



Утверждаю:
Директор МКОУ «Селинская средняя
общеобразовательная школа»

Воробьева В.В.

Примерное 12 дневное меню « Селинская средняя общеобразовательная школа»
Весенний период на 2022-2023 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				«школа» Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День первый: понедельник														
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	38,55	1,28	133,77	163,85	20,30	0,47
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	0,1	0,0	22,0	76,8	4,8	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0,0	0,0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,40
	Итого:		14,79	15,73	71,71	459,33	0,15	1,17	38,65	1,79	170,95	275,36	38,26	2,31
Обед														
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,01	5,70	0,0	0,0	13,11	24,01	7,98	0,34
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0,0	1,04	19,68	53,32	21,60	0,87
302	Гречка отварная	150	8,85	5,15	37,85	212,15	0,07	0,0	0,2	0,22	9,8	50,32	50,82	0,1
290	Птица тушеная	90	20,16	16,40	6,32	253,12	0,07	0,61	48,37	0,0	63,11	155,47	26,89	1,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,0	0,73	0,0	0,0	32,48	0,0	17,46	0,7
	Хлеб	40	2,23	0,45	19,6	91,29	0,21	0,29	0,0	0,21	9,13	42,07	9,93	1,25
	Итого:		34,51	28,01	110,92	813,54	0,45	13,93	48,57	1,47	147,31	325,19	134,68	5,25
	Итого за день:		49,3	43,74	182,63	1272,87	0,60	15,1	87,22	3,26	318,26	600,55	172,94	7,56

№ ре- цепта	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День второй: вторник														
	Завтрак						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3	Бутерброд с сыром	50/10/15	8,7	12,45	22,24	235,5	0,25	0,16	0,22	8,17	208,8	325,5	14,17	0,73
182	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,1	10,72	33,42	251,0	0,	1,17	0,0	0,0	130,09	0,0	30,12	0,47
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,40
	Итого:	500	14,0	23,17	69,66	514,5	0,25	1,33	0,22	8,17	344,89	325,5	44,29	1,6
	Обед													
45	Салат «Винегрет овощной»	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,0	0,01	13,92	26,98	12,45	0,51
88	Пи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,0	0,3	34,66	38,1	17,8	0,64
202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0,06	0,0	21,0	0,0	12,14	37,17	8,14	0,81
234	Биточки рыбные	90	10,94	4,15	13,45	197,41	0,1	0,56	0,1	1,98	62,0	102,69	35,02	1,25
358	Кисель	200	0,3	0,1	35,8	144,2	0,0	0,4	0,0	0,0	13,4	10,1	3,3	0,6
	Хлеб	40	2,23	0,45	19,6	91,29	0,21	0,29	0,0	0,21	9,13	42,07	9,93	1,25
338	Фрукт(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	0,03	10,0	0,0	0,0	16,0	75,8	9,0	2,20
	Итого:		21,55	18,51	120,95	800,15	0,49	32,17	21,1	2,5	161,25	332,91	95,64	7,26
	Итого за день:		35,55	41,68	190,61	1314,65	0,74	33,5	21,32	10,67	506,14	658,41	139,93	8,86

№ ре- цепта	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День третий: среда														
	Завтрак						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
448	Оладьи	100	6,98	2,18	37,09	195,9	0,15	0,63	15,6	0,0	74,33	109,49	29,1	1,19
183	Капа молочная из гречневой крупы	210	9,09	12,99	35,18	295,0	0,14	1,64	19,05	0,0	183,58	140,66	99,23	2,87
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	1,59	0,01	0,15	152,22	89,51	21,34	0,48
	Итого :		20,15	18,71	89,85	609,5	0,32	3,86	34,66	0,15	410,13	339,66	149,67	4,54
	Обед													
50	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	0,02	1,58	0,0	0,3	17,36	22,74	12,05	0,38

