

Утверждаю

Директор МАОУ «Молчановская СОШ №2»

О.А. Трей

2024 год.



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Молчановская средняя общеобразовательная школа №2»

Примерное 10 – ти дневное меню на осенне – зимний период для детей школы (с 7 - 11 лет) ОВЗ

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
Москва Деги Плюс, 2015г.)

День: Понедельник
Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет																
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 день (Понедельник)																
Завтрак																
174*	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	58		130,09	138,14	30,12	0,47		
406*	Пирог с повидлом	75	4,13	3,74	44,42	228	0,053	0,17	12,08		14,31	44,32	15,88	0,8		
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96		137	112,1	19,21	0,43		
338	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18		0,36	28,8	19,8	16,2	3,96		
	Итого за завтрак:		13,62	18,37	111,3	670,34	0,213	20,77	92,04	0,36	310,2	314,36	81,41	5,66		
	Обед															
40	Салат зелёный горошек с луком	100	2,62	8,47	6,5	111,67		1,92			21,45	59,94	20,8	0,68		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	4,37	103,75	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,23		
294	Котлета из курицы с маслом	100/25	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62		
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16			36,98	86,6	27,75	1,01		
377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,68	55,8		2,55			12,78	3,96	2,16	0,32		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		29,78	35,57	90,25	834,75	0,45	34,21	53,8	0,78	194,52	337,3	118,84	7,52		
	Итого за день:		43,4	53,94	201,55	1505,1	0,663	54,98	145,84	1,14	504,72	651,66	200,25	13,18		
	* наименование может меняться															
173*	Каша молоч. пшённая с маслом	200/10	8,64	14,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8		146,77	221,3	44,33	2,34		
174*	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	7,63	11,1	50,78	334	0,09	0,96	54,8		138,47	153,61	31,61	1,68		
174*	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58		133,77	118,19	20,3	0,47		
120*	Суп молочный с макар. издел.	200	4,38	3,8	14,36	120	0,07	0,66	26,4		130,4	109,5	21,34	0,52		
406*	Пирог с мясом и рисом	75	9,14	5,9	24	185,25	0,08	0,1	17,5		16,06	96,08	22,28	1,03		

День: Вторник
Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет																
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2 день (Вторник)																
Завтрак																
70	Огурец солёный консерв.	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05			6,9	7,2	4,2	0,18		
291*	Плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	0,9	2,92		6,95	175,3	8,11	1,97		
388	Напиток витаминный	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,02	0,72		0,18	5,26	41,4	29,7	0,86		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого за завтрак:		20,6	11,07	93,26	555,21	0,17	2,67	2,92	0,57	26,01	250	51,91	3,34		
Обед																
	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55			23,28	28,24	13,44	0,61		
21	Суп картофельный с бобовыми															
102	(горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	3,16		42,68	88,10	35,58	2,05		
268	Котлета говяжья в соусе	100/25	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63		17,48	115,24	22,8	1,81		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,59	14,82	203,93	135,83	4,56		
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,54	0,04	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		32,6	30,97	111,88	871,37	0,61	13,05	33,7875	1,37	225,26	568,71	240,05	9,81		
	Итого за день:		53,2	42,04	205,14	1426,58	0,78	15,72	36,708	1,94	251,27	818,71	291,96	13,15		
	* наименование может меняться															
265*	Плов из говядины	200	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71			18,97	52,39	266,85	3,53		
265*	Плов из свинины	200	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71			18,97	52,39	266,85	3,53		

День: Среда
Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет																
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3 день (Среда)																
Завтрак																
	Тефтели 2-й вар. с водой, говядина, соус № 331	100/25	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	35,06		25,85	101,61	18,29	1,81		
279																
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16			36,98	86,6	27,75	1,01		
342	Компот из вишни	180	0,29	0,07	25,38	104,94	0,01	2,43			19,94	10,8	10,67	0,24		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР*	Творожный сырок	40	2,24	5,76	22,08	156										
	Итого за завтрак:		16,28	16,95	92,45	596,33	0,25	21,3	35,06	0,39	89,67	225,11	66,61	3,39		
	Обед															
	Винегрет овощной с солёными															
67	огурцами	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63		2,95	31,24	43,27	19,53	0,83		
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93		
290*	Курица туш. в соусе (отбивная)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11		
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	54		0,03			9,99	2,52	1,26	0,25		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		25,39	31,93	91,71	761,08	0,29	18,72	30,10	3,73	119,36	270,89	102,08	4,48		
	Итого за день:		41,67	48,88	184,16	1357,41	0,54	40,02	65,16	4,12	209,03	496	168,69	7,87		
	* наименование может меняться															
ПР*	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,6	10		124	95	15	0,1		
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	120/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		

