

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления

Роспотребнадзора по РМЭ в Советском районе

Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
Е.Н.Новикова

« » « » 2018 год

в Советском районе
425400, Республика Марий Эл, Советский район,
п. Советский, ул. Пушкина, 19

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Ивансолинская основная общеобразовательная
школа» Куженерского района

Н.В.Якимова

« » « » 2018 год

**Перспективное 12-дневное меню МБОУ "Ивансолинская основная общеобразовательная школа"
Возрастная категория с 11 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1 день	Завтрак														
508	Каша гречневая с маслом	10/200	11,2	14,4	54,9	231	0,2	0	0	0	17,6	141	166,7	3,2	
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,4	0,4	9,8	68	0,06	26	0	0	0	32	22	18	
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33	
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0	0	0,2	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	86	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,18	13,36	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7	
	Всего		22,13	23,92	134,84	699	25,8%								
	Обед														
138	Суп картоф. с крупой, с консервой (сайра в масле)	20/250	6,2	0,7	18,3	190	0	10,6	0	0	20,0	26,4	0,8	0	
413	Сосиски отварные	70	5,6	12,0	0,8	186	0	0	0,01	0	18	16,5	10	6,9	
332	Макар изд отвар с маслом	200	6,8	12,2	47,0	249	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12	
587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17	0	1,6	0	0	3,7	5,5	3,6	0,2	
576	д/г огурцы соленые	50	0,14	0	0,66	42	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5	
639	Компот из смеси сухофру	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5	
	Хлеб ржаной	40	4,14	0,72	15,44	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	4,58	96	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	
	Всего		27,98	33,56	140,38	950	35%								
Итого за первый день:			50,11	50,48	255,22	1649	60,8%								

2 день	Завтрак													
337	Яйца вареные	1шт	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
161	Суп молочный с крупой	250	4,2	7,8	19,8	191	1,61	1,6	0,01	0	151,7	64,4	25	0,2
	Вафли	30	3,2	2,6	16,02	121	0,008	0	0	0	2,0	6,6	0,4	0,12
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	0,01	1,3	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,08	4,85	72	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего		20,2	20,32	81,85	682	25,1%							
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с мясом (говядина)	250	2,0	4,3	10,0	88	0,1	31,0	0,02	0	35,8	45,7	20,1	0,8
	со сметаной	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	14,75	16,25	30,0	396	30,5	0	0	0	31,8	302,0	58,2	4,5
536	Д/г свекла тушеная	50	1,8	4,0	12,0	123	0,02	5,8	0	0	24,1	21,5	11,0	0,93
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0	0	0	0	3,1	1,5	0,8	0
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,36	12,72	110	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,16	119	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Всего		31,98	24,49	109,38	961	35,4%							
Итого за второй день:			52,18	48,81	191,33	1643	60,5%							
3 день	Завтрак													
96	Масло сливоч. порциями	20	0	0,16	14,5	180	0,002	0	0,08	0	4,8	6,0	0,1	0,04
358	Сырники из творога	150	12,5	13,7	20,4	166	0,08	1,8	1,2	0	59	41	74,6	36
	с молоком сгущенным	50	2,4	2,8	18,7	107	0,12	0,33	0,01	0	102,3	73,0	11,3	0,07
692	Кофейный напиток с мол.	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		19,68	20,5	96,88	677	25%							
	Обед													
139	Суп картофел. с горохом с мясом (говядина)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,24	11,5	0	0	31,6	87,0	34,3	2,1
		20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
487	Куры (цыплята) отварные	70	4,2	5,5	0,3	102	0,05	5,8	0,05	0	13,6	13,8	15,4	487
508	Каша пшенная с маслом	7/150	8,5	13,73	49,6	243	0,25	0	0,02	0	16,8	141,6	51,8	1,6
214	д/г капуста тушеная	50	1,25	2,3	5,35	47	0,02	0	0	0	37,3	26,6	13,8	1,25
631	Компот из св. пл (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,52	0	0	6,8	4,1	3,6	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,07	0,36	12,72	88	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,16	119	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Всего		33,18	29,07	155,23	952	35,1%							
Итого за третий день:			52,86	49,57	252,11	1629	60,5%							

