06	0,9	16,6	32,48	23,44	17,46	0,69	0,016	0,726			
Итого:			32,39	40,63	77,22	917,54	91,94	312,66	94,18	5,4	0,226	4,466	26,01	7,06
Итого за день:			61,52	73,15	138,75	1566,56	248,78	630,53	160,3	9,15	0,4	5,826	112	7,76

7 день

Завтрак

Бифштекс рубленый паровой	331	100	17	11,4	0	171	8,9	153,2	17,8	2,48	0,05	0	0	0,4
Каша гречневая	202	180	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20,04	0,91	0	160	2,8
Сыр порциями	75	10	3,48	2,5	54	54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		
салат из свежих помидор	17	100	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Хлеб ржаной- пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Итого:			60,73	59,82	98,92	1584,97	267,2	1183,1	642,35	24,74	1,06	21,53	199	

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02				0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035				
Борщ с капустой и картофелем	95	250	1,83	11,05	1,28	107,3	171,78	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15	0,45
Бифштекс рубленый паровой	331	100	17	11,4	0	171	8,9	153,2	17,8	2,48	0,05	0	0	0,4
Каша гречневая	202	180	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20,04	0,91	0	160	2,8

салат из капусты белокочанной	1	100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	31,1	17,3	0,6	0,03	19,7	0	2,8
Компот из ягод замороженных или:	491	200	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24		
Итого:			63,1	68,57	113,26	1718,03	342,88	1273,98	684	25,95	1,099	52,84	160,2	6,71
Итого за день:			123,83	128,39	212,18	3303	610,08	2457,08	1326,4	50,69	2,159	74,37	359,2	6,71

8 день

Птица в соусе с томатом	367	120	16,9	18,3	3,8	247	29,6	83	21,7	1,52	0,04	1,3	115,7	0,7
Пюре картофельное	377	180	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
Масло сливочное		10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02			40	
Чай с лимоном и сахаром		459 200/7/1	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3		
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Итого:			21,42	30,64	34,72	601,57	79,73	192,5	57,87	5,18	0,155	6,1	175,6	0,8

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Суп с макаронными изделиями	130	250	1,92	12,05	5,04	125,51	21,84	29,4	12,18	0,6	0,044	0,76	0	0
Птица в соусе с томатом	367	120	16,9	18,3	3,8	247	29,6	83	21,7	1,52	0,04	1,3	115,7	0,7
Пюре картофельное	377	180	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1
салат из свежих огурцов	14	100	0,7	6,1	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0	3,6
Компот из ягод замороженных или:	488	200	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24		
Итого:			26,79	42,07	54,52	692,24	116,64	240,3	86,88	4,74	0,259	31,86	135,6	4,66

9 день

Завтрак

Рыба тушеная в томате с овощами №	299	150	13,88	8,22	8,94	235,55	49,7	288,26	55,4	1,13	0,12	6,67	0,01	5,96
Рис припущенный	386	180	23,3	36	190,1	1178	18,1	392	121,6	0,15	0,16	0	171	1,8
Сыр порциями	75	10	3,48	2,5		54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39	
Чай с молоком	460	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10	
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			

Итого: 43,86 49,39 229,76 1617,52 333,3 879,86 205,15 2,77 0,36 8,1 220 7,76

Обед

Хлеб йод. 1 с		20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035			
Суп овощной	117	250	2,63	6,51	1,11	109,01	180,68	251,86	36,94	0,1	0,113	9,17	0,15	0,45
Рыба тушеная в томате с овощами №	299	150	13,88	8,22	8,94	235,55	49,7	288,26	55,4	1,13	0,12	6,67	0,01	5,96
Рис припущенный	386	180	23,3	36	190,1	1178	18,1	392	121,6	0,15	0,16	0	171	1,8
салат из свежих помидор	17	100	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Компот из плодов или ягод сушеных	494	200	0,78	0,046	13,98	96,01	32,32	21,9	17,56	0,48	0,016	0,6		
Итого:			46,46	58,496	242,21	1808,3	306,5	1028,22	264,6	3,87	0,524	37,84	171,2	11,8
Итого за день:			90,32	107,89	471,97	3425,82	639,8	1908,08	469,75	6,64	0,884	45,94	391,2	19,5

10 День

Завтрак

Котлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	9,5	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5
Пюре из гороха с маслом	389	200	22	5	39,7	292	95,1	218,6	87,1	6,89	0,47	0	20	0,6

