



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ с. Вачелай  
*Кирилова* М. С. Кирилова

Утверждаю  
Начальник лагеря  
*Кадкина* Е.М. Кадкина

# МЕНЮ

и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
детского оздоровительного лагеря "Костёр"  
при МБОУ СОШ с. Вачелай

Сезон: весенний - летний  
Возрастная категория: 12 лет и старше

День: первый

Сезон: весенний - летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 383	<i>Сыр порциями</i>	<i>15гр</i>	3.22	4.06	0	50
№ 257	<i>Каша вязкая из хлопьев 5 злаков</i>	<i>300/10гр</i>	0.1	16	9.86	177
№ 300	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200гр</i>	0.2	0.05	15.01	57
	<i>Батон 60г</i>	<i>60гр</i>	4.56	0.48	29.16	134
			<b>1.2</b>	<b>0.4</b>	<b>30</b>	<b>130</b>
<b>Обед</b>						
№ 246	<i>Помидоры свежие порц</i>	<i>100гр</i>	1.1	0.2	3.8	23
№ 219	<i>Суп картофельный с крупой, рыбой</i>	<i>400/43гр</i>	13.88	9.22	37.5	277
№ 41	<i>Икра кабачковая консерв.</i>	<i>80гр</i>	1.52	7.12	6.16	95
№ 224	<i>Рис отварной</i>	<i>100гр</i>	2.54	6.23	0.18	153
№ 487	<i>Птица отварная порционнo</i>	<i>120гр</i>	15.7	9.4	3.3	169
№ 280	<i>Компот из кураги</i>	<i>200гр</i>	0.33	0	22.66	91
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>60гр</i>	5.32	0.56	34.02	167
			<b>40</b>	<b>33</b>	<b>108</b>	<b>975</b>
<b>Полдник</b>						
№ 288	<i>Молоко кипяченое</i>	<i>180гр</i>	5.59	6.38	9.38	117
	<i>Булочка</i>	<i>70гр</i>	4.34	3.02	33.3	160
	<i>Груша</i>	<i>200гр</i>	1	0.75	23.75	105
			<b>5</b>	<b>20</b>	<b>56</b>	<b>407</b>
Используется йодированная соль и зелень						<b>итого 1512ккал</b>

День: второй

Сезон: весенний - летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 9	<i>Салат из моркови</i>	<i>150</i>	1.72	2.38	13.99	82
№ 109	<i>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая</i>	<i>300</i>	6.07	17,00	30.93	305
№ 286	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>200</i>	2.79	3.19	19.71	118
	<i>Творожок "Зеленый дол" со злаками</i>	<i>125/шт</i>	5	3	15	115
	<i>Батон</i>	<i>60гр</i>	4.56	0.48	29.16	134
			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>105</b>	<b>754</b>
<b>Обед</b>						
№ 246	<i>Вит. стол(чеснок,помид.,огурцы,лук репч)</i>	<i>106</i>	1.18	0.15	3.63	20
№ 42	<i>Рассольник ленинградский</i>	<i>400</i>	4.28	9.93	28.06	220
№ 690	<i>макароны отварные с овощами</i>	<i>200</i>	6.88	10.29	39.25	267
№ 611	<i>Котлеты домашние</i>	<i>100</i>	14.34	7.97	9.28	164
№ 283	<i>Компот из апельсинов с яблоками</i>	<i>200</i>	0.48	0.2	26.14	105
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>60гр</i>	5.32	0.56	34.02	167
			<b>32</b>	<b>29</b>	<b>140</b>	<b>943</b>
<b>Полдник</b>						
	<i>Нектар фруктовый</i>	<i>200</i>	2	0.2	5.8	80
	<i>Рогалик</i>	<i>70 гр.</i>	6.51	2.43	45.1	207
	<i>Киви</i>	<i>100/шт</i>	0.8	0.4	8.1	47
			<b>9</b>	<b>3</b>	<b>58</b>	<b>234</b>
Используется йодированная соль и зелень						<b>Итого 1931 ккал</b>

