

Согласовано:

Заместитель начальника межрайонного территориального  
отдела Управления Федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
по Ставропольскому краю №3

  
Г.Н. Басова

«04» сентября 2024 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №12»

  
И. А. Павлова

«04» сентября 2024 г.

## ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов МОУ «СОШ № 12»  
на период 2024-2025 учебный год

2-я возрастная группа

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№№ реп.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценности (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Понедельник 1 неделя</b>																
<b>Завтрак:</b>																
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	5,7	6,8	41,7	252,6										
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06										
15	Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5		
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0,11	0	40	0,02	2,4	126,05	0	0,02		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,01	0,21	78	1,83	264	426,99	10,5	0,3		
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
	<b>Итого за прием:</b>	<b>682</b>	<b>12,64</b>	<b>19,06</b>	<b>90,64</b>	<b>601,98</b>	0,048	0	0	0,59	6,9	121,05	9,9	0,57		
<b>Обед:</b>																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4		
232	Рыба ( минтай), запечённая в сметанном соусе	100/150	30,3	10,73	0,075	185	<b>0,168</b>	<b>24,34</b>	<b>118</b>	<b>2,75</b>	<b>381,3</b>	<b>828,68</b>	<b>58,1</b>	<b>6,15</b>		
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72		
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,08	0,2	9,31	1,36	104,2	259,5	77,6	1,02		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21		
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9		
	<b>Итого за прием:</b>		<b>40,61</b>	<b>22,55</b>	<b>92,66</b>	<b>719,34</b>	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57		
	<b>Итого за день:</b>	<b>950</b>	<b>53,25</b>	<b>41,61</b>	<b>183,3</b>	<b>1321,32</b>	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57		
<b>Вторник 1 неделя</b>																
<b>Завтрак:</b>																
10/131	Омлет натуральный с горохом отварным овощным	156	11,7	16,8	5,1	217,5	<b>0,4</b>	<b>31,46</b>	<b>9,31</b>	<b>20,81</b>	<b>241,5</b>	<b>426,09</b>	<b>171,47</b>	<b>5,99</b>		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	<b>0,568</b>	<b>55,8</b>	<b>127,3</b>	<b>23,56</b>	<b>622,8</b>	<b>1254,8</b>	<b>229,57</b>	<b>12,14</b>		
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06										
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,2	5	0,2	4	90	204,4	23,8	2,3		
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13		
	<b>Итого за прием:</b>	<b>610</b>	<b>21,17</b>	<b>30,13</b>	<b>41,69</b>	<b>521,48</b>	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02		
<b>Обед:</b>																
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57		
295	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8		
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,42	<b>0,498</b>	<b>18,8</b>	<b>60,4</b>	<b>5,91</b>	<b>240</b>	<b>357,6</b>	<b>97,7</b>	<b>3,82</b>		
376	Чай с сахаром	200	3,88	2,36	23,55	131	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05		
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42		
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,1	21,44	77,14	1,16	63,7	77,1	27,87	1,03		
	<b>Итого за прием:</b>	<b>860</b>	<b>31,66</b>	<b>56,27</b>	<b>98,3</b>	<b>1045,31</b>	0,07	0	13	1,65	11	37	14,5	0,69		
							0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57		
							0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57		
							<b>0,586</b>	<b>28,3</b>	<b>181,5</b>	<b>13,62</b>	<b>186,7</b>	<b>350,1</b>	<b>118,54</b>	<b>6,33</b>		