День: Четверг
Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4 день (Четверг)																
Завтрак																
	Котлета из курицы с маслом сливочным	100/25	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62		
294																
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,59	14,82	203,93	135,83	4,56		
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,54	0,04	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР	Пирожное, вафли	35	1,75	5,6	20,65	570,5	0,02		13	0,26	8,2	17,4	3	0,2		
	Итого за завтрак:		33,01	31,16	104,42	1260,93	0,5	2,07	84,8	1,24	202,9	408,43	183,53	8,83		
Обед																
	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1			24,97	28,31	15,09	0,47		
45																
120	Суп с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33		163	136,88	26,68	33		
234*	Котлеты рыбные в соусе № 332	100/25	6,59	5,64	9,39	115	0,04	0,54	12,9		31,38	91,64	21,65	0,84		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03				1,37	60,95	16,34	0,53		
359	Кисель	180	0,28		35,46	144	0,01	2,16			20,21	16,65	6,53	0,17		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		22,04	19,61	134,94	819,38	0,25	20,63	45,9	0,78	254,73	386,63	106,09	35,67		
	Итого за день:		55,05	50,77	239,36	2080,31	0,75	22,7	130,7	2,02	457,63	795,06	289,62	44,5		
	* наименование может меняться															
234*	Тефтель рыбные в соусе № 332	100/25	6,59	5,64	9,39	115	0,04	0,54	12,9		31,38	91,64	21,65	0,84		
232*	Рыба запеч. в смет./с с овощ	100/25	7,02	7,16	16,23	163	0,06	0,09	23,94		38,34	112,33	22,55	1,1		

День: Пятница
Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет																
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
5 день (Пятница)																
Завтрак																
290	Курица туш. в соусе (барбекю)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11		
388	Напиток из шиповника	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,02	0,72		0,18	5,26	41,4	29,7	0,86		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого за завтрак:		20,58	16,75	86,98	581,33	0,15	1,40	30,10	0,57	47,34	183,67	76,91	3,00		
Обед																
	Салат картоф-ый с солёными															
42*	огурцами и зелёным горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,08	13,04			15,91	47,32	18,72	0,75		
101	Суп картоф. с крупной и сайрой	250	2,70	3,10	7,40	67,80	0,09	8,25			26,70	55,98	22,78	0,88		
	Тефтели 2-й вар. с водой,															
279	говядина, соус № 331	100/25	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	35,06		25,85	101,61	18,29	1,81		
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16			36,98	86,6	27,75	1,01		
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,52	0,02	0,66			29,23	21,1	15,71	0,63		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		21,16	20,78	104,94	692,35	0,46	40,82	35,06	0,78	148,47	364,81	123,05	5,74		
	Итого за День:		41,74	37,53	191,92	1273,68	0,61	42,22	65,16	1,35	195,81	548,48	199,96	8,74		

* наименование может меняться

40*	Салат картоф-ый с морковью и зелёным горошком	100	2,73	7,07	8,55	112,7	0,09	8,37	19,8		19,56	65,24	24,13	0,9			
39*	Салат картоф-ый с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,08	5,78			19,36	39,2	25,29	1,2			

День: Понедельник
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витаминны мг.						Минеральные вещества мг.			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
6 день (Понедельник)																
Завтрак																
212	Омлет натуральный	150	13,94	24,82	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57		103,1	225,77	16,14	2,64		
1	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49		
377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,68	55,8		2,55			12,78	3,96	2,16	0,32		
ПР*	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,6	10		124	95	15	0,1		
	Итого за завтрак:		23,96	34,64	37,05	555,95	0,18	3,52	393,57	0,00	379,08	420,73	42,75	3,55		
Обед																
40	Салат зелёный горошек с луком	100	2,62	8,47	6,5	111,67		1,92			21,45	59,94	20,8	0,68		
88	Щи со свежей капустой	250/5	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99		
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03				1,37	60,95	16,34	0,53		
349	Компот из кураги	180	0,59	0,08	28,81	119,52	0,02	0,66			29,23	21,1	15,71	0,63		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		25,41	32,15	114,23	848,54	0,24	25,43	30,10	3,63	136,94	330,10	115,48	4,19		
	Итого за день:		49,37	66,79	151,28	1404,49	0,42	28,95	423,67	3,63	516,02	750,83	158,23	7,74		
* наименование может меняться																
ПР*	Творожный сырок	40	2,24	5,76	22,08	156										
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
290*	Курица туш. в соусе (отбивная)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		