День: третий

Сезон: весенний - летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 139	<i>Яйцо вареное</i>	<i>1 шт.</i>	5.08	4.6	0.28	63
№ 383	<i>Сыр порциями</i>	<i>15гр</i>	3.22	4.06	0	50
№ 105	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	<i>300гр</i>	6.03	16	40.51	334
№ 270	<i>Какао с молоком</i>	<i>200гр</i>	4.85	5.04	32.73	195
	<i>Батон 60г</i>	<i>60гр</i>	4.56	0.48	29.16	134
			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>103</b>	<b>776</b>
<b>Обед</b>						
№ 10	<i>Вит.стол(помидор ы, огурцы,лук зел)</i>	<i>100гр</i>	1.01	0.05	4.18	21
№ 63	<i>Щи из свежей капусты с картоф</i>	<i>400гр</i>	4.02	10.15	15.13	169
№ 219	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<i>180гр</i>	8,4	2,46	37	180
№ 189	<i>Котлета мясная с</i>	<i>100гр</i>	19,36	11,96	9,74	226
№2 65	<i>соусом</i>	<i>50 гр</i>	0.63	2.09	4.06	37
№ 284	<i>Компот из яблок с лимоном</i>	<i>200гр</i>	0.26	0.21	25.07	100
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>60гр</i>	5.32	0.56	34.02	167
			<b>39</b>	<b>27</b>	<b>129</b>	<b>900</b>
<b>Полдник</b>						
	<i>Сухарики ванильные</i>	<i>120гр</i>	5.6	0.7	33.9	168
	<i>Нектар фруктовый</i>	<i>200гр</i>	2	0.2	5.8	80
	<i>Бананы</i>	<i>200гр</i>	1.32	0.44	33	143
			<b>9</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>391</b>
Используется йодированная соль и зелень						<b>Итого 2067ккал</b>

День: четвертый

Сезон: весенний - летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 383	<i>Сыр порциями</i>	<i>15гр</i>	3.22	4.06	0	50
№ 102	<i>Каша "Дружба"</i>	<i>300гр</i>	4.68	15	35.84	356
№ 296	<i>Чай с молоком</i>	<i>200гр</i>	1.4	1.6	17.34	89
	<i>Йогурт "Услада"</i>	<i>120гр</i>	5	3	15	115
	<i>батон 60г</i>	<i>60гр</i>	4.56	0.48	29.16	134
			<b>19</b>	<b>25</b>	<b>97</b>	<b>744</b>
<b>Обед</b>						
№ 246	<i>Вит.стол(чесн,лук, зел,редис,укр.,петр уш)</i>	<i>100гр</i>	1.47	0.12	4.02	23
№ 45	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	<i>400гр</i>	9.43	7.45	31.97	236
№ 631	<i>Жаркое по- домашнему</i>	<i>300гр</i>	19.03	17.64	33.47	373
№ 300	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200гр</i>	0.2	0.05	15.01	57
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>60гр</i>	5.32	0.56	34.02	167
			<b>35</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	<b>856</b>
<b>Полдник</b>						
	<i>Мини-кекс</i>	<i>100гр</i>	1.95	3.85	22.13	90
	<i>Нектар фруктовый</i>	<i>200гр</i>	2	0.2	5.8	36
	<i>Яблоки</i>	<i>200гр</i>	0.88	0.88	21.56	99
			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>49</b>	<b>225</b>
Используется йодированная соль и зелень						<b>Итого 1825 ккал</b>

День: пятый

Сезон: весенний - летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 132	Омлет натуральный	200гр	5.97	9.55	1.52	110
№ 383	Сыр порциями	15гр	3.22	4.06	0	50
	Йогурт фруктовый	120гр	6.6	5	30	188
№ 112	Каша пшеничная молочная жидкая	300гр	8.01	17	48.37	375
№ 286	Кофейный напиток с молоком	200гр	2.79	3.19	19.71	118
	батон 60г	60гр	4.56	0.48	29.16	134
			<b>30</b>	<b>34</b>	<b>128</b>	<b>928</b>
<b>Обед</b>						
№ 246	Вит. стол(чеснок,помид.,огурцы,лук репч)	100гр	1.18	0.15	3.63	20
№ 133	Суп картофельный	400гр	3.94	4.98	26.69	185
№ 211	Плов из отварной птицы	250/83гр	42.08	45.28	3.58	520
№ 280	Компот из кураги	200гр	0.33	0	22.66	91
	Хлеб ржаной	60гр	5.32	0.56	34.02	167
			<b>53</b>	<b>51</b>	<b>91</b>	<b>1083</b>
<b>Полдник</b>						
	Булочка	75гр	4.34	3.02	33.3	160
	Нектар фруктовый	200гр	2	0.2	5.8	36
	Апельсин	200гр	1.98	0.44	17.82	88
			<b>8</b>	<b>4</b>	<b>57</b>	<b>284</b>
Используется йодированная соль и зелень						<b>Итого 2295 ккал</b>