4 день	Завтрак													
332	Макаронны отв с маслом	10/200	3,55	7,65	39,08	245	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,11
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33
	Конфеты шоколадные	20	1,7	8,65	33,1	110	0,02	0,05	0	0	45,0	0	38,0	5,0
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,08	4,85	72	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Хлеб ржаной	30	1,38	9,24	8,48	66	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего		16,65	26,92	102,81	688	35,5%							
	Обед													
110	Борщ из св. капусты	250	2,0	5,2	13,1	106	0,02	0	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
	с тушенкой (говядина)	20	3,3	3,4	0	44	0	0	0	0	2,8	37,6	3,8	0,5
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
369	Рыба отварная (горбуша)	80	17,2	5,7	0	193	0,2	0	0,02	0	16,4	164	24,6	0,5
216	Картофель тушеный	200	4,2	2,8	57,0	242	0,14	21,0	0,05	0	24,1	86,5	29,3	1,2
576	д/г огурцы соленые	50	0,14	0	0,66	42	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
707	Сок (нектар)	200	1,0	0	18,2	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,36	12,72	110	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	119	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		32,49	19,7	116,56	953	35,1%							
Итого за четвертый день			49,14	46,62	219,37	1641	60,5%							
5 день	Завтрак													
337	Яйца вареные	шт	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
163	Суп молочный клецками.	250	7,25	9,25	24,7	190	0,08	1,6	0,01	0	152,8	129,9	20,7	0,4
694	Какао с молоком сгущ.	200	3,7	4,0	25,4	148	0,02	0,4	0,02	0	119	109,4	20,6	0,7
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,4	0,4	9,8	91	0,06	26	0	0	0	32	22	18
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	119	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,38	9,24	8,48	66	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего		20,01	18,73	83,26	678	25%							
	Обед													
134	Суп крестьянский с крупой	250	0,35	0,71	16,8	175	0	1,6	0	0	160,2	54,0	41,5	0,9
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
499	Котлета куриная	70	13,9	10,1	13,65	131	0,07	0,17	0,07	0	20,2	148,9	18,7	1,44
508	Гречка отварная с маслом	200	11,2	10,4	54,9	172	0,2	0	0	0	17,6	141	166,7	3,2
587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17	0	1,6	0	0	3,7	5,5	3,6	0,2
536	Д/г свекла тушеная	50	1,8	4,0	12,0	123	0,02	5,8	0	0	24,1	21,5	11,0	0,93
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	119	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		30,1	39,61	148,45	950	35,0%							
Итого за пятый день			50,11	48,34	231,71	1628	60,0%							

6 день	Завтрак													
96	Масло сливоч. порциями	20	0	0,16	14,5	180	0,002	0	0,08	0	4,8	6,0	0,1	0,04
355	Вареники ленивые отварные с маслом	100/10	9,8	17,91	9,87	157	0,028	0,03	0,21	0	71,16	41,7	7,0	0,25
	Вафли	25	1,6	1,3	6,02	110	0,008	0	0	0	2,0	6,6	0,4	0,12
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,6		0	60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,08	4,85	85	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Всего		15,42	23,05	73,94	684	25,2%							
	Обед													
132	Рассольник «Ленинградский»	250	13,0	14,5	17,4	139	0,13	17,5	0,02	0	20,0	2,09	25,8	1,0
	со сметаной	10	0,3	2,0	10,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
437	Гуляш из говядины	70	7,0	3,3	2,0	92	0,05	3,1	0	0	12,2	11,5	21,5	0
511	Рис отварной с маслом	200	2,4	4,0	45,6	203	0,06	0	0,04	0	6,8	110,6	36,0	0,8
214	д/г капуста тушеная	50	1,25	2,3	5,35	47	0,02	0	0	0	37,3	26,6	13,8	1,25
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,36	12,72	110	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	120	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		25,1	17,8	139,35	900	33,2%							
Итого за шестой день			50,52	50,85	213,29	1584	58,4%							
7 день	Завтрак													
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33
728	Блинчики с мол. сгущен	20/150	9,12	3,8	54,3	325	0,13	0,2	0,01	0	79,3	120,5	18,2	1,14
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,08	4,85	85	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Всего		17,54	12,58	101,35	680	25,1%							
	Обед													
140	Суп кар с макар.изделием с курицей (бр.цыпленок)	250	15,6	19,1	46,3	156	1,61	16,5	0,01	0	18,3	64,4	24,0	1,1
		20	3,3	1,7	0,1	22	0,02	0	0,01	0	3,4	33,5	3,9	0,3
451	Биточки рубленые мясные (говядина)	70	8,0	7,2	8,0	182	0,03	0	0	0	7,4	74,0	12,9	14,0
224	Рагу из овощей с маслом	200	5,6	12,6	26,6	247	0,16	34,1	0,06	0	48,9	73,95	32,4	1,2
576	д/г огурцы соленые	50	0,14	0	0,66	42	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
707	Сок (нектар)	200	1,0	0	18,2	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,36	12,72	110	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	120	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		97,99	51,2	127,16	955	35,2%							
Итого за седьмой день			65,53	63,78	228,51	1635	60,3%							

