

**Согласовано**

Главный государственный санитарный врач  
В Зеленоградском, Светлогорском, Балтийском  
Районе и Светлогорском городском округе

*С.Р. Гайфуллин*  
С.Р. Гайфуллин



**Утверждаю**

Директор МАОУ СОШ п. Переславское

*В. Сухачева*  
В. Сухачева

10.02.2015 г.



## Перспективное меню

питания учащихся МАОУ СОШ п. Переславское

**Перспективное меню**  
питания учащихся МАОУ СОШ п. Переславское  
для возрастных групп 7-11 лет  
(при двухразовом питании)

**Обратите внимание: столовая не работает на полуфабрикатах**

с 7 до 11 лет						Витамины и микроэлементы (мг)					
Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe	
		Б	Ж	У							
<b>1 день</b>											
Завтрак											
Каша рисовая молочная	230	8,5	7,1	45,5	283	0,048	0,14	1.1	392,89	0,46	
Чай с сахаром	200			14,9	61				0,08	0,08	
Хлеб пшен., ржан.	30/20	4,5	1,2	29,2	140	0,009	0,056		18,8	0,84	
Масло слив.	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,002	0,011		8,6	0,22	
Итого:		13,06	16,55	89,69	559	0,059	0,207	1,1	420,37	1,114	
Обед											
Винегрет овощной	100	2	10	8,4	130	0,025	0,028	2,3	95,45	0,08	
Суп картоф.с мясом	250/20	8,9	5,7	28,4	193	0,113	0,003	0.4	12,5	0,5	
Вареники с творогом	100*/5	11,9	9,5	27,5	236,5	0,03	0,012	0.3	213	0,27	
Кисель из св.ягод	200	0,4	1,2	29.2	140	0,02	0,22	0.6	37	2	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0.007	0,03		14,97	0,63	
Итого:		25,4	27,3	108,9	775	0,212	0,293	3,6	190,3	3,48	
Всего за 1 день		38,46	43,85	198,59	1334	0,271	0,5	4,7	793,29	4,594	
<b>2 день</b>											
Завтрак											
Салат из моркови	100	1,4	10,2	9,2	132	0,02	0,03	4,5	57	1	
Рожки отварные с сыром и масл.	150/15/ 5	8,,9	7,4	43,2	282						
Чай с сахаром	200			14,9	61				0,08	0.08	



Запеканка манная с фруктами	100/50	3,9	7,3	57.6	297						
Кофейный напиток	200	1,3	1.4	18,4	93	0,013	0,12	0,05	32,1	0,53	
Хлеб пшен. С сыром	30/20	8,1	4,0	15.4	127	0.012	0,06		14,2	0,64	
Итого		13,3	12,7	91,4	517	0,025	0.18	0.05	46,3	1,17	
Обед											
Салат из свеж. овощей	100	1,5	13,5	4,3	144	0,038	0.,04	2.5	43,2	0,48	
Рассольник домашний	250	4,4	5,5	17.7	130	0.23	0,20	4,8	32,02	1,6	
Блинчики с повидлом	135/15	1,6	17,2	56,1	395	0,37	0,18	0.86	16,6	0,32	
Напиток из свеж. фруктов	200			25	90	0.013	0.02	0.56	34,4	0,8	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,008	0.05	0.5	6,4	0,65	
Итого		9,7	37,1	118,5	834	0.,999	0.49	9,22	132,62	3,85	
Всего за 4 день		23	49,8	209.9	1351	1.024	0,67	9,27	178,92	5,02	
<b>5 день</b>											
Завтрак											
Салат из кваш. овощей	100	1,5	13,5	4,3	144	0,12	0,1	6	30	0,8	
Плов мясной	100/25	10,4	6,9	28,1	210	0,18	0,09		32,4	1,0	
Чай с сахаром	200			14,9	61				0,008	0,008	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,008	0.05		15	0,65	
Масло слив.	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0.002	0.011		5	0,22	
Итого		14,16	29,55	62,79	564	0,31	0.251	6	82,408	2,678	
Обед											
Салат из моркови с изюмом	50	1,4	10,2	9,2	140	0,002	0.03	6	92	0,5	
Суп молочн. вермишелевый	250	6,1	6,4	21	149	0,08	0.118	1,4	43	0,43	
Картоф.пюре	100	2,1	3,4	17.5	106	0,12	0.008	3,5	162		
Сосиска отварная	50/5	2,5	6,8	16,7	179	0,002	0.001	1	16,8	1	
Компот из сух	200	0,6		30,7	128	0,01	0.04	0,4	20,8	0,97	