	<b>Среда 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
234	Котлеты рыбные с маслом	100/5	13,3	12,43	10,4	206,7	0,08	1	9,31	1,36	53	259,5	32	1
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,046	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
	<b>Итого за прием:</b>	<b>542</b>	<b>20,41</b>	<b>18,65</b>	<b>71,2</b>	<b>536,72</b>	<b>0,344</b>	<b>25,62</b>	<b>9,31</b>	<b>19,32</b>	<b>124,1</b>	<b>420</b>	<b>88,4</b>	<b>13,84</b>
	<b>Обед:</b>													
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
250	Бефстроганов из мяса говядины	100/150	30,4	46,2	10,24	580	0,1	1,48	65,6	6,88	86,6	342,3	44,9	4,8
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,6	0,07	0	36	1,8	15,3	47,3	10,26	1,026
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>900</b>	<b>43,54</b>	<b>56,62</b>	<b>117,6</b>	<b>1164,99</b>	<b>0,32</b>	<b>10,03</b>	<b>101,6</b>	<b>11,4</b>	<b>167,4</b>	<b>507,53</b>	<b>104,05</b>	<b>8,736</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>63,95</b>	<b>75,27</b>	<b>188,8</b>	<b>1701,71</b>	<b>0,664</b>	<b>35,65</b>	<b>110,9</b>	<b>30,72</b>	<b>291,5</b>	<b>927,53</b>	<b>192,45</b>	<b>22,58</b>
	<b>Четверг 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
223	Запеканка из творога с яблоками со сгущенным молоком	220/50	16,36	14,44	88,3	547,2	0,1	23,43	60,77	1,52	173,6	227,23	41,9	1,7
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	<b>Итого за прием</b>	<b>710</b>	<b>23,3</b>	<b>26,23</b>	<b>139,6</b>	<b>893,18</b>	<b>0,318</b>	<b>45,02</b>	<b>125,2</b>	<b>2,23</b>	<b>367,1</b>	<b>704,93</b>	<b>73,2</b>	<b>7,17</b>
	<b>Обед:</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82
291	Плов из птицы (бройлер- цыплят)	100/300	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>27,01</b>	<b>16,03</b>	<b>104,3</b>	<b>680,11</b>	<b>0,332</b>	<b>23,9</b>	<b>33,6</b>	<b>9,96</b>	<b>130</b>	<b>336,76</b>	<b>110,82</b>	<b>5,02</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,31</b>	<b>42,26</b>	<b>243,9</b>	<b>1573,29</b>	<b>0,65</b>	<b>68,92</b>	<b>158,8</b>	<b>12,19</b>	<b>497,1</b>	<b>1041,7</b>	<b>184,02</b>	<b>12,19</b>
	<b>Пятница 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
260	Гуляш из говядины	100/50	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	102,7	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
377	Чай с сахаром	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13

	Хлеб пшеничный	30	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	<b>Итого за прием:</b>	<b>820</b>	<b>27,5</b>	<b>32,12</b>	<b>125,6</b>	<b>910,31</b>	<b>0,42</b>	<b>21,93</b>	<b>240,9</b>	<b>7,45</b>	<b>503</b>	<b>615,85</b>	<b>259,32</b>	<b>7,73</b>
	<b>Обед:</b>													
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жирности	250	2,02	5,09	11,98	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,15	56,7	24,17	0,92
268	Котлеты запеченные в молочном соусе	100/10	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	189	0,1	0	0	3,62	18,77	121,14	25,92	2,04
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>900</b>	<b>17,91</b>	<b>26,06</b>	<b>107,1</b>	<b>751,84</b>	<b>0,48</b>	<b>10,99</b>	<b>10,4</b>	<b>34,24</b>	<b>184,8</b>	<b>331,7</b>	<b>106,33</b>	<b>6,11</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,41</b>	<b>58,18</b>	<b>232,67</b>	<b>1662,15</b>	<b>0,9</b>	<b>32,92</b>	<b>10,4</b>	<b>41,69</b>	<b>687,79</b>	<b>947,55</b>	<b>365,65</b>	<b>13,84</b>
	<b>Понедельник 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
182	Каша молочная из пшенной крупы	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	1,17	58	2,4	138,4	184,37	47,6	1,26
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
376	Чай с сахаром	200	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	1,65	11	37	14,5	0,69
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	<b>Итого за прием:</b>	<b>675</b>	<b>18,2</b>	<b>26,32</b>	<b>104,3</b>	<b>677,51</b>	<b>0,428</b>	<b>21,38</b>	<b>189</b>	<b>6,49</b>	<b>454,7</b>	<b>724,67</b>	<b>82,6</b>	<b>7,24</b>
	<b>Обед:</b>													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
229	Рыба ( минтай), тушенная в томате с овощами	100/150	19,5	9,9	7,6	210	0,1	7,46	11,6	3,23	78,14	324,4	97,06	1,7
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>905</b>	<b>29,18</b>	<b>18,78</b>	<b>86,87</b>	<b>659,66</b>	<b>0,458</b>	<b>38,15</b>	<b>11,6</b>	<b>22,29</b>	<b>178,7</b>	<b>539,4</b>	<b>174,26</b>	<b>4,43</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,38</b>	<b>45,1</b>	<b>191,2</b>	<b>1337,17</b>	<b>0,886</b>	<b>59,53</b>	<b>200,6</b>	<b>28,78</b>	<b>633,4</b>	<b>1264,1</b>	<b>256,86</b>	<b>11,67</b>
	<b>Вторник 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
219	Омлет натуральный	169	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
Пр. пр	Икра кабачковая для детского питания	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8

