

Согласовано:

Разработано:

МОУ Озёрская ОШ

технолог Татарушкина О.А./

директор Дубинина Н.И./

«04» марта 2022 год

«04» марта 2022 г

Примерное четырнадцатидневное меню
60% суточной потребности, для организации питания в лагерях отдыха при
школах Пильнинского муниципального района на лето 2022 года.

Возрастная категория: 7-12

N рецептур под редакц Могильного Сб.р 2015г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет граммы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День: 1	Завтрак					
№71	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
№340	Омлет	150	14.27	22.16	2,65	267.93
	яйцо	3шт/120				
	молоко	45/45				
	м/сливоч	5/5				
	соль	1/1				
	Сыр	25-24	8.0	8.0	8.47	111.3
	Чай с сахаром	200	0.20	0	14	28
	Чай заварка	1				
	молоко	100				
	сахар	15				
№338	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47.0
	Йогурт	110	8,84	3,99	10,6	66,8
	Хлеб пшеничный	25	1,75	10,75	12,9	68,5
	Обед					
№71	Огурцы св. порционные	100	1.1	0,2	3.8	22
2004 №133	Суп карт. с рыбной консервой	250	8.6	8,41	14.33	172.25
	консерва	40/40				
	картофель	93.25/70				
	морковь	20/16				

	Лук репч.	11.3/9.75				
	Масло сливочное	3.75/3.75				
	соль	2/2				
	Крупа рисовая	5/5				
268	Котлета из говядины	100	16.5	24.2	14.32	344
	Говядина	100/74				
	Хлеб	18/13.5				
	Молоко	24/24				
	Лук	10/8				
	Сухари	10/10				
	Масса п/ф	124				
	Масло растительное	6/6				
	Масса туш.изд.	100				
Ттк2892	Каша пшениная рассып.	150	6.6	5.72	37.88	229.5
	Пшено	58.2/58.2				
	Масло сливочное	5.3/5.3				
№359	Кисель из сока	200	0,1	-	18.7	73
	Сок	60/60				
	Сахар	20/20				
	Крахмал	10/10				
	Вода	144/144				
	Хлеб пшеничный	25	1,75	10,75	12,9	68,5
	Хлеб ржаной	48	3,16	0,52	19,6	98,8
День: 2	Завтрак:					
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.5	4.9	12.3	331.2
	Молоко	125/125				
	Макаронные изделия	20/20				
	Масло сливочное	2/2				
	Сахар	2/2				
	вода	105/105				
97	Сыр	25-24	8,0	8,0	8,47	111,3
	Йогурт	110	8,84	3,99	10,6	66,8
№379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6
	Кофейный напиток	5/5				
	Молоко	100/100				

	Сахар	20/20				
	Вода	120/120				
	Фрукт	100	0.9	0,2	23.1	103
	Хлеб пшеничный	25	1,75	10,75	12,9	68,5
	Обед:					
2004 №124	Щи из свежей капусты	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04
	Капуста	62.5/50				
	Картофель	40/30				
	Морковь	12.5/10				
	Лук	15,25/12.5				
	Масло растительное	5/5				
	Соль	1.2/1.2				
	Томат пюре	2.5/2.5				
	Сметана	10/10				
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7
	Крупа рисовая	54/54				
	Масло сливочное	6.75/6.75				
637	Курица отварная	100	21.10	13.6	0	206.26
	Курица	174.7/125.3				
	Лук	3.3/2.7				
	Соль	2/2				
№389	Соки овощные, фруктовые	200	1,0	-	25.4	105.6
	Хлеб пшеничный	65	4,55	27,9	33,7	178,1
	Хлеб ржаной	48	3,16	0,52	19,6	98,8
День: 3	Завтрак					
297	Каша «Дружба»	150	4.65	6.45	36.8	213.5
	Крупа рисовая	19/19				
	Крупа пшенная	19/19				
	Молоко	120/120				
	Масло сливочное	4/4				
	Сахар	3/3				
382	Какао	200	4,08	3.54	17.58	118.6
	Какао порошок	4/4				
	Молоко	100/100				
	Сахар	20/20				
	Вода	110/110				