Сыр порциями	75	10	3,48	2,5	54	132	75	5,25	0,15	0,005	0,1	39
Чай с лимоном и сахаром	459	200/7/1	0,53		41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3	
Хлеб йод. 1 с	20		3,06	0,2	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02		0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30		1,81	1,32	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035		
Борщ с капустой и картофелем	95	250	1,83	11,05	107,3	171,78	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15
Котлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0
Пюре из гороха с маслом	389	200	22	5	292	95,1	218,6	87,1	6,89	0,47	0	20
Фрукт	82	100	0,4	0,4	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0
Чай с лимоном и сахаром	459	200/7/1	0,53		41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3	
Итого:	43,83		26,37	94,63	771,63	330,61	576,18	175,57	15,94	0,699	19,24	20,15
Итого за день:	88,91		43,79	178,18	1445,96	605,34	1081,18	312,99	28,54	1,329	22,44	79,15

Обед

Хлеб йод. 1 с	20		3,06	0,2	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02		0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30		1,81	1,32	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035		
Борщ с капустой и картофелем	95	250	1,83	11,05	107,3	171,78	135,18	34,4	1,28	0,044	9,14	0,15
Котлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0
Пюре из гороха с маслом	389	200	22	5	292	95,1	218,6	87,1	6,89	0,47	0	20
Фрукт	82	100	0,4	0,4	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0
Чай с лимоном и сахаром	459	200/7/1	0,53		41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3	
Итого:	43,83		26,37	94,63	771,63	330,61	576,18	175,57	15,94	0,699	19,24	20,15
Итого за день:	88,91		43,79	178,18	1445,96	605,34	1081,18	312,99	28,54	1,329	22,44	79,15

11 день

Завтрак

Птица отварная	366	100	15,9	11,9	0,2	172	18,8	109,9	13,1	1,14	0,03	0,9
Пюре картофельное	377	180	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5
Масло сливочное		10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02		40
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,68	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	

салат из свежих помидор	17	100	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Итого:			19,83	24,24	36,25	508,97	64,7	199	38,4	2,95	0,145	3,43	128,5	0,6

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02				0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035				
Рассольник Ленинградский	100	2,50	1,6	6,07	150,01	23,32	45,37	19,33	0,73	0,072	6,7			
Птица отварная	366	1,59	11,9	0,2	172	18,8	109,9	13,1	1,14	0,03	0,9	68,6	0,5	
Пюре картофельное	377	1,80	2,1	4	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5	19,9	0,1	
салат из свежих огурцов	14	1,00	0,7	6,1	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0	3,6	
Компот из свежих плодов или ягод	494	2,00	0,5	0,2	8,01	22	16	14	1,1	0,02	4,3	0	0,2	
Фрукт	82	1,00	0,4	0,4	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2	
Итого:			21,81	21,36	87,52	710,74	169,06	342,67	129,03	5,39	0,679	52,23	0,018	0,52
Итого за день:			40,83	41,19	164,27	1346,89	284,1	615,376	218,33	8,89,8	0,1,254	80,77,4	40,02	0,78

12 день

Завтрак

Жаркое по домашнему	328	280	22,4	23,5	14	357	27,2	264,7	47,9	3,92	0,14	3,9	0	3,7
---------------------	-----	-----	------	------	----	-----	------	-------	------	------	------	-----	---	-----

Обед

Масло сливочное	10	0,08	7,02	0,13	66	2,4	3		0,02				40	
Чай с молоком	460	2,00	1,52	1,35	81	126,6	92,8	15,4	0,41	0,04	1,33	10		
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,65	1,71	7,51	39,15	7,87	35,55	10,57	0,88	0,075	0,45			
салат из капусты белокочанной	1	1,00	1,6	6,1	96	45,6	31,1	17,3	0,6	0,03	19,7	0	2,8	
Итого:			25,65	33,58	37,54	639,15	164,07	396,05	73,87	5,23	0,255	5,23	50,45	3,7
Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02				0,26

Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035				2,35
Суп картофельный с пшениной крупо	119	250	1	10,07	0,5	121,55	7,5	41,5	15,25	0,35	0,025	0,75		
Жаркое по Домашнему	328	280	22,4	23,5	14	357	27,2	264,7	47,9	3,92	0,14	3,9	0	3,7
Фрукт	82	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7	0	0,2
Чай с сахаром	457	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03		
салат из свежих помидор	17	100	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4	0	3,3
Итого		28,74	35,49	63,78	772,28	73,4	369,2	87,65	7,91	0,25	11,68	0	6,51	
Итого за день:		54,39	69,07	101,32	1411,43	237,47	765,25	161,52	13,14	0,505	16,91	50,45	10,2	