

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Лукьянова М.А.



Согласовано:
Директор МОУ «Средняя школа №13» г. Кимры
Кузнецова С.Б.
Согласовано:
Начальник лагеря МОУ «Средняя школа №13»



Меню

для организации питания в детских оздоровительно-образовательных лагерях в июне 2022 года

Возрастная группа: учащиеся с 7 до 11 лет

Белки(г)- 77 г(сутки) – 46,2 (60% от суточной нормы)

Жиры (г) – 79г. (сутки) – 47,4 (60%)

Углеводы (г) – 335 (сутки) – 201 (60%)

Энергетическая ценность (ккал) – 2350 (сутки) – 1410 (60%)

-1-

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		7.68	15.62	88.62	506.80	0,213	0,12	0,2	3,29	47,75	44,43	331,42	84,85	1,563
169	Оладьи с джемом	120	7.68	12.12	46.92	328.8	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177
399г	Чай сладкий	200	0,0	1.0	21.2	88.00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000
371	Яблоко	250	0,	2.5	20.5	90.00	0,064	0,03	0,00	0,28	47,73	21,13	57,5	61,89	0,452
	ОБЕД		43.78	25.61	105.89	943.47	0,781	0,32	56,33	1,9	70,89	142,63	669,45	178,64	13,055
5/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
31	Суп гороховый с зеленью, гренками пшеничными	250\17,5\3	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
305	Котлета мясная рубленая	80	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
205	Макаронные изделия отварные с соусом	150\20	22,83	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
378а	Кисель плодово-ягодный	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,10	81,88	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
	ИТОГО ЗА завтрак и обед		51.46	41.23	194.51	1450.27	1,01	0,44	56,53	3.24	120,9	212,36	1052,27	190,1	17,125

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		26,46	19,82	98,7	619,76	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	13,89	7,03	35,85	307,22	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
240	Какао на молоке	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
368г	Бананы свежие	200	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	
	ОБЕД		24,66	38,37	117,45	812,59	0,605	0,41	0,08	38,32	42,51	156,78	723,43	478,14	8,22
б/н	Помидор свежий	560	0,065	0,966	5,225	22,560	0,0088	0,003	0,225	0,000	5,563	4,555	221	5,665	0,477
81	Суп-лапша домашняя с мясом кур, с зеленью	250\25\3	5.8	2.8	13.9	120.00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
305	Поджарка из свинины	80	10,72	20,32	3,6	192,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
378a	Напиток из ягод	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0,00	0,00	0,22	0,70	15,21	29,94	15,79	0,694
б/н	Печенье сдобное	25	1,	1,60	20,25	116,33	0,02	0,03	0,00	0,42	35,50	40,63	85	42,94	0,664
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО за завтрак и обед		51,12	58,19	216,15	1432,32	1,015	0,62	0,63	41,35	61,89	262,43	1182,96	621,57	11,16

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		32,81	23,65	73,52	673,88	0,21	0,27	9,57	3,62	5,78	70,11	658,8	418,82	5,605
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\30	15,57	14,24	16,4	230,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454
393	Чай с лимоном	200	0,0	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030
3	Бутерброды с сыром	100	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
368a	Груши свежие	250	0,68	0,72	23,18	104,69	0,045	0,05	0,00	0,56	5,63	19,50	40	48,31	4,295
	ОБЕД		29,61	28,25	119,10	898,28	0,437	0,23	38,5	2,26	16,11	110,37	765,2	172,44	6,696
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	21	12,09	0,232
67	Щи из свежей капусты с	1\250\	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,10	0,02	0,20	7,70	28,63	186,12	90,36	1,562

273	Филе рыбы в кляре	80	5.1	10.6	5.6	112.00	0,001	0,00	0,22	0,45	0,00	22,36	283,8	1,55	0,030
321	Рис отварной с маслом сливочным	150	9.00	4.2	29.2	218.00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
399е	Напиток из лимона	200	0,0	0.14	24,4	108.00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62.42	51.9	192.62	1572.16	0,697	0,62	48,07	5,87	22,12	117,93	1457,2	819,8	12,354