	<b>Итого за прием:</b>	<b>614</b>	<b>23,56</b>	<b>30,91</b>	<b>53,16</b>	<b>586,12</b>	<b>0,568</b>	<b>19,09</b>	<b>64,8</b>	<b>5,51</b>	<b>272,1</b>	<b>415,8</b>	<b>112,8</b>	<b>4,66</b>
	<b>Обед:</b>													
112	Суп из овощей	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
229	Тефтели из говядины с соусом томатным	100/150	19,5	9,9	7,6	210	0,1	7,46	11,6	3,23	78,14	324,4	97,06	1,7
303	Каша гречневая вязкая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>870</b>	<b>35,46</b>	<b>23,76</b>	<b>107,2</b>	<b>809,96</b>	<b>0,528</b>	<b>16,36</b>	<b>56,6</b>	<b>9,19</b>	<b>164</b>	<b>672,1</b>	<b>299,04</b>	<b>8,54</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>59,02</b>	<b>54,67</b>	<b>160,3</b>	<b>1396,08</b>	<b>1,096</b>	<b>35,45</b>	<b>121,4</b>	<b>14,7</b>	<b>436,1</b>	<b>1087,9</b>	<b>411,84</b>	<b>13,2</b>
	<b>Среда 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
268	Котлеты из мяса говядины	100/10	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
203	Вермшель отварная с маслом	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
338	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	<b>Итого за прием:</b>	<b>790</b>	<b>15,35</b>	<b>22,47</b>	<b>89,06</b>	<b>628,52</b>	<b>0,298</b>	<b>25,15</b>	<b>23,82</b>	<b>30</b>	<b>163,8</b>	<b>182,3</b>	<b>50,92</b>	<b>7,28</b>
	<b>Обед:</b>													
47	Икра морковная	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,17	99,5	34,4	1,7
290	Птица (бройлер- цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком	100/150	17,91	15,18	5,26	229,5	0,075	3,13	56,2	9,57	59,8	140,29	22,65	1,51
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	189	0,1	0	0	3,62	18,77	121,14	25,92	2,04
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>890</b>	<b>31,5</b>	<b>29,92</b>	<b>110,2</b>	<b>858,41</b>	<b>0,357</b>	<b>12,93</b>	<b>56,2</b>	<b>15,65</b>	<b>224,8</b>	<b>454,89</b>	<b>117,82</b>	<b>7,23</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,85</b>	<b>52,39</b>	<b>199,2</b>	<b>1486,93</b>	<b>0,655</b>	<b>38,08</b>	<b>80,02</b>	<b>45,65</b>	<b>388,6</b>	<b>637,19</b>	<b>168,74</b>	<b>14,51</b>
	<b>Четверг 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,25	4,67	232,6	253,4	40,17	1,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	<b>Итого за прием:</b>	<b>680</b>	<b>44,39</b>	<b>32,61</b>	<b>103,7</b>	<b>885,92</b>	<b>0,288</b>	<b>16,37</b>	<b>103,5</b>	<b>6,56</b>	<b>380,2</b>	<b>403,6</b>	<b>114,07</b>	<b>3,15</b>
	<b>Обед:</b>													
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
281	Котлеты рубленые из говядины	100/170	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73