День: шестой

Сезон: весенний - летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 383	<i>Сыр порциями</i>	<i>15гр</i>	3.22	4.06	0	50
№ 1	<i>Масло сливочное</i>	<i>10гр</i>	0.1	7.2	0.1	66
№ 114	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	<i>300гр</i>	4.43	7.98	40.92	285
№ 270	<i>Какао с молоком</i>	<i>200гр</i>	4.85	5.04	32.73	195
	<i>Батон 60г</i>	<i>60гр</i>	4.56	0.48	29.16	134
			<b>17</b>	<b>25</b>	<b>103</b>	<b>730</b>
<b>Обед</b>						
№ 246	<i>Огурцы свежие порц.</i>	<i>100гр</i>	0.8	0.1	2.6	14
№ 37	<i>Борщ с капустой,картофе лем</i>	<i>400гр</i>	3.25	5.13	13	180
№ 228	<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>200гр</i>	6.2	6.1	46.1	270
№ 467	<i>Биточки в</i>	<i>100гр</i>	19.12	15.94	1.25	200
№ 265	<i>томатном соусе</i>	<i>50гр</i>	0.63	2.09	4.06	37
№ 278	<i>Компот из апельсинов с яблоками</i>	<i>200гр</i>	0.48	0.2	26.14	105
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>60гр</i>	5.32	0.56	34.02	167
			<b>36</b>	<b>30</b>	<b>127</b>	<b>973</b>
<b>Полдник</b>						
	<i>Мандарин</i>	<i>100гр</i>	1.98	0.44	17.82	88
	<i>Нектар фруктовый</i>	<i>200гр</i>	1.36	0	29.02	80
№ 141	<i>Запеканка из творога</i>	<i>200 гр</i>	31.15	6.87	20.62	230
			<b>35</b>	<b>8</b>	<b>67</b>	<b>378</b>
Используется йодированная соль и зелень						<b>Итого 2081 ккал</b>

День: седьмой

Сезон: весенний - летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 1	<i>Масло сливочное</i>	<i>10гр</i>	0.1	7.2	0.1	66
№ 53	<i>Суп молочный с макар.издел</i>	<i>300гр</i>	4.18	4.65	20.43	134
№ 132	<i>Омлет натуральный</i>	<i>200гр</i>	5.97	9.55	1.52	110
№ 296	<i>Чай с молоком</i>	<i>200гр</i>	1.4	1.6	17.34	89
	<i>Батон 60г</i>	<i>60гр</i>	4.56	0.48	29.16	134
			<b>16</b>	<b>23</b>	<b>69</b>	<b>533</b>
<b>Обед</b>						
№ 246	<i>Вит.стол(чесн,лук, зел,редис,укр.,петр уш)</i>	<i>100гр</i>	1.47	0.12	4.02	23
№ 219	<i>Суп картофельный с крупой,рыбой</i>	<i>400/43гр</i>	13.88	9.22	37.5	277
№ 219	<i>Кашиа гречневая рассыпчатая</i>	<i>180гр</i>	8.4	2.46	37	180
№ 189	<i>Котлета мясная с</i>	<i>100гр</i>	19.36	11.96	9.74	226
№ 265	<i>соусом</i>	<i>50гр</i>	0.63	2.09	4.06	37
№ 631	<i>Компот из груш</i>	<i>200гр</i>	0.16	0.12	27.75	108
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>60гр</i>	5.32	0.56	34.02	167
			<b>49</b>	<b>27</b>	<b>154</b>	<b>1018</b>
<b>Полдник</b>						
	<i>Кукурузные палочки "Рузик"</i>	<i>40гр</i>	2.93	0.99	14.35	92
	<i>Нектар фруктовый</i>	<i>200гр</i>	2	0.2	5.8	36
	<i>Яблоки</i>	<i>200гр</i>	0.88	0.88	21.56	99
			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>41</b>	<b>227</b>
Используется йодированная соль и зелень						<b>Итого 1778 ккал</b>