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		34.95	23.41	125.05	918.7	0,213	0,12	0,2	3,29	47,75	44,43	331,42	84,85	1,563
307	Котлеты рубленые из кур	80	10.8	14.88	14.56	216.8	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
315	Макароны отварные с маслом сливочным	150	22.83	3,79	38.19	383.8	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
399г	Напиток из сока	200	0,0	1.0	27.4	110.00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000
368	Абрикос свежий	1шт	0,87	0,70	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78	
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД		29.93	18.42	84.57	674.43	0,711	0,34	0,25	3,37	11,55	136,46	777,15	266,09	7,09
82	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью	250	7,0	7,9	24,7	141,00	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	1,775
413	Жаркое по-домашнему	150	16,73	7.77	1.12	186.2	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171
372a	Напиток из клюквы	150	0,0	0,1	24.9	97.00	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	6,84	0,038
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
702	Зефир	40	0,0	0,26	29,36	118,40	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,000
	ИТОГО за завтрак и обед		64.88	41.83	209.62	1593.13	0,924	0,46	0,45	6,66	59,3	180,89	1108,54	350,94	8,65

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		17.61	15.51	96.95	605.44	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632

392	Зразы рыбные «Нежность»	70	4,06	4,27	4,9	74,9	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
321	Пюре картофельное	200	9,00	4,2	29,2	218,00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
240	Чай сладкий с лимоном	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
368г	Бананы свежие	200	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	
	ОБЕД		30,56	24,08	117,41	847,77	0,583	0,4	279,6	2,05	64,71	151,75	865,51	273,71	9,173
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
76	Суп крестьянский с пшеном, сметаной, зеленью	2\10\3	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
305	Шницель мясной	80	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
205	Рис отварной с соусом	150\20	22,83	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
399д	Напиток из ягод	200	0,	0,60	36,4	144,00	0,	0,00	217,0	0,00	0,00	13,00	36	0,00	
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
2	Шоколад	25	8,82	1,08	11,8	134,64	0,007	0,02	0,00	0,11	0,06	10,08	20,5	1,41	0,560
	ИТОГО за завтрак и обед		59,90	39,59	214,36	1453,21	0,897	0,78	280,0	2,97	67,34	257,34	1287,78	829,55	14,805

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		14,7	14,97	112,88	804,29	0,347	0,15	0,1	3,75	45,14	131,68	698,99	113,06	1,305
413	Сосиска молочная отварная	70	16,73	7,77	1,12	186,2	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171
205	Макаронные изделия отварные с соусом	150\20	22,83	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
393	Чай с лимоном	200	0,	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030
б/н	Яблоко	200	0,2	1,60	23,6	92,00	0,02	0,03	0,00	0,42	35,50	40,63	85	42,94	0,535
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД		25,33	30,38	152,07	977,84	0,552	0,26	0,54	3,24	12,63	131,44	753,62	221,54	6,4
б/н	Помидор свежий	50	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
83	Суп картофельный с рисом, мясными фрикадельками, с зеленью	250\35\3	14,36	6,91	21,12	264,61	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
295	Мясо тушенное с соусом	80	4,72	12,24	3,12	105,6	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38,00	0,303
44/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
376	Компот из сушеных	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042

	фруктов														
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
702	Шоколадные конфеты	20	0,	0,26	29,36	118,40	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,083
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.03	45,35	264.95	1782,13	0,899	0,41	0,64	6.99	57,77	263,12	1452,61	334,6	7,705

День 7															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		23.05	19.20	103.79	726.95	0,43	0,42	8,05	2,64	12,22	83,15	431,835	170,72	2,337
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом	300	13,12	8,06	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,901
395	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,187
213	Яйцо вареное	40	4,	3,54	0,	48,14	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
368a	Банан	250	0,68	0,72	23,18	104,69	0,045	0,05	0,00	0,56	5,63	19,50	40	48,31	
	ОБЕД		30.5	31.2	122.37	936.58	0,578	0,29	0,31	2,46	22,75	106,13	496,8	233,2	9.177
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
110	Борщ с картофелем, сметаной, зеленью	250\10 13	7.7	2.25	13.41	131.00	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
496	Котлеты из филе птицы натуральные в панировке	80	15.68	17,68	8.00	247.2	0,137	0,11	0,00	0,73	9,72	24,59	0	101,50	3,171
315	Рис отварной с маслом сливочным	150	22.83	3,79	38.19	383.8	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
373	Компот из яблок и слив	200	0,08	0,18	27,46	110,66	0,005	0,00	0,00	0,04	0,35	3,51	4,4	12,54	0,383
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Печенье	40	4,	2,37	10,24	168,70	0,052	0,01	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	9,04	0,498
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53.55	50.4	226.16	1663.53	1,008	0,71	8,36	5,1	34,97	189,28	928,635	403,92	11,514