День: Вторник
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет																
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
7 день (Вторник)																
	Завтрак															
259	Жаркое по домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	0,14	7,73			34,86	235,14	48,55	4,41		
389	Сок	180	0,9		181,8	76,32	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР	Пирожное, печенье, вафля	35	4	19,5	23,5	287										
	Итого за завтрак:		25,78	40,47	238,74	770,6	0,19	11,33	0	0,39	54,36	273,84	65,65	7,26		
	Обед															
	Салат картофель-ый с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	9,25	164,2	0,08	5,78			19,36	39,2	25,3	1,2		
39*		250	2,70	3,10	7,40	67,80	0,09	8,25			26,70	55,98	22,78	0,88		
101	Суп картоф. с крупой и сайрой	100/25	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62		
294	Тефтель из курицы с соусом	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,59	14,82	203,93	135,83	4,56		
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,05	1,43	21,96		137	112,1	19,21	0,43		
382	Какао с молоком	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
ПР	Хлеб пшеничный															
	Итого за обед:		40,17	36,1	116,37	1008,77	0,69	16,36	75,76	1,37	271,46	543,41	245,12	11,35		
	Итого за день:		65,95	76,57	355,11	1779,37	0,88	27,69	75,76	1,76	325,82	817,25	310,77	18,61		
	* наименование может меняться															
42*	Салат картоф-ый с солёными огурцами и зелёным горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,08	13,04			15,91	47,32	18,72	0,75		
40*	Салат картоф-ый с морковью и зелёным горошком	100	2,73	7,07	8,55	112,7	0,09	8,37	19,8		19,56	65,24	24,13	0,9		

День: Среда
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет																	
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.						Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
8 день (Среда)																	
Завтрак																	
204	Макароны с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,2	100,8		258,3	176,82	17,78	1,08			
412	Пицца школьная	100	10,09	11,1	28,26	253	0,1	2,37	42,8		136,58	129,52	31,21	1,44			
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,52	0,02	0,66			29,23	21,1	15,71	0,63			
338*	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18			28,8	19,8	16,2	3,96			
Итого за завтрак:																	
Обед																	
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	0,04	4,68		2,38	90,93	55,80	18,11	0,74			
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00		42,68	88,10	35,58	2,05			
139	Капуста тушеная с мясом	100/50	17,12	6,75	14,4	186,83	0,08	28			89,59	174,81	30,97	2,39			
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16			36,98	86,6	27,75	1,01			
377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,68	55,8		2,55			12,78	3,96	2,16	0,32			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66			
Итого за обед:																	
Итого за день:																	
* наименование может меняться																	
338*	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20			16	56	84	1,2			

День: Четверг
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: 7 - 11 лет																
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9 день (Четверг)																
	Завтрак															
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16			36,98	86,6	27,75	1,01		
388	Напиток витаминный	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,02	0,72		0,18	5,26	41,4	29,7	0,86		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР	Кекс, рулет, пирожное	35	4	19,5	23,5	287										
	Итого за завтрак:		22,12	36,53	104,47	837,13	0,23	19,56	30,1	0,57	79,46	233,1	83,54	2,9		
	Обед															
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65			35,46	40,63	20,7	1,32		
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93		
268	Котлета говяжья в соусе	100/25	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63		17,48	115,24	22,8	1,81		
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11		
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,54	0,04	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		26,6	30,12	100,78	788,07	0,32	16,7	30,63	0,78	213,95	382,97	121,2	5,95		
	Итого за день:		48,72	66,65	205,25	1625,2	0,55	36,26	60,73	1,35	293,41	616,07	204,74	8,85		
	* наименование может меняться															
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	120/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		
290*	Курица туш. в соусе (отбивная)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7		

День: Пятница

Неделя: Вропая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

[illegible]