фрукт.											
Хлеб пшен.	50	4,6	0,9	24	118	0,02	0,06		15,06	0,6	
Итого		17,3	27,7	119,1	820	0,252	0,257	12,3	349,66	3,5	
Всего 5 день		31,46	57,25	181,89	1384	0,27	0,508	18,3	432,068	6,178	
<b>6 день</b>											
Завтрак											
Яйцо вареное	40	51	4,6	0,3	63						
Запеканка творожн	300	8,2	9,6	32	170	0,14	0,04	0,4	357	0,31	
Какао на молоке	200	3	3,2	22,8	126	0,15	0,07	0,05	228	0,2	
Масло слив.	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,002	0,028		3,5	0,22	
Хлеб пшен., ржан.	30/20	4,5	1,2	29,2	140	0,009	0,004		12,2	0,65	
Итого:		66,76	26,85	84,39	573	0,301	0,142	0,45	600,7	1,38	
Обед											
Салат из свеж. капусты	100	1,6	5,0	10	89	0,12	0,07	15	37,2	0,4	
Суп гороховый	250	10,1	5,6	22,3	168	0,14	0,06	10	7,8	0,32	
Рожки отварные	100	3,6	0,3	25,6	139	0,3	0,1		12,27	0,2	
Тефтели мясные	60/50	9,6	11,5	12,3	183	0,03	0,003		5,0	1	
Кисель	200	0,4	1,2	29,2	140	0,02	0,17	0,15	23,5	0,5	
Хлеб пшен.	50	4,6	0,9	24	118	0,02	0,147		15,13	0,65	
Итого		29,9	24,5	123,4	837	0,63	0,55	25,15	100,9	3,07	
Всего за 6 день		96,66	51,35	207,79	1410	0,931	0,692	25,6	701,6	4,45	
<b>7 день</b>											
Завтрак											
Салат из кваш. овощей	100	1,5	13,5	4,3	144	0,12	0,05	15	40	0,6	
Картофельное пюре	150/5	3,15	5,1	26,32	159	0,18	0,06	35	35,8	0,4	
Котлета рыбная жареная	75/5	11,2	10,1	11,9	183	0,04	0,05		16,8	0,5	
Чай с сахаром	200			14,9	61				0,04	0,008	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0,04		19,65	0,63	
Итого:		18,05	29,6	72,82	622	0,347	0,2	50	112,29	2,138	
Обед											
Салат из моркови	100	1,4	10,2	9,2	132	0,02	0,03	2,2	56	1	