	йогурт	110	8,84	3,99	10,6	66,8
	Хлеб пшеничный	25	1,75	10,75	12,9	68,5
	Обед :					
№33	Салат из свёклы отварной	100	1.43	6.09	8.36	93.9
	Свекла	130.1/95				
	Масло растительное	6/6				
102	Суп картофельн. с горохом	250	9.83	8.88	16.8	169.34
	Картофель	66.75/50				
	Горох	20.25/20				
	Соль	2/2				
	Масло растительное	5/5				
	Лук	12/10				
	Морковь	15.75/12.5				
	Вода	175				
309	Биточки куриные	100	17.66	16.11	14.90	275.23
	Мясо птицы	69.7/69				
	Хлеб	20/20				
	Молоко	24/24				
	Соль	0.3/0.3				
	Мука	5/5				
	Масло растительное	2/2				
202	Макаронны отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7
	Макаронные изделия	50/50				
	Масло сливочное	7.1/7.1				
2004 №638	Компот из кураги	200	0.6	0.09	32,01	132.8
	Курага	20/25				
	Сахар	20/20				
	Кислота лимонная	0.2/0.2				
	Вода	200/200				
	Хлеб пшеничный	50	3,5	21,5	25,95	137
	Хлеб ржаной	48	3,16	0,52	19,6	98,8
День: 4	Завтрак					
726	Блины со сгущенным молоком	100/20	10,4	14,0	62,8	428
	Мука пшеничная	50/50				
	Сахар	2/2				
	Молоко	79/79				
	Дрожжи	2/2				

	Масло растительное	3/3				
	Соль	1/1				
	Молоко сгущ.	20/20				
378	Чай на молоке	200	1,6	1,6	17,3	87
	Молоко	100/100				
	Чай	1/1				
	Сахар	15/15				
	Йогурт	110	8,84	3,99	10,6	66,8
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
	Обед:					
71	Помидора свежая	100	1,1	0,2	3.8	22
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	8.89	6.59	13.5	159.8
	Картофель	114.6/86				
	Морковь	10.75/8.6				
	Лук	10.32/8.6				
	Томатное пюре	2.15/2.15				
	Масло растительное	2.15/2.15				
	Бульон	150.5/150.5				
	Фрикадельки :	35				
	Говядина	54.22/39.9				
	Лук	4.17/3.5				
	Вода	3.5/3.5				
	Яйцо	1/100ШТ/ 2.8				
377	Рыба жаренная	100	9.8	4.6	5.5	189
	Треска	138/120				
	Мука	6/6				
	Масло растительное	6/6				
128	Картофельное пюре	200/10	3.26	9.62	18.89	181.5
	Картофель	175.5/132				
	Молоко	24/22.5				
	Масло сливочное	7,5/7.5				
684/686	Чай с сахаром	200	0,2	00	15	58,0
	Чай заварка	1/1				
	Сахар	15/15				
	Хлеб пшеничный	45	3,15	19,35	23,35	123,3
	Хлеб ржаной	48	3,16	0,52	19,6	98,8

День: 5	Завтрак					
	Творожная масса	125	14,0	10,2	14,0	207
	Каша из овсяных хлопьев	200/10	7.82	12.83	34.27	285
	Крупа овсяная	40/40				
	Вода	70/70				
	Молоко	100/100				
	Масло сливочное	10/10				
	Сахар	6/6				
2004 №693	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190
	Какао порошок	4/4				
	Молоко	100/100				
	Сахар	20/20				
№386	Кисломолочный продукт					
	Фрукт	100	1.5	0.5	21	96
	Хлеб ржаной	25	1,75	10,75	12,9	68,5
	Обед:					
88	Щи из свежей капусты	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04
	Капуста	62.5/50				
	Картофель	40/30				
	Морковь	12.5/10				
	Лук	15.25/12.5				
	Масло растительное	5/5				
	Соль	1.2/1.2				
	Томат пюре	2.5/2.5				
	Сметана	10/10				
268	Шницель натурально рубленный	100/10	16.5	24.2	14.32	344
	Говядина	100/74				
	Хлеб пшеничный	18/13.5				
	Молоко	24/24				
	Лук	10/8				
	Сухари	10/10				
	Масса п/ф	124				
	Масло растительное	6/6				
	Масло сливочное	10/10				
679	Греча отварная	150	7.46	5.61	35.84	230.45
	Крупа гречневая	60.6/60.6				
	Масло сливочное	5.3/5.3				