102	Суп картофельный с горохом	200	7,86	7,10	13,44	135,47	0,18	8,94	0,0	0,35	36,65	69,74	28,38	3,64
291	Плов из птицы	150/90	27,07	22,67	47,59	502,67	0,08	1,35	64,0	0,0	60,13	265,73	63,33	2,92
389	Сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	10,0	2,8
	Хлеб	40	2,23	0,45	19,6	91,29	0,21	0,29	0,0	0,21	9,13	42,07	9,93	1,25
	Итого		38,92	30,26	110,01	854,31	0,51	16,16	64,0	1,06	137,27	414,28	123,69	10,99
	Итого в день		59,07	48,97	199,86	1463,81	0,83	20,02	98,66	1,21	547,4	753,94	273,36	15,53
№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У									
	День четвертый: четверг													
	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
338	Фрукт(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	0,03	10,0	0,0	0,0	16,0	75,8	9,0	2,20
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,60	0,0	161,62	137,98	24,14	0,51
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,40
	Итого		6,35	5,61	42,64	220,07	0,12	10,91	30,60	0,0	183,62	213,78	33,14	3,11
	Обед													
38	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	10,17	40,40	0,03	3,75	0,0	0,78	14,57	26,4	18,45	0,65
87	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/10	5,12	8,02	9,24	136,83	0,04	12,85	0,0	0,32	49,09	42,58	21,62	1,34
128	Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	181,5	0,04	18,69	0,27	0,66	43,74	109,98	28,77	1,08
244	Рыба, припущенная с овощами	90	6,88	0,91	2,85	47,25	0,04	0,86	3,37	2,36	11,59	75,82	9,0	0,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,0	0,73	0,0	0,0	32,48	0,0	17,46	0,7
	Кондитерские изделия(печенье)	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,0	0,6	0,0	9,8	32,23	13,83	0,72
	хлеб	40	2,23	0,45	19,6	91,29	0,21	0,29	0,0	0,21	9,13	42,07	9,93	1,25
	Итого		22,18	22,97	128,55	820,24	0,47	37,17	4,24	4,33	170,4	329,08	119,06	6,22
	Итого за день		28,53	28,58	171,19	1040,31	0,59	48,08	34,84	4,33	354,02	542,86	152,29	9,33

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
День пятый: пятница															
	Завтрак														
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	0,03	0,0	0,10	0,0	22,0	76,8	4,80	1,0	
182	Каша жидкая молочная пшеничная	200/10	7,51	11,72	37,05	285	0,0	1,17	0,0	0,0	138,1	0,0	47,6	1,23	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0,0	0,0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,40	
	Итого		16,19	16,73	76,38	493,33	0,07	1,17	0,1	0,51	175,28	111,51	65,56	3,07	
	Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,24	4,12	0,01	4,74	17,0	10,2	11,03	0,79	
96	Рассольник ленинградский	200	6,36	8,9	11,81	158,34	0,02	13,72	0,9	0,12	32,29	26,6	24,08	1,38	
202	Макаронные отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0,1	0,0	0,0	1,2	12,14	41,7	8,14	0,81	
297	Голубцы ленивые	90/30	8,75	5,60	12,55	135,68	0,0	12,41	0,0	0,0	37,17		27,32	1,01	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,3	152,22	179,02	21,34	0,48	
	хлеб	40	2,23	0,45	19,6	91,29	0,21	0,29	0,0	0,21	9,13	42,07	9,93	1,25	
	Итого		27,87	26,75	96,36	743,35	0,63	32,13	0,93	6,57	259,95	299,59	101,84	5,72	
	Итого за день		44,06	43,48	172,74	1236,68	0,7	33,3	1,03	7,08	435,23	411,1	167,4	8,79	
№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
День шестой: суббота															
	Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	50/10/15	8,7	12,45	22,24	235,5	0,25	0,16	0,22	8,17	208,8	325,5	14,17	0,73	
177	Каша « дружба » с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,30	307,0	0,26	81,0	0,0	0,0	158,6	257,3	86,70	1,20	
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68,	15,9	100,6	0,02	1,3	0,0	0,06	125,78	75,0	14,0	0,13	
	Итого		22,31	26,24	79,44	643,1	0,53	82,46	0,22	8,23	493,18	657,8	114,87	2,06	
	Обед														
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70	0,0	0,0	13,11	24,01	7,98	0,34	