Щи из сеж. капусты	250	4,6	4,9	12,6	111	0,1	0,05	8,1	36,97	0,25	
Запеканка картофельная с мясом	150/5	12,7	15	30,3	319	0,12	0,05	3	30,24	1,59	
Компот из свежих фруктов	200	1,7	0,6	55,8	137	0,013	0,02	1,1	37,2	0,8	
Хлеб пшен., ржан.	30/20	4,5	1,2	29,2	140	0,009	0,06		19,6	0,65	
Итого:		24,9	31,9	137,1	839	0,262	0,21	11,4	180,01	4,29	
Всего за 7 день		42,95	61,5	209,96	1461	0,609	0,41	64,4	292,3	6,428	
<b>8 день</b>											
Завтрак											
Салат из свеклы	75	2,9	7,5	5,2	85						
Рожки запеченные с яйцом	155	8,4	11,4	40,2	306	0,05	0,03		164	0,2	
Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93	0,013	0,1	0,04	32,2	0,38	
Бутерброт с джемом	20/20	1,6	0,6	24,9	106	0,1	0,01	0,004	4,2	0,03	
Итого:		14,2	20,9	88,7	590	0,163	0,14	0,044	200,4	0,61	
Обед											
Салат из сырых овощей	100	1,5	13,5	4,3	144	0,025	0,03	1,71	96,5	0,08	
Борщ с мясом	200/12, 5	6,1	6	8,9	116	0,2	0,3	4,09	20,6	2,54	
Картоф. пюре	150	3,15	5,2	26,2	159	0,18	0,1	24,7	30,6	0,4	
Рыба припущенная	100/5	22,4	9,4		99	0,08	0,1		76,45	0,57	
Напиток апельсиновый	200			25	86	0,16	0,032	0,576	26,6	1,3	
Хлеб пшен., ржан.	30/20	4,5	1,2	29,2	140	0,009	0,056		9,6	0,65	
Итого		37,65	35,3	93,6	744	0,582	0,618	31,076	260,35	5,54	
Всего 8 день		51,85	56,2	182,3	1334	0,745	0,758	31,12	460,75	6,15	
<b>9 день</b>											
Завтрак											
Масса творожная	100	51	4,6	0,3	63	0,01	0,06		53,5	1,2	
Каша рисовая мрьюлочная	230	8,5	7,1	45,5	283	0,048	0,21	0,32	399	0,46	
Кисель молочный	200	3,8	4,6	19,3	174	0,05	0,2	0,35	497	0,3	



Завтрак											
Салат из свеж. капусты	50	0,8	2,5	5	44,5	0,06	0.04	7,5	30	0,4	
Гречка рассыпчатая	100	3,9	3,7	29,2	158	0.25	0.595		74,2	0,5	
Сосиска отварная	50/5	2,5	6,8	16,7	179	0,002	0.001	0,5	16,8	1	
Молоко кипяченое	200	6,2	7,1	10,4	129	0,05	0.16	0,33	376,22	0,2	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0.03		14,4	0,63	
Итого		15,6	21	76,7	585	0,315	0,826	8.33	511,62	2,73	
Обед											
Салат из сырых овощей	75	1,1	10,1	3,2	108	0.02	0.015	1,38	78,98	0,055	
Рассольник домашний	250	4,4	5,5	17.7	130	0,23	0.25		53,2	0,12	
Плов мясной	200/25	20,8	13,8	56,2	420	0,36	0.27		67,2	2	
Напиток из свеж. фруктов	200			25	90	0,013	0.01	0,53	34,4	1,575	
Хлеб пшен.	50	4,6	0,9	24	118	0,002	0.04		24.	1,5	
Итого		30,9	30,3	126,1	877	0,643	0.585	1,91	257,78	5,25	
Всего 11 день		46,5	51,3	202,8	1462	0,958	1,411	10,24	769,4	7,98	
<b>12 день</b>											
Завтрак											
Картофельное пюре	200/5	4,2	6,8	35	212	0,24	0.01	70	41,58	0,8	
Сельдь соленая	25/5	3,8	10,4	8,2	140						
Чай с лимоном	200	0,1		15,2	59	0,03	0.04	0,02	13,86	0,45	
Бутерброт с джемом	20/20	1,6	0,6	24,9	106	0.038	0.14	0,29	17,62	0,38	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0.03		14,25	0,63	
Итого		11,9	18,7	98,7	592	0,315	0.22	70,31	87,31	2,26	
Обед											
Салат из свеклы с сыром	75	3,9	10	7,2	142				28,14		
Суп гороховый	250	10,1	5,6	22,3	168	0.14	0.06	10	12,47	0,14	
Рожки отварные	100	3,6	0,3	25,6	139	0.3	0.107		19,6	0,52	
Шницель мясной	50/5	8,3	12,9	1,2	192	0.04	0.07		9,50	0,1	
Кисель из свеж ягод	200	0,4	1,2	29.2	140	0.02	0.17	0,12	19	2	
Хлеб пшен.	50	4,6	0,9	24	118	0,02	0.04		14,25	1,0	