71	Доп ..гарнир(огурец)	100	1.1	0,2	3.8	22
	Хлеб пшеничный	28	1,96	12,0	14,5	76,7
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,25	9,43	47,38
707	Соки овощные, фруктовые	200	1,0	-	21,2	88
День: 6	Завтрак					
4	Каша манная	150	2.27	1.23	16.23	197.11
	Крупа манная	33/33				
	Молоко	123/123				
	Масло сливочное	3/3				
	Сахар	3/3				
97	Сыр	26-25	8,2	8,2	8,47	111,6
№223	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6
	Кофейный напиток	5/5				
	Молоко	100/100				
	Вода	120/120				
	Сахар	20/20				
	Хлеб пшеничный	25	1,75	10,75	12,9	68,5
	Фрукт	100	0,4	0.4	9.8	47
	Обед:					
	Огурец свежий	100	1.1	0,2	3.8	22
87	Суп картофельный с рыбой	250	14	7,0	22,3	213,0
	Консерва из рыбы	40/40				
	Картофель	93.25/70				
	Морковь	20/16				
	Лук	11.3/9.75				
	Масло сливочное	3.75/3.75				
	Соль	2/2				
	Крупа рисовая	5/5				
260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221
	Говядина	107/79				
	Масло растительное	5/5				
	Лук	12/10				
	Томат пюре	8/8				
	Мука	2/2				
	Масса тушен.мяса	50				
	Масса соуса	50				

304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7
	Крупа рисовая	54/54				
	Масло сливочное	6.75/6.75				
	Хлеб пшеничный	56	3,92	24,0	29,0	153
	Хлеб ржаной	48	3,16	0,52	19,6	98,8
638	Компот из кураги	200	1,16	0,03	47,26	196,3
	Сухофрукты	20/25				
	Сахар	20/20				
	Кислота лимонная	0.2/0.2				
	Вода	200/200				
День: 7	Завтрак					
	Помидоры свежие порционные	100	1.1	0.2	3.8	22
438	Омлет	150	14.27	22.16	2.65	267.93
	Яйцо	3шт/120				
	Молоко	45/45				
	Масло сливочное	5/5				
	Соль	1/1				
97	Сыр	25-24	8.0	8.0	8.47	111.3
	Чай с сахаром с лимоном	200/8	0,53	*	9,87	41,6
	Чай	1/1				
	Сахар	15/15				
	Лимон	8/8				
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,275	10,25	51,5
	Фрукт	100	0.9	0,2	23.1	103
	Обед :					
71	Огурец свежий	100	1.1	0.2	3.8	22
208	Суп картофельный с макаронными издел.	250	2.69	2.84	17.14	104.75
	Картофель	125/75				
	Макаронные изделия	10/10				
	Морковь	13.3/10				
	Лук	12/10				
	Масло растительное	2.5/2.5				
268	Биточки	100/10	16.5	24.2	14.32	344
	Говядина	100/74				
	Хлеб пшеничный	18/13.5				
	Молоко	24/24				
	Лук	10/8				

	Сухари	10/10				
	Масса п/ф	124				
	Масло растительное	6				
	Масло сливочное	10				
106	Картофель в молоке	150	3.5	4.6	29.3	166.06
	Картофель	220/154.5				
	Молоко	39/39				
	Масло сливочное	4.5/4.5				
	Мука	3/3				
	Соль	1/1				
	Хлеб пшеничный	50	3,5	26,5	25,95	137
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,25	9,43	47,38
382	Какао	200	4.08	3.54	17.58	118.6
	Какао порошок	4/4				
	Молоко	100/100				
	Вода	110/110				
	Сахар	20/20				
День: 8	Завтрак					
№71	Помидоры св. порционные	100	1.1	0.2	3.8	22
366	Запеканка творожная сг.мол	150/20	27.84	18	32.40	279.6
	Творог	141/140				
	Крупа манная	10/10				
	Сахар	10/10				
	Масло сливочное	5/5				
	Сухари	5/5				
	Сметана	5/5				
	Яйцо	1/10шт/4				
	Молоко сгуц.	20				
698	Ряженка	206-200	5,8	5,0	8,4	108
	Хлеб пшеничный	25	1,75	10,75	12,9	68,5
№338	Фрукт	100	0.4	0.3	10.3	47
№71	Огурцы свежие порционные	100	1.1	0,2	3.8	22
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	8.89	6.59	13.5	159.8
	Картофель	114,6/86				

