

"СОГЛАСОВАНО"

руководитель Бурабайского районного управления
санитарно-эпидемиологического контроля


С. Жалдыбаев
"14" ноября 2014 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

руководитель отдела образования
по Бурабайскому району
управления образования
Акмолинской области


Ж. Тулгенов
"14" ноября 2014 г.

**Четырехнедельное меню
для организации питания учащихся общеобразовательных школ Бурабайского района
(зима-весна)**

I неделя

I-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	250	250	300	мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				яйца	5	6	7
				вода	3	3	3
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло сливочное	4	5	5
				бульон	189	217	237
				говядина	61	73	80
Тефтели мясные	80	90	100	говядина (котлетное мясо)	69	78	87
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				мука пшеничная обогащенная	5	6	7
				масло сливочное	4	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупя гречневая	48	62	71

				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Творог/ творожок	100	100	100	творог/творожок	100	100	100
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					810,4	904,4	968,4

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой	250	250	300	крупа овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	200	230	251
				говядина	61	73	80
Салат из свежих овощей	60	80	100	капуста белокачанная	41	55	69
				морковь	18	24	30
				масло растительное	8	11	13
Жаркое по-домашнему	200	200	200	говядина	79	79	79
				картофель	178	178	178
				лук репчатый	16	16	16
				томатная паста	8	8	8
				масло растительное	7	7	7
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные	8	8	8
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
				вода	218	218	218
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					1140,3	1227,3	1286,3

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
--------------------	----------------	-------------------	-----------

	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Расольник	250	250	300	картофель	80	92	100
				лук репчатый	10	12	13
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	4	5	5
				бульон или вода	140	161	175
				говядина	61	73	80
Мясо тушеное (говядина)	150	150	180	говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	8	9	10
				томатная паста	19	21	24
				мука пшеничная обогащенная	6	7	8
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	капуста белокачанная	143	186	215
				масло растительное	4	5	5
				морковь	3	4	4
				лук репчатый	5	7	7
				томатная паста	9	12	13
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				сахар	3	4	5
Сыр	50	50	80	сыр	50	50	80
Чай или какао с молоком	200	200	200	чай или какао с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					973	1123	1248

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с бобовыми	250	250	300	картофель	40	46	50
				фасоль	16	18	20
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	175
				говядина	61	73	80
Салат из моркови	60	80	100	морковь	64	86	108

				сахар	4	5	6
				масло растительное	6	8	10
Тефтели из судака	100	100	150	судак	109	123	137
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук репчатый	13	15	17
				мука пшеничная обогащенная	6	7	8
				масло растительное	5	6	7
Гарнир: овощи в молочном соусе	150	150	180	морковь	50	25	30
				картофель	20	27	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокачанная	19	25	30
				соус молочный	26	30	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	5	6	8
				мука пшеничная обогащенная	4	5	7
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
Сок мультивитаминный	200	200	200	сок мультивитаминный	200	200	200
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					1088	1195	1297

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо	250	250	300	крупа рисовая	15	17	18
				лук репчатый	19	22	24
				масло сливочное	8	9	10
				петрушка	8	9	10
				томатная паста	6	7	8
				соль йодированная	1	1	1
				бульон	200	230	250
				говядина	61	73	80
Котлеты мясные	150	150	180	говядина (котлетное мясо)	98	98	112
				хлеб пшеничный	14	16	18

				молоко	19	22	25
				сахари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150	масло сливочное	5	7	8
				картофель	87	113	131
				молоко	8	10	11
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Кекс кондитерский	100	100	100	кекс кондитерский	100	100	100
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					898	1001	1081

II неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	250	250	300	свекла	30	35	38
				капуста белокочанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				петрушка	2	2	2
				лук репчатый	7	8	9
				соль йодированная	1,5	2	2
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	61	73	80
Зрлы рубленные	80	90	100	говядина (котлетное мясо)	61	73	80
				хлеб пшеничный	9	10	11
				молоко	12	14	16
				лук репчатый	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	5	6	7

				сахар	7	8	9
				петрушка	4	5	6
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
				мед пчелиный	10	10	10
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	100	100	100
Творог/ творожок	100	100	100	творог/творожок	200	200	200
Молоко	200	200	200	молоко	20	35	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	847	962	1036
Калорийность, ккал							