День: ВОСЬМОЙ

Сезон: весенний - летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 102	Каша "Дружба"	300гр	4.68	15	35.84	356
№ 286	Кофейный напиток с молоком	200гр	2.79	3.19	19.71	118
№ 139	Яйцо вареное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63
	Йогурт в стаканчике	125гр	3.3	2.5	15.1	96
	Батон 60г	60гр	4.56	0.48	29.16	134
			<b>20</b>	<b>27</b>	<b>100</b>	<b>767</b>
<b>Обед</b>						
№ 24	Вит.стол(чеснок,морковь,лук зел)	50гр	1.01	0.05	4.18	21
№ 63	Щи из свежей капусты с картоф	400гр	4.02	10.15	15.13	169
№ 487	Птица отварная	120гр	15.7	9.4	3.3	169
№ 130	Пюре из гороха с маслом	180гр	19.82	5.02	43.75	303
№ 300	Чай с сахаром	200гр	0.2	0.05	15.01	57
	Хлеб ржаной	60гр	5.32	0.56	34.02	167
			<b>46</b>	<b>25</b>	<b>115</b>	<b>886</b>
<b>Полдник</b>						
	Нектар фруктовый	200гр	2	0.2	5.8	80
№ 139	Сырники из творога запеченные*	200гр	14.57	17.94	22.1	250
	Груша	200гр	1	0.75	23.75	105
			<b>18</b>	<b>20</b>	<b>51</b>	<b>435</b>
Используется йодированная соль и зелень						<b>Итого 2088 ккалл</b>

День: девятый

Сезон: весенний - летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 383	<i>Сыр порциями</i>	<i>15гр</i>	3.22	4.06	0	50
№ 304	<i>Каша боярская с курагой</i>	<i>300/гр</i>	4.22	10	22	199
	<i>Творожок "Зеленый дол"ябл- банан</i>	<i>120гр</i>	5	3	15	115
№ 300	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200гр</i>	0.2	0.05	15.01	57
	<i>Батон 60г</i>	<i>60гр</i>	4.56	0.48	29.16	134
			<b>17</b>	<b>18</b>	<b>81</b>	<b>555</b>
<b>Обед</b>						
№ 246	<i>Помидоры свежие порц</i>	<i>120гр</i>	1.1	0.2	3.8	23
№ 56	<i>Суп - лапша на курином бульоне</i>	<i>400гр</i>	3.56	4.62	26.33	147
№ 241	<i>Гречка отварная</i>	<i>200гр</i>	3.58	8.29	27.75	205
№ 209	<i>Котлеты куриные припущенные</i>	<i>100гр</i>	15.47	14.31	9.58	230
№ 280	<i>Компот из кураги</i>	<i>200гр</i>	0.33	0	22.66	91
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>70гр</i>	5.32	0.56	34.02	167
			<b>29</b>	<b>28</b>	<b>124</b>	<b>863</b>
<b>Полдник</b>						
	<i>Мандарин</i>	<i>100гр</i>	1.98	0.44	17.82	88
	<i>Нектар фруктовый</i>	<i>200гр</i>	1.36	0	29.02	80
№ 141	<i>Запеканка из творога</i>	<i>200 гр</i>	31.15	6.87	20.62	230
			<b>35</b>	<b>8</b>	<b>67</b>	<b>378</b>
Используется йодированная соль и зелень						<b>Итого 1663 ккал</b>

День: десятый

Сезон: весенний -летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 139	<i>Сырники из творога</i>	<i>200гр</i>	5.08	4.6	0.28	63
№ 10	<i>бутерброд горячий с сыром</i>	<i>60гр</i>	7.65	11.38	14.18	162
№ 115	<i>Каша ячневая молочная вязкая</i>	<i>300гр</i>	1.24	7.44	9.23	300
№ 270	<i>Какао с молоком</i>	<i>200гр</i>	4.85	5.04	32.73	195
	<i>Апельсин</i>	<i>230гр</i>	1.98	0.44	17.82	88
			<b>21</b>	<b>28</b>	<b>73</b>	<b>808</b>
<b>Обед</b>						
№ 246	<i>Огурцы свежие порц.</i>	<i>100гр</i>	0.8	0.1	2.6	14
№ 44	<i>Суп из овощей</i>	<i>400гр</i>	3.98	10.23	18.3	174
№ 228	<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>200гр</i>	6.2	6.1	46.1	270
№ 180	<i>Гуляш из говядины</i>	<i>120/70гр</i>	21.68	24.21	6.74	290
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>60гр</i>	5.32	0.56	34.02	167
	<i>Нектар фруктовый</i>	<i>200гр</i>	0.2	0.05	15.01	80
			<b>38</b>	<b>41</b>	<b>123</b>	<b>995</b>
<b>Полдник</b>						
	<i>Булочка</i>	<i>75гр</i>	4.34	3.02	33.3	150
№ 288	<i>Молоко кипяченое</i>	<i>180гр</i>	5.59	6.38	9.38	117
			<b>10</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	<b>267</b>
Используется йодированная соль и зелень						<b>итого 2070ккал</b>