Итого		30,9	30,9	109,5	899	0,52	0.447	10,12	52	3,76	
Всего 12 день		42,8	49,6	208,2	1491	0,835	0.667	80,43	190,27	6,02	
Итого за 12 дней		587,69	640,4	2330,13	16905	7,035	7,743	451,04	6044,1	64,096	
Среднее потребление за 1 день		48,97	53,37	194,18	1408,75	0,586	0,645	37,59	503,67	5,34	

**Перспективное меню**  
питания учащихся МАОУ СОШ п. Переславское  
для возрастных групп 11 лет и старше  
(при двухразовом питании)

**Обратите внимание: столовая не работает на полуфабрикатах**

С одиннадцати и старше						Витамины и микроэлементы					
Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe	
		Б	Ж	У							
<b>1 день</b>											
Завтрак											
Каша рисовая молочная	250	5,2	7,7	49,4	307	0,052	0,25	0,33	401,47	0,5	
Чай с сахаром	200			14,9	61				0,08	0,008	
Хлеб пшен,ржан.	30/20	4,5	1,2	29,2	140	0,009	0,045		19,2	0,84	
Масло слив.	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,002	0,009		25,6	0,22	
Итого:		9,86	17,15	93,59	583	0,063	0,304	0,33	446,35	1,568	
Обед											
Винегрет овощной	150	3	15	12,6	195	0,04	0,045	2,8	146	0,11	
Суп картоф.с мясом	300/20	10,8	6,8	34	231	0,15	0,008	2,0	15	0,6	
Вареники с творогом	109/10	17,85	14,25	41,25	354,7	0,04	0,035	0,07	248	0,31	
Компот из свежих ягод	200	0,4	1,2	29,2	140	0,02	0,19	0,12	38	2	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0,008		14,4	0,63	
Итого:		34,25	38,15	132,45	995	0,257	0,286	4,99	461,4	3,65	
Всего за 1 день		44,11	55,30	226,04	1578	0,32	0,59	5,32	907,75	5,218	
<b>2 день</b>											
Завтрак											
Салат из моркови	150	2,1	15,3	13,8	198	0,03	0,03	3	135,2	1,5	

Рожки отварные с сыром и масл.	200/15/5	11,8	9,9	57,6	316						
Чай с сахаром	200			14,9	61				0,08	0,008	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0,03		14,1	0,63	
Итого:		16,1	26,1	101,7	650	0,037	0,06	3	149,38	2,138	
Обед											
Салат из сырых овощей	150	2,2	20,2	6,45	216	0,04	0,04	5,45	143	0,11	
Щи из сеж. капусты	300	5,5	5,9	15,1	133	0,14	0,04	5	141,1	1,5	
Картоф.пюре	200	4,2	6,8	35,0	112	0,24	0,01	5	41,2	1,8	
Тефтели	100/60	15,0	10,4	20,2	232	0,13	0,55		101,9	0,77	
Компот из сух фрукт.	200	0,6		30,7	128	0,01	0,01	0,4	28,3	1,07	
Хлеб пшен.	50	4,6	0,9	24	118	0,02	0,05		23,57	1	
Итого		32,1	44,2	107,45	955	0,58	0,7	15,85	479,07	6,25	
Всего 2 день		48,2	70,3	209,15	1605	0,617	0,76	18,85	628,45	8,388	
<b>3 день</b>											
Завтрак											
Картоф.пюре	250	4,2	6,8	35	212	0,29	0,02	49,5	51	1,3	
Сельдь сол.с яйцом	35/40/5	11,7	24,7	14,4	331						
Чай с лимоном	200	0,1		15,2	59				0,08	0,008	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0,02		14,4	0,63	
Итого:		18,2	32,4	80	677	0,297	0,04	49,5	65,48	1,938	
Обед											
Салат из свеж.капусты	100	1,6	5	10	89	0,12	0,07	12,8	60	0,8	
Суп вермиш. С мясом	300/12,5	9	9,24	17,9	194	0,02	0,04	5,1	8,4	0,46	
Гречка рассыпчатая	100	3,9	3,7	29,2	158	0,25	0,63		72,7	2,9	
Котлета мясн. жареная	80/10	11	25	10,2	356	0,05	0,06		16,97	1,5	