83	Борщ с картофелем и сметаной(свекольник)	200/7	2,0	4,2	12,9	102,5	0,0	5,7	0,2	0,2	34,8	49,7	22,6	1,1
142	Картофель и овощи тушеные	150	3,26	12,59	22,66	216,0	0,2	13,6	0,4	1,6	33,2	102,2	41,8	1,9
287	Тефтели мясные с соусом	90/20	7,58	7,84	7,95	125,36	0,07	0,44	47,91	0,0	14,88	119,38	15,89	0,66
358	Кисель	200	0,3	0,1	35,8	144,2	0,0	0,4	0,0	0,0	13,4	10,1	3,3	0,6
	Хлеб	40	2,75	0,33	17,66	85	0,08	0,0	0,0	0,91	7,5	36,25	7,91	1,66
	Итого		16,35	28,71	98,4	713,44	0,37	25,84	48,51	2,71	116,89	341,64	99,48	6,26
	Итого за день		38,66	54,95	177,84	1356,54	0,90	108,3	48,73	10,94	610,07	999,44	214,35	8,32
№ ре- цепта	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У									
	День седьмой: понедельник													
	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
448	Оладьи	100	6,98	2,18	37,09	195,9	0,15	0,63	15,6	0,0	74,33	109,49	29,1	1,19
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	38,55	1,28	133,77	163,85	20,30	0,47
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,40
	Итого		13,29	12,9	83,47	474,9	0,23	1,8	54,15	1,28	214,1	273,34	49,4	2,06
	Обед													
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,0	0,0	21,09	24,58	12,54	0,80
102	Суп картофельный с горохом	200	7,86	7,10	13,44	135,47	0,18	8,94	0,0	0,35	36,65	69,74	28,38	3,64
321	Капуста тушеная	150	2,82	2,89	8,85	69,47	0,05	60,48	0,25	0,22	69,94	46,72	23,02	0,88
637	Птица отварная	90	18,99	12,24	0,0	185,63	0,04	0,00	18,0	0,0	35,1	128,7	18,0	1,62
389	Сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	10,0	2,8
	Хлеб	40	2,23	0,45	19,6	91,29	0,21	0,29	0,0	0,21	9,13	42,07	9,93	1,25
	Итого		33,76	26,33	67,11	623,0	0,51	79,41	18,25	0,98	185,91	325,81	101,87	10,99
	Итого за день		47,05	39,23	150,58	1097,9	0,74	81,21	72,4	2,26	400,01	599,15	151,27	13,05

№ рецепта	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День восьмой: вторник														
	Завтрак						В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
338	Фрукт(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	0,03	10,0	0,0	0,0	16,0	75,8	9,0	2,20
204	Макароны отварные с сыром	200/20	21,84	14,96	93,34	574,97	0,26	0,83	0,17	3,08	340,80	279,89	41,58	2,56
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,3	152,22	179,02	21,34	0,48
	Итого		26,32	18,9	120,72	740,44	0,35	12,42	0,19	3,38	509,02	534,71	71,92	5,24
	Обед													
45	Салат «Винегрет овощной»	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,0	0,01	13,92	26,98	12,45	0,51
187	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,0	0,3	34,66	38,1	17,8	0,64
128	Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	181,5	0,04	18,69	0,27	0,66	43,74	109,98	28,77	1,08
229	Рыба. тушеная в томате с овощами	90	7,09	3,73	3,37	74,50	0,05	2,12	1,37	1,63	31,94	116,65	30,73	0,59
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,0	0,73	0,0	0,0	32,48	0,0	17,46	0,7
	Кондитерские изделия(печенье)	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,0	0,6	0,0	9,8	32,23	13,83	0,72
	хлеб	40	2,23	0,45	19,6	91,29	0,21	0,29	0,0	0,21	9,13	42,07	9,93	1,25
	Итого		18,84	25,28	121,51	794,94	0,5	42,75	2,24	2,81	175,67	366,01	130,97	5,49
	Итого за день		45,16	44,18	242,23	1535,38	0,85	55,17	2,43	6,19	684,69	900,72	202,89	10,73