8 день	Завтрак													
	Конфеты шоколадные	15	1,7	8,65	13,1	115	0,02	0,05	0	0	45,0	0	38,0	5,0
337	Яйца вареные	1шт	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
161	Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	23,2	191	1,61	1,6	0,01	0	151,7	64,4	25	0,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	0,01	1,3	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Всего		22,15	26,75	96,4	697	25,7%							
	Обед													
139	Суп картоф. с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	0,24	11,5	0	0	31,6	87,0	34,3	2,1
	с тушенкой (говядина)	20	3,3	3,4	0	44	0	0	0	0	2,8	37,6	3,8	0,5
487	Куры(цыплята)отварные	70	14,2	5,5	0,3	102	0,05	5,8	0,05	0	13,6	13,8	15,4	487
216	Картофель тушеный	250	4,2	12,8	37	230	0,14	21,0	0,05	0	0	86,5	29,3	1,2
536	Д/г свекла тушеная	50	1,8	4,0	12,0	123	0,02	5,8	0	0	24,1	21,5	11,0	0,93
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	3,1	1,5	0,8	0
	Хлеб ржаной	50	2,07	0,36	12,72	110	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	120	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		34,35	31,9	114,1	956	35,2%							
Итого за восьмой день			56,5	58,65	210,5	1653	60,9%							
9 день	Завтрак													
358	Сырники из творога	100	12,5	13,7	20,4	216	0,08	1,8	1,2	0	59	41	74,6	36
	с молоком сгущенным	30	2,4	2,8	18,7	107	0,12	0,33	0,01	0	102,3	73,0	11,3	0,07
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,4	0,4	9,8	68	0,06	26	0	0	0	32	22	18
692	Кофейный нап с молоком	200	2,5	3,6	28,7	162	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,08	4,85	60	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Всего		21,39	20,94	95,17	679	25%							
	Обед													
110	Борщ из св. капусты	250	2,0	5,2	23,1	116	0,02	0	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
	с тушенкой (говядина)	20	3,3	3,4	0	44	0	0	0	0	2,8	37,6	3,8	0,5
	сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
394	Тефтели рыб. (горбуша)	70	17,2	5,7	0	158	0,2	0	0,02	0	16,4	164,0	24,6	0,5
511	Рис отварной с маслом	200	1,8	3,0	20,1	173	0,045	0	0,03	0	5,1	82,95	27,0	0,6
214	Д/г Капуста тушеная	50	1,25	2,3	5,35	47	0,01	33,9	0	0	37,3	26,65	13,8	0,55
639	Компот из смеси с/фр	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	60	4,14	0,72	25,44	128	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Всего		33,15	22,8	134,85	954	35,1%							
Итого за девятый день			54,54	43,74	230,02	1633	60,1%							

10 день	Завтрак													
302	Каша из хлопьев «Геркулес» мол. с маслом	10/200	8,4	15,6	39,6	329	0,25	0	0,02	0	0	0	51,8	16,0
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	18,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего		18,96	33,78	75,26	715	26,3%							
	Обед													
134	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250 10	9,35 0,3	6,71 2,0	26,8 0,3	175 21	0 0	1,6 0	0 0,01	0 0	160,2 8,6	54,0 6,0	41,5 0,8	0,9 0
437	Гуляш из говядины	70	7,0	3,3	2,0	92	0	0	0,01	-	67	91,9	33	1,6
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	12,2	47,0	307	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
576	д/г огурцы соленые	50	0,14	0	10,66	42	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
707	Сок (нектар)	200	1,0	0	18,2	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,6
	Хлеб ржаной	60	4,14	0,72	25,44	128	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Всего		33,29	25,41	159,56	984	36,3%							
	Итого за десятый день		52,25	59,19	234,82	1699	62,6%							
11 день	Завтрак													
96	Масло сливоч. порциями	20	0	0,16	14,5	180	0,002	0	0,08	0	4,8	6,0	0,1	0,04
302	Каша пшеничная с маслом сливочным	10/200	11,2	14,4	54,9	231	0,2	0	0	0	17,6	141	166,7	3,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,08	14,85	60	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	18,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего		19,0	28,88	135,23	705	26,0%							
	Обед													
139	Суп карт с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	0,24	11,5	0	0	31,6	87,0	34,3	2,1
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	34,75	16,25	10,0	330	30,5	0	0	0	31,8	302,0	58,2	4,5
536	Д/г свекла тушеная	50	1,8	4,0	12,0	123	0,02	5,8	0	0	24,1	21,5	11,0	0,93
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	4,14	0,72	25,44	128	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Всего		51,75	27,05	120,2	978	36,0%							
	Итого за одиннадцатый день		70,75	55,94	255,43	1683	62,0%							

12 день	Завтрак													
355	Вареники ленивые отварные с маслом	200/10	18,36	15,82	32,74	314	0,028	0,03	0,21	0	71,16	41,7	7,0	355
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,11
	Конфеты шоколадные	35	1,7	8,65	13,1	192	0,02	0,05	0	0	45,0	0	38,0	5,0
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,08	14,85	73	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего		24,56	35,39	86,47	710	26,2%							
	Обед													
719	Пельмени (п/ф) отварные в бульоне	50/200	4,8	6,5	28,5	114	0	3, 95	0	0	0	0	0	0
388	Биточки рыбные (горбуша)	70	9,1	6,16	10,64	169	0,06	0,5	0,03	0	16,5	120,4	19,0	1,5
224	Овощное рагу с маслом сливочным	200	5,6	12,6	26,6	323	0,16	45,4	0,08	0	65,2	98,6	43,2	224
576	Дополнительный гарнир Помидоры свежие	50	0,56	0,10	1,9	12	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	0,52	0	0	6,8	4,1	3,6	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,07	0,36	12,72	88	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,44	108	0,04	0	0	0	8,0	26	5,6	0,44
	Всего		25,37	26,04	145,6	956	35,2%							
Итого за двенадцатый день			49,93	61,43	232,07	1666	61,4%							
ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ			54,2	55,1	232	1649	60,8%							