	Морковь	10.75/8.6				
	Лук	10.32/8.6				
	Томат пюре	2.15/2.15				
	Масло растительное	2.15/2.15				
	Бульон или вода	150/5150. 5				
105	Фрикадельки :	35	6.98	4.1	0.26	68.64
	Говядина	54.22/39. 9				
	Лук	4.17/3.5				
	Вода	3.5/3.5				
	Яйцо	1/100шт/2 .8				
268	Шницель натуральный	100/10	16.5	24.2	14.32	344
	Говядина	100/74				
	Хлеб пшеничный	18/13.5				
	Молоко	24/24				
	Лук	10/8				
	Сухари	10/10				
	Масса п/ф	124				
	Масло растительное	6/6				
	Масло сливочное	10/10				
Ттк2892	Каша пшеничная рассып.	150	6.6	5.72	37.88	229.5
	Пшено	58.2/58.2				
	Масло сливочное	5.3/5.3				
359	Кисель из сока	200	0.1	-	18.7	73
	Сок	60/60				
	Сахар	20/20				
	Крахмал	10/10				
	Вода	144/144				
	Хлеб пшеничный	44	3,08	18,9	22,8	120,5
	Хлеб ржаной	48	3,16	0,52	19,6	98,8
	Йогурт	110	8,84	3,99	10,6	66,8
День: 9	завтрак					
71	Помидоры св. порционные	100	1,1	0,2	3,8	22,0
335	Макаронные изделия запеченные с яйцом	140	6,76	11,43	21,61	216,0
	Макаронные изделия	35/35				
	Яйцо	1/2шт/20				
	Молоко	25/25				

	Масло сливочное	3/3				
	Масло сливочное	5/5				
97	Сыр	25-24	6,96	8,85	4,77	108,0
	Йогурт	110	5,13	1,88	7,38	66,88
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,275	10,2	51,5
№697	Молоко	200	5,9	6.8	9.9	123
	Обед:					
82	Борщ со сметаной	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04
	Свекла	50/40				
	Капуста	25/20				
	Картофель	26.75/20				
	Морковь	12.5/10				
	Лук	15.25/12. 5				
	Томат пюре	7.5/7.5				
	Масло растительное	5/5				
	Сахар	2.5/2.5				
	Бульон	200				
	Сметана	10/10				
229	Рыба тушёная с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105
	Минтай	123/62				
	Вода	19/19				
	Морковь	23/18				
	Лук	16/12				
	Томат пюре	10/10				
	Масло растительное	5/5				
	Сахар	2/2				
	Масса туш.рыбы	50				
	Масса гот.рыбы с овощ.	100				
128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241
	Картофель	234/176				
	Молоко	32/30				
	Масло сливочное	10/10				
	Доп.гарнир. помидоры	100	1,1	0,2	3,8	22,5
349	Компот из изюма	200	0,66	0.09	32.01	132.8
	Изюм	20/25				
	Сахар	20/20				
	Кислота лимонная	0.2/0.2				
	Вода	200/200				