№ рецепта	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День девятый: среда														
	Завтрак						В1	С	А	Е <td>Ca</td> <td>Р</td> <td>Mg</td> <td>Fe</td>	Ca	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	0,03	0,0	0,10	0,0	22,0	76,8	4,80	1,0
182	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,1	10,72	33,42	251,0	0,0	1,17	0,0	0,0	130,09	0,0	30,12	0,47

	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0,0	0,0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,40
	Итого		13,78	15,73	72,75	459,33	0,07	1,17	0,10	0,51	167,27	111,51	48,08	2,31
	Обед													
50	Салат икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	0,02	1,58	0,0	0,3	17,36	22,74	12,05	0,38
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0,0	1,04	19,68	53,32	21,60	0,87
302	Гречка отварная	150	8,85	5,15	37,85	212,15	0,07	0,0	0,2	0,22	9,8	50,32	50,82	0,1
268	Котлета	90	13,5	19,8	11,72	281,45	0,09	0,28	25,87	0,0	35,30	0,0	45,64	2,29
358	Кисель	200	0,3	0,1	35,8	144,2	0,0	0,4	0,0	0,0	13,4	10,1	3,3	0,6
338	Фрукт(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	0,03	10,0	0,0	0,0	16,0	75,8	9,0	2,20
	хлеб	40	2,23	0,45	19,6	91,29	0,21	0,29	0,0	0,21	9,13	42,07	9,93	1,25
	Итого		28,19	28,21	137,66	899,84	0,51	19,15	26,07	1,5	120,67	254,35	152,34	7,69
	Итого за день		41,97	43,94	210,41	1359,17	0,58	20,32	26,17	2,01	287,94	365,86	200,42	10,0
№ ре- цепта	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У									
	День десятый: четверг													
	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с сыром	50/10/15	8,7	12,45	22,24	235,5	0,25	0,16	0,22	8,17	208,8	325,5	14,17	0,73
177	Каша « дружба» с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,30	307,0								
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
	Итого		19,34	23,56	77,54	570,5	0,51	81,16	0,22	8,17	373,4	582,8	100,87	2,33
	Обед													
38	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	10,17	40,40	0,03	3,75	0,0	0,78	14,57	26,4	18,45	0,65
96	Рассольник ленинградский	200	6,36	8,9	11,81	158,34	0,02	13,72	0,9	0,12	32,29	26,6	24,08	1,38
202	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0,1	0,0	0,0	1,2	12,14	41,7	8,14	0,81
290	Птица тушеная	90	20,16	16,40	6,32	253,12	0,07	0,61	48,37	0,0	63,11	155,47	26,89	1,99
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,3	152,22	179,02	21,34	0,48
338	Фрукт(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	0,03	10,0	0,0	0,0	16,0	75,8	9,0	2,20
	хлеб	40	2,23	0,45	19,6	91,29	0,21	0,29	0,0	0,21	9,13	42,07	9,93	1,25

	Итого		39,74	35,59	105,73	904,32	0,52	29,96	49,29	2,61	299,46	547,06	117,83	8,76
	Итого за день		59,08	59,15	183,27	1474,82	1,03	112,1	49,51	10,78	672,86	1129,86	218,7	11,09