День: одиннадцатый

Сезон: весенний - летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 383	<i>Сыр порциями</i>	<i>15гр</i>	3.22	4.06	0	50
№ 1	<i>Масло сливочное</i>	<i>10гр</i>	0.1	7.2	0.1	66
№ 114	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	<i>300гр</i>	4.43	7.98	40.92	285
№ 270	<i>Какао с молоком</i>	<i>200гр</i>	4.85	5.04	32.73	195
	<i>Батон 60г</i>	<i>60гр</i>	4.56	0.48	29.16	134
			<b>17</b>	<b>25</b>	<b>103</b>	<b>730</b>
<b>Обед</b>						
№ 10	<i>Вит.стол(помидор ы, огурцы,лук зел)</i>	<i>100гр</i>	1.01	0.05	4.18	21
№ 63	<i>Щи из свежей капусты с картоф</i>	<i>400гр</i>	4.02	10.15	15.13	169
№ 211	<i>Плов из отварной птицы</i>	<i>250/83гр</i>	42.08	45.28	3.58	520
№ 284	<i>Компот из яблок с лимоном</i>	<i>200гр</i>	0.26	0.21	25.07	100
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>60гр</i>	5.32	0.56	34.02	167
			<b>52</b>	<b>56</b>	<b>81</b>	<b>977</b>
<b>Полдник</b>						
	<i>Мини-кекс</i>	<i>100гр</i>	1.95	3.85	22.13	90
№ 288	<i>Нектар фруктовый</i>	<i>200гр</i>	2	0.2	5.8	36
	<i>Яблоки</i>	<i>200гр</i>	0.88	0.88	21.56	99
			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>49</b>	<b>225</b>
Используется йодированная соль и зелень						<b>итого 1932 ккал</b>

День: двенадцатый

Сезон: весенний - летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
<i>№ 1</i>	<i>Масло сливочное</i>	<i>10гр</i>	0.1	7.2	0.1	66
<i>№ 53</i>	<i>Суп молочный с макар.издел</i>	<i>300гр</i>	4.18	4.65	20.43	134
<i>№ 139</i>	<i>Яйцо вареное</i>	<i>1 шт</i>	5.08	4.6	0.28	63
<i>№ 296</i>	<i>Чай с молоком</i>	<i>200гр</i>	1.4	1.6	17.34	89
	<i>Батон 60г</i>	<i>60гр</i>	4.56	0.48	29.16	134
			<b>16</b>	<b>23</b>	<b>69</b>	<b>486</b>
<b>Обед</b>						
<i>№ 246</i>	<i>Огурцы свежие порц.</i>	<i>100гр</i>	0.8	0.1	2.6	14
<i>№ 44</i>	<i>Суп из овощей</i>	<i>400гр</i>	3.98	10.23	18.3	174
<i>№ 228</i>	<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>200гр</i>	6.2	6.1	46.1	270
<i>№ 180</i>	<i>Гуляш из говядины</i>	<i>120/70гр</i>	21.68	24.21	6.74	290
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>60гр</i>	5.32	0.56	34.02	167
	<i>Нектар фруктовый</i>	<i>200гр</i>	0.2	0.05	15.01	80
			<b>38</b>	<b>41</b>	<b>123</b>	<b>995</b>
<b>Полдник</b>						
	<i>Кукурузные палочки "Рузик"</i>	<i>40гр</i>	2.93	0.99	14.35	92
	<i>Нектар фруктовый</i>	<i>200гр</i>	2	0.2	5.8	36
	<i>Яблоки</i>	<i>200гр</i>	0.88	0.88	21.56	99
			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>41</b>	<b>227</b>
Используется йодированная соль и зелень						<b>итого 1708 ккалл</b>