Салат из моркови с изюмом	100	2,8	20,4	18,4	280	0,04	0,06	4,5	180,3	1	
Суп молочн. вермишелевый	250	6,1	6,4	21	149	0,08	0,165	0,34	42,1	0,43	
Картоф. пюре	100	2,1	3,4	17,5	106	0,12	0,008	2,28	37,09	0,9	
Сосиска отварная	50/5	2,5	6,8	16,7	179	0,002	0,001	0,48	16,5	1	
Компот из сух фрукт.	200	0,6		30,7	128	0,01	0,02	0,09	128,2	0,52	
Хлеб пшен.	50	4,6	0,9	24	118	0,02	0,06		12	0,65	
Итого		18,16	37,9	128,3	960	0,232	0,314	7,69	316,19	4,5	
Всего 5 день		58,52	77,55	195,19	1686	0,278	0,61	22,72	474,4	8,578	
<b>6 день</b>											
Завтрак											
Яйцо вареное	40	51	4,6	0,3	63						
Творожная запеканка	200	9,4	10,5	41	190	0,16	0,07	0,38	672	1,46	
Какао на молоке	200	3	3,2	22,8	126	0,15	0,1	0,04	368	0,7	
Масло слив.	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,02	0,011		5,6	0,22	
Хлеб пшен., ржан.	30/20	4,5	1,2	29,2	140	0,009	0,056		19,2	0,84	
Итого:		67,96	27,75	93,39	630	0,321	0,237	0,42	1064,8	3,22	
Обед											
Салат из свеж. капусты	150	2,4	7,5	15	134	0,18	0,15	19,35	90	1,2	
Суп гороховый	300	12, 2	6,7	26,7	201	0,17	0,09	10,32	15,2	0,17	
Рожки отварные	150	5,2	0,45	38,4	208	0,45	2,1		29,6	0,78	
Тефтели мясные	60/50	9,6	11,5	12,3	183	0,03	0,08		8,4	1,2	
Кисель	200	0,4	1,2	29,2	140	0,02	0,24	0,23	24,6	1,0	
Хлеб пшен.	50	4,6	0,9	24	118	0,02	0,06		12	0,5	
Итого		34,4	28,25	145,6	984	0,87	2,72	29,9	179,8	4,85	
Всего за 6 день		102,36	56	238,99	1614	1,191	0,88	30,32	1244,60	8,07	
<b>7 день</b>											
Завтрак											
Салат из кваш. овощей	150	22,5	20,2	6,5	216	0,18	0,12	18	54,5	1,2	
Картофельное	200/5	4,2	6,8	35	212	0,24	0,015	56	24,41	0,8	