№ ре- цепта	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День одиннадцатый: пятница														
	Завтрак													
448	Оладьи	100	6,98	2,18	37,09	195,9	0,15	0,63	15,6	0,0	74,33	109,49	29,1	1,19
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,60	0,0	161,62	137,98	24,14	0,51
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68,	15,9	100,6	0,02	1,3	0,0	0,06	125,78	75,0	14,0	0,13
	Итого		15,9	10,07	71,83	441,7	0,26	2,84	46,2	0,06	361,73	322,47	67,24	1,83
	Обед													
53	Салат из свеклы с зеленым	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,24	4,12	0,01	4,74	17,0	10,2	11,03	0,79
82	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/10	5,12	8,02	9,24	136,83	0,04	12,85	0,0	0,32	49,09	42,58	21,62	1,34
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	19,0	0,0	0,53
260	Гуляш	90	13,09	15,11	2,60	198,9	0,0	0,83	0,0	0,0	19,63	0,0	19,83	2,75
389	Сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	10,0	2,8
	хлеб	40	2,23	0,45	19,6	91,29	0,21	0,29	0,0	0,21	9,13	42,07	9,93	1,25
	Итого		26,08	31,42	92,69	765,26	0,51	22,09	0,01	5,47	111,25	127,85	72,41	9,46
	Итого за день		41,98	41,49	164,52	1206,96	0,77	24,93	46,21	5,53	472,98	450,32	139,65	11,29
№ ре- цепта	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День двенадцатый: суббота														
	Завтрак													
338	Фрукт(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	0,03	10,0	0,0	0,0	16,0	75,8	9,0	2,20
183	Капа молочная из гречневой крупы	210	9,09	12,99	35,18	295,0	0,14	1,64	19,05	0,0	183,58	140,66	99,23	2,87
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	1,59	0,01	0,15	152,22	89,51	21,34	0,48
	Итого		13,57	16,93	62,56	460,47	0,2	13,23	19,06	0,15	351,8	305,97	129,57	5,55
	Обед													
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,0	0,0	21,09	24,58	12,54	0,80
204	Суп рыбный с картофелем	200	16,9	16,56	26,26	321,56	0,22	13,76	0,0	0,	63,4	0,0,	92,1	2,5

321	Капуста тушенная	150	2,82	2,89	8,85	69,47	0,05	60,48	0,25	0,22	69,94	46,72	23,02	0,88
287	Тефтели мясные с соусом	90/20	7,58	7,84	7,95	125,36	0,07	0,44	47,91	0,0	14,88	119,38	15,89	0,66
358	Кисель	200	0,3	0,1	35,8	144,2	0,0	0,4	0,0	0,0	13,4	10,1	3,3	0,6
	хлеб	40	2,23	0,45	19,6	91,29	0,21	0,29	0,0	0,21	9,13	42,07	9,93	1,25
	Итого		30,69	31,49	103,48	808,22	0,56	81,07	48,16	0,43	191,84	242,85	156,78	6,69
	Итого за день		44,26	48,42	166,04	1268,69	0,76	94,3	67,22	0,58	543,64	548,82	286,35	12,24

	Итого за 12 дней завтраков		195,99	204,28	918,55	6087,17	3,06	213,52	224,37	32,4	3755,37	4054,41	912,87	36,01
	Итого за 12 дней обедов		338,68	333,53	1293,37	9540,61	6,01	431,83	331,37	32,44	2077,87	3906,62	1406,59	90,78
	Итого за 12 дней		531,7	535,13	2210,02	15555,18	9,07	645,08	555,74	64,78	5713,46	7886,03	2305,56	127,06
	Итого за 12 дней в среднем		44,31	44,59	184,17	1296,65	0,75	53,75	46,31	5,40	476,12	657,17	192,13	10,59
	В среднем за 12 дней завтраков		16,33	17,02	76,54	507,26	0,26	17,8	18,7	2,7	312,95	337,87	76,07	3,0
	В среднем за 12 дней обедов		28,22	27,79	107,78	795,05	0,50	35,98	27,61	2,70	173,15	325,55	117,21	7,56