День 8						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор-	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

			жиры	белки	угле- воды		В1	В2	А	Е	С	mg	г	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		19.17	21.13	99.85	675.10	0,436	0,68	0,18	0,72	12,69	49,84	295,35	681,61	10,614
391	Шницель рыбный	75	8.85	13.05	1.35	141.00									
321	Пюре картофельное	150	9.00	4.2	29.2	218.00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
	Напиток из сока	200	0,0	0.14	24,4	108.00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
368	Нектарин	250	0,87	0,70	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78	
	ОБЕД		26.2	25.35	96.37	755.57	0,602	0,25	0,52	3,06	11,69	157,71	736,52	287,60	8,468
б/н	Помидор свежий	50	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
132	Солянка по-домашнему с зелень	250\3	7,0	2.35	20.41	160.00	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	82
431	Голубцы ленивые	158\50	12.4	14.1	4.7	189.00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
378	Кисель из ягод свежих	200	0,	0,05	13,66	79,69	0,003	0,00	0,00	0,00	0,72	2,15	10,14	7,15	0,061
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
493	Пряники детские	50	1,29	3,19	26,26	115,89	0,	0,00	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	1,35	0,005
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.37	46.48	196.22	1430.67	1,038	0,93	0,70	3,78	24,38	207,55	2035,98	906,21	19,082

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	угле- воды		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		16.4	11.15	81.58	587.16	0,251	0,07	0,05	0,73	50,06	52,67	302,83	120,09	2,447
333	Макароны отварные с сыром	150	9.15	5.1	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,901
	Бутерброд с колбасой варено-копченой	35	7.2	4.9	7.2	117.00									
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
393	Чай с лимоном	200	0,	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	
368г	Бананы свежие	200	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	
	ОБЕД		51,86	27.81	107.52	1101.87	0,669	0,42	62,61	2,78	64,12	129,24	816,056	244,63	6,419
б/н	Огурец свежий	30	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
161	Суп из овощей с зеленым горошком, сметаной, зеленью	250\10\3	7.9	6.2	23.2	188.00	0,217	0,08	0,02	0,43	11,63	39,26	278,84	73,73	1,407
287	Рыба запеченная по-русски	50\150	18,58	14,56	18,94	313,49	0,093	0,05	0,03	0,27	0,01	19,71	130,428	20,91	0,579

376	родины	200	0,0	0,0	21,8	83,00	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
б/н	Печенье	40	4,	2,37	10,24	168,70	0,052	0,01	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	9,04	0,552
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68.26	38.96	189.10	1689.03	0,92	0,49	62,66	3.51	114,2	181,91	1118,886	364,72	8,866

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		25.27	22.55	113.25	725.87	0,178	0,41	10.04	3,08	1,32	102,12	677,5	595,31	1,077
231	Биточки мясные	50	10.08	11.13	11.2	139.5	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	17,49	394,5	335,79	0,454
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150\30	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
399г	Напиток из сока	200	0,0	1,0	27,4	110,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Черешня	100	0,	0,5	11,1	50,00	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	
	ОБЕД		28,59	28,55	124,41	859,63	0,556	0,23	1,34	1,61	10,64	101,34	689,33	198,00	7,513
б/н	Помидор свежий	30	0,	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
81	Суп из рыбных консервов с зеленью	250\3	6.9	2.45	12.71	124.00	0,216	0,08	1,00	0,00	2,58	33,80	274	89,57	2,274
437	Гуляш из говядины	50\50	13.6	13.6	3.9	195.00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
332	Макаронны отварные	150	6.15	5.25	35,25	220.5	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
375	Компот из ягод	200	0,	0,16	22,78	91,42	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	9,48	0,051
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
2	Шоколад	25	8,82	1,08	11,8	134,64	0,007	0,02	0,00	0,11	0,06	10,08	20,5	1,41	0,560
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,36	51,10	237,66	1585,50	1,247	0,87	229,6	7,02	46,62	271,05	2142,185	936,68	17,197