пюре											
Котлета рыбная жареная	75/5	11,2	10,1	11,9	183	0,04	0,08		5,76	1,5	
Чай с сахаром	200			14,9	61				0,04	0,008	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0,03		8,64	0,63	
Итого:		40,1	38	83,7	747	0,467	0,245	74	93,35	4,138	
Обед											
Салат из моркови	150	2,1	15,3	13,8	198	0,03	0,013	2,7	82,6	0,5	
Щи из сеж. Капусты	300	5,5	5,9	15,1	133	0,14	0,045	7,8	86,4	1,5	
Запеканка картофельная с мясом	200/5	16,9	20	40	425	0,16	0,05	4,03	19	1,25	
Компот из свежих фруктов	200	1,7	0,6	55,8	137	0,013	0,015	0,61	20,6	1,3	
Хлеб пшен., ржан.	30/20	4,5	1,2	29,2	140	0,009	0,042		13,3	0,84	
Итого:		30,7	43	153,9	967	0,352	0,165	15,14	221,9	5,39	
Всего за 7 день		70,8	81	237,6	1714	0,819	0,41	89,14	315,25	9,528	
<b>8 день</b>											
Завтрак											
Салат из свеклы	75	2,9	7,5	5,2	85						
Рожки запеченные с яйцом	205	11,2	15,2	53,6	408	0,06	0,04		196	1,8	
Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93	0,013	0,09	0,21	31	0,73	
Бутерброт с джемом	20/20	1,6	0,6	24,9	106	0,1	0,01	0,02	4,1	0,03	
Итого:		17	24,7	102,1	692	0,173	0,14	0,23	231,1	2,56	
Обед											
Салат из сырых овощей	150	2,2	20,2	6,45	216	0,04	0,04	14,3	143,1	0,11	
Борщ с мясом	300/12,5	9,1	9	13,3	174	0,29	0,4	15	54	1,9	
Картоф. пюре	150	3,15	5,2	26,2	159	0,18	0,08	16,91	31	1,4	
Рыба припущенная	120/5	26,9	11,2		119	0,1	0,11		68,6	0,6	

Напиток апельсиновый	200			25	86	0,16	0,01	1,1	26	1,54	
Хлеб пшен., ржан.	30/20	4,5	1,2	29,2	140	0,009	0,04		15,58	0,7	
Итого		45,86	46,8	100,15	894	0,779	0,68	47,08	338,28	6,25	
Всего 8 день		62,86	71,5	202,25	1586	0,952	0,82	47,54	569,38	8,81	
<b>9 день</b>											
Завтрак											
Масса творожная	100	51	4,6	0,3	63	0,01	0,07		53	1,2	
Каша рисовая молочная	250	9	8,1	47,5	310	0,052	0,23	1,4	431	0,5	
Кисель молочный	200	3,8	4,6	19,3	174	0,05	0,21	1,4	492	0,3	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0,03		14,4	0,63	
Итого:		66	18,2	82,5	665	0,119	0,54	2,8	990,1	2,63	
Обед											
Салат из сырых овощей	75	1,1	10,1	3,2	108	0,09	0,056	14,33	44,1	1,6	
Суп картофельный с рыбн. консерв.	330	5,6	8,9	18,5	225	0,2	0,09	16,1	18,42	1,02	
Жаркое по домашнему	250/50	31	15,3	38,4	360	0,3	0,15	2,9	43	1,1	
Компот из сух. фр	200	0,6		30,7	128	0,01	0,02	0,4	28,2	1,07	
Хлеб пшен.	50	4,6	0,9	24	118	0,02	0,044		23,76	1	
Итого:		42,9	35,2	114,8	1044	0,62	0,36	33,73	157,48	5,79	
Всего 9 день		108,9	53,4	197,3	1709	0,739	0,9	36,53	1147,58	8,42	
<b>10 день</b>											
Завтрак											
Салат из моркови и свеж. яблока	150/40	2,1	15,3	13,8	198	0,06	0,05	2,7	255	2	
Рожки отварные с сыром и масл.	200/15/5	11,8	9,9	57,6	316	0,2	0,582		35,3	1	
Чай с сахаром	200			14,9	61				0,08	0,008	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0,02		3,9	0,63	
Итого:		16,1	26,1	101,7	650	0,267	0,652	2,7	294,28	3,638	
Обед											
Салат из	50	0,75	6,8	2,1	72	0,06	0,026	5,42	29,4	0,4	