	Хлеб пшеничный	28	1,94	12,	14,5	76,7
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,25	9,43	47,38
День: 10	Завтрак					
№173	Каша жидкая рисовая	200/10	5.1	10.72	33.42	251
	Крупа пшено	31/31				
	Молоко	100/100				
	Вода	75/75				
	Сахар	6/6				
	Масло сливочное	10/10				
741	Ватрушка с творогом	100	12.5	6.7	44.5	286.4
	Мука	49/49				
	Сахар	2.6/2.6				
	Масло сливочное	2.2/2.2				
	Яйцо	0.07				
	Дрожжи	1.4/1.4				
	Молоко	19.8/19.8				
	Фарш:					
	Творог	33.3				
	Сахар	4/4				
	Мука	2.3/2.3				
	Яйцо	0.09				
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17.3	87
	Молоко	100/100				
	Чай	1/1				
	Сахар	15/15				
	йогурт	110	5,0	1,5	3,5	51
№338	Фрукт	100	1.5	0.5	21	96
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,275	10,2	51,5
	Обед:					
№71	Помидоры св. порционные	100	1.1	0,2	3.8	22
88	Щи из св. капусты	250/10	9,4	4,9	8	114,65
	Капуста	62.5/50				
	Картофель	40/30				
	Морковь	12.5/10				
	Лук	15.25/12.5				
	Масло растительное	5/5				

	Соль	1.2/1.2				
	Томат пюре	2.5/2.5				
	Сметана	10/10				
304	Плов сиз курицы	100/160	25.38	21.25	44.61	471.25
	Куры	174.7/125 .3				
	Масло сливочное	10/10				
	Морковь	21.7/16.3				
	Лук	13.8/11.3				
	Томат пюре	8.8/8.8				
	Крупа рис	57.5/57.5				
	Хлеб пшеничный	28	1,96	12,0	14,5	76,7
	Хлеб ржаной	23	1,51	0,25	9,43	47,38
№348	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	106
	Сухофрукты	20/25				
	Сахар	20/20				
	Лимонная кислота	0.2/0.2				
	Вода	200/200				
День: 11	Завтрак					
94	Суп молочный с крупой	250	6.03	1.28	21.04	165.5
	Молоко	175/175				
	Крупа рисовая	15/15				
	Сахар	20/20				
	Масло сливочное	2.5/2.5				
	Вода	75/75				
	Хлеб пшеничный	25	1,75	10,75	12,9	68,5
359	Кисель из сока	200	0.1	-	18.7	73
	Сок	60/60				
	Сахар	20/20				
	Крахмал	10/10				
	Вода	144/144				
№338	Фрукт	100	0.9	0.2	23.1	103
	Йогурт	110	8,84	3,99	10,6	66,8
	Обед:					
№71	Помидоры св. порционные	100	1.1	0,2	3.8	22
87	Суп картофельный с рыбой	250	8.6	8,41	14.33	172.25
	Консервы	40/40				

	Картофель	93.25/70				
	Морковь	20/16				
	Лук	11.3/9.75				
	Масло сливочное	3.75/3.75				
	Соль	2/2				
	Крупа рисовая	5/5				
259	Жаркое по- домашнему	230	21,29	24.0	21.79	387.7
	Говядина	140.6/103.83				
	Картофель	174,8131.4				
	Лук	15.8/13.14				
	Томат пюре	7.89/7.89				
	Масло растительное	7.89/7.89				
	Масса туш.мяса	65.7				
	Масса гот.овощей	164.3				
	Хлеб пшеничный	25	1,75	10,75	12,9	68,5
	Хлеб ржаной	48	3,16	0,52	19,6	98,8
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32,01	132.8
	Сухофрукты	20/25				
	Сахар	20/20				
	Кислота лимонная	0.2/0.2				
	Вода	200/200				
День: 12	Завтрак					
№71	Помидоры св. порционные	100	1.1	0.2	3.8	22
	Каша из овсяных хлопьев	200/10	7.82	12.83	34.27	285
	Крупа овсяная	40/40				
	Вода	70/70				
	Молоко	100/100				
	Масло сливочное	10/10				
	Сахар	6/6				
№15	Сыр порционный	24	5,56	7,0	-	86,4
	Хлеб пшеничный	25	1,75	10,75	12,9	68,5
	Фрукт	100	1.5	0.5	21	96
№359	Кисель	200	0,1	-	18.7	73
	Сок	60/60				
	Сахар	20/20				
	Крахмал	10/10				