квашеных овощей											
Суп картоф. с фасолью	250	4,5	4,2	24	156	0,02	0,026	5	6,86	0,38	
Рис припущенный	200	5	6,2	55,6	286	0,32	0,08		86,6	2,1	
Курица отварная	50/5	13,1	17	0,6	212	0,06	0,016		10,98	0,7	
Кисель	200	0,4	1,2	29,2	140	0,02	0,13	0,6	37,2	1	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0,02		24,36	0,63	
Итого:		25,95	36,3	126,9	941	0,487	0,298	11,02	195,4	5,21	
Всего 10 день		42,05	62,4	228,6	1591	0,754	0,95	13,72	489,68	8,848	
<b>11 день</b>											
Завтрак											
Салат из свеж. Капусты	100	1,6	5	10	89	0,12	0,08	10	48	0,8	
Гречка рассыпчатая	100	3,9	3,7	29,2	158	0,25	0,69		59,36	0,9	
Сосиска отварная	70/5	3,6	9,6	23,4	250	0,003	0,001	2,2	14,24	1,1	
Молоко кипяченое	200	6,2	7,1	10,4	129	0,005	0,17	1,3	312	0,2	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0,03		11,52	0,63	
Итого		17,5	26,3	88,4	701	0,43	0,971	13,5	445,12	3,63	
Обед											
Салат из сырых овощей	75	1,1	10,1	3,2	108	0,02	0,022	2,15	58,4	0,55	
Рассольник домашний	300	5,3	6,6	21	156	0,28	0,43	3,92	28,22	2,6	
Плов мясной	200/50	30,8	18,8	81,3	530	0,36	0,14		53,76	1,5	
Напиток из свеж. фруктов	200			25	90	0,013	0,015	0,53	22,3	1,3	
Хлеб пшен.	50	4,6	0,9	24	118	0,02	0,037		19,2	1	
Итого		41,8	36,4	154,5	1007	0,693	0,644	6,6	181,88	6,95	
Всего 11 день		59,3	62,7	242,9	1708	1,123	1,615	20,1	627	10,58	
<b>12 день</b>											
Завтрак											
Картофельное пюре	250/5	5,2	8,5	43,7	265	0,3	0,02	32,23	51	2,1	
Сельдь	25/5	3,8	10,4	8,2	140						



Чай с лимоном	200	0,1		15,2	59	0,03	0,046	0,9	14	0,45	
Бутерброт с джемом	20/20	1,6	0,6	24,9	106	0,038	0,14	0,22	17	1,38	
Хлеб пшен.	30	2,2	0,9	15,4	75	0,007	0,03		14	0,63	
Итого		12,9	20,4	107,4	645	0,575	0,236	32,54	96	4,56	
Обед											
Салат из свеклы с сыром	100	5,2	14,5	9,6	189					0,33	
Суп гороховый	300	13,2	6,7	26,7	201	0,17	0,067	48	15	0,67	
Рожки отварные	100	3,6	0,3	25,6	139	0,3	0,104		19,4	1,02	
Шницель мясной	75/5	12,4	19,3	1,23	288	0,5	0,07		10,20	1,5	
Кисель из свежих ягод	200	0,4	1,2	29,2	140	0,02	0,18	0,6	37,37	3,67	
Хлеб пшен.	50	4,6	0,9	24	118	0,02	0,053		23,52	1	
Итого		39,4	42,9	116,33	1075	0,56	0,474	48,6	105,49	9,19	
Всего 12 день		52,3	63,3	223,73	1720	0,935	0,71	81,14	201,49	12,75	
Итого за 12 дней		723,78	791,59	2632,10	19649	9,739	9,91	427,31	7040,74	104,99	
Среднее потребление за 1 день		60,32	65,97	219,34	1637	0,812	0,825	35,61	586,73	8,75	