	Вода	144/144				
	Обед:					
№71	Огурцы свежие порционные	100	1.1	0.2	3.8	22
102	Суп картоф. с горохом	250	9.83	8.88	16.8	169.34
	Картофель	66.75/50				
	Горох	20.25/20				
	Масло растительное	5/5				
	Лук	12/10				
	Морковь	15.75/12.5				
	Вода	175/175				
377	Рыба жареная	100	9.8	4.6	5.5	189
	Треска	138/120				
	Мука	6/6				
	Масло растительное	6/6				
	Соль	4/4				
128	Картофельное пюре	200	4.34	12.82	25.18	241
	Картофель	234/176				
	Молоко	32/30				
	Масло сливочное	10/10				
	Соль	2/2				
№389	Соки овощные, фруктовые	200	1,0	-	21,2	88
	Хлеб пшеничный	43	3,01	18,4	22,3	117,82
	Хлеб ржаной	48	3,16	0,52	19,6	98,8
День: 13	Завтрак					
160	Суп-лапша молочная	250	7,0	7,9	24,7	141
	Молоко	125/125				
	Макаронные изделия	20/20				
	Масло сливочное	2/2				
	Сахар	2/2				
	Йогурт	110	8,84	3,99	10,6	66,8
№385	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123
№338	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
	Хлеб пшеничный	25	1,75	10,75	12,9	68,5
	Обед:					
№71	Огурцы св. порционные	100	1.1	0.2	3.8	22
88	Щи из св. капусты	250/10	6.37	10.06	8.26	157.04

	Капуста	62.5/50				
	Картофель	40/30				
	Морковь	12.5/10				
	Лук	15.25/12.5				
	Масло растительное	5/5				
	Соль	1.2/1.2				
	Томат пюре	2.5/2.5				
	Сметана	10/10				
455	Котлеты рубленые с белокоч. капустой	70	9,58	10,71	11,48	177,1
	Говядина	52/38				
	Хлеб пшеничный	8/8				
	Молоко	11/11				
	Фарш:					
	Капуста свежая	30/24				
	Масло сливочное	2/2				
	Масса припуш.капусты	-/21				
	Сухари	6/6				
	Масса п/ф	-/83				
	Масло сливочное	4/4				
	Соль	1/1				
	Рис отварной	150				
	Рис	54				
	Масло сливочное	6.75				
	Хлеб пшеничный	25	1,75	10,75	12,9	68,5
	Хлеб ржаной	48	3,16	0,52	19,6	98,8
№348	Компот из изюма	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Изюм	20/20				
	Сахар	20/20				
	Кислота лимонная	0.2/0.2				
	Вода	200/200				
День: 14	Завтрак					
№71	Помидоры св. порционные	100	1,1	0,2	3,8	22
	Макаронные изделия	140				
	Макаронные изделия	35/35				
	Яйца	1/2шт/20				

	Молоко	25/25				
	Масло сливочное	3/3				
	Масло сливочное	5/5				
97	Сыр	25-24	8.0	8.0	8.47	111.3
№386	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8,0	106
	Хлеб пшеничный	15	1,05	6,45	7,78	41,1
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6
	Кофейный напиток	5/5				
	Молоко	100/100				
	Сахар	20/20				
	Вода	120/120				
	Обед:					
204	Суп картофельный с крупой	250				
	Картофель	125/75				
	Крупа рис или пшено	5/5				
	Морковь	13.3/10				
	Лук	12/10				
	Масло растительное	2.5/2.5				
	Вода	187.5/187.5				
637	Курица отварная	100	21.10	13.60	0.0	206.25
	Куры	174.7/125.3				
	Лук	3.3/2.7				
	Соль	3.6/3.6				
679	Греча	150	7.46	5.61	35.84	230.45
	Крупа греча	60.6/60.6				
	Масло сливочное	5.3/5.3				
	Доп.гарнир:огурец свежий	100	1,1	0.2	3.8	22
№389	Соки овощные, фруктовые	200	1,0	-	21,2	88
	Хлеб пшеничный	64	4,48	27,52	2,0	175,3
	Хлеб ржаной	48	3,16	0,52	19,6	98,8