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо	250	250	300	крупа рисовая	15	17	18
				лук репчатый	19	22	24
				масло сливочное	8	9	10
				петрушка	8	9	10
				томатная паста	6	7	8
				соль йодированная	1	1	1
				бульон	200	230	250
				говядина	61	73	80
				капуста белокочанная	58	78	98
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	зелень	7	9	11
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	5	6
				говядина	79	79	79
Жаркое по-домашнему	200	200	200	говядина	178	178	178
				картофель	15	15	15
				лук репчатый	11	11	11
				томатная паста	7	7	7
				масло растительное	20	20	20
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	20	20	20
				сахар	200	200	200
Яблоко	200	200	200	яблоко	20	35	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	941	1030	1092
Калорийность, ккал							

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	250	250	300	мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				яйца	5	6	7
				вода	3	3	3
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло сливочное	4	5	5
				бульон	189	217	237
				говядина	61	73	80
Плов (говядина)	200	200	300	говядина	107	107	169
				крупа рисовая	51	61	68
				масло растительное	8	10	11
				лук репчатый	9	11	12
				морковь	14	17	19
				томатная паста	16	19	21
Выпечка с творогом	100	100	100	выпечка с творогом	100	100	100
Чай или какао с молоком	200	200	200	чай или какао с молоком	200	200	200
Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40	хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					812,4	892,4	1003,4

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с бобовыми	250	250	300	фасоль	16	18	20
				картофель	40	46	50
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	4	5	42
				бульон	140	161	175
				говядина	61	73	80
				салат из свежих овощей	100	100	150
				морковь	18	18	30

Судак тушеный	150	150	200	масло растительное	8	8	13
				судак	120	120	142
				вода или бульон	27	27	27
				морковь	23	23	23
				петрушка	3	3	3
				лук репчатый	10	10	10
				томатная паста	10	10	10
				масло растительное	5	5	5
				сахар	2	2	2
				соль йодированная	1	1	1
				Гарнир: овощи в молочном соусе	150	150	180
картофель	51	27	44				
горошек зеленый консервированный	12	16	19				
капуста белокочанная	19	25	30				
соус молочный	26	30	30				
молоко	10	12	12				
масло сливочное	1	1	1				
мука пшеничная обогащенная	1	1	1				
бульон или вода	10	12	12				
сахар	1	1	1				
Сок персиковый	200	200	200	сок персиковый	200	200	200
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					1148	1207	1380

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп из овощей	250	250	300	капуста белокочанная	20	23	25
				картофель	53	61	66
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				горошек зеленый консервированный	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	151	174	190
				говядина	54	54	54

Баточки мясные	150	150	180	говядины (жирное мясо)	100	100	120
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	18	21	24
				сахар	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сыр	50	50	80	сыр	50	50	80
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					856	952	1053

III неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	250	250	300	вермишель	16	18	20
				морковь	12	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				томатная паста	3	3	3
				бульон	191	220	240
				говядина	61	73	80
Говядина тушеное (поджарка)	150	150	180	говядина	171	193	214
				лук репчатый	37	42	47
				масло растительное	11	12	13
				томатная паста	14	16	18
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Выпечка с творогом	100	100	100	выпечка с творогом	100	100	100

Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					911	1017	1092

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с бобовыми	250	250	300	картофель	40	46	50
				фасоль	16	18	20
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	175
Салат из моркови	100	100	150	морковь	90	90	134
				сахар	4	4	6
				масло растительное	6	6	10
				говядина	61	73	80
Куры отварные	80	90	100	курица	165	186	208
				лук репчатый	3	3	3
Гарнир: макаронные отварные	100	130	150	макаронные	36	47	54
				масло сливочное	12	16	18
Сок мультивитаминный	200	200	200	сок мультивитаминный	200	200	200
Груша	200	200	200	груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					1013	1108	1223

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник	250	250	300	картофель	80	92	100
				лук репчатый	10	12	13
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	4	5	5
				бульон или вода	140	161	175
				говядина	61	73	80

Зразы рубленые	80	90	100	говядина (котлетное мясо)	60	68	76
				хлеб пшеничный	9	10	11
				молоко	12	14	16
				лук репчатый	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	5	6	7
				сахар	7	8	9
				петрушка	4	5	6
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Творог/ творожок	100	100	100	творог/творожок	100	100	100
Чай или какао с молоком	200	200	200	чай или какао с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					884	1003	1082

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой	250	250	300	крупя овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	200	230	250
				говядина	61	73	80
Салат из свежих овощей	100	100	150	капуста белокочанная	41	55	69
				морковь	51	34	68
				масло растительное	8	11	13
Судак припущенный	150	150	180	судак (филе)	142	142	190
				лук репчатый	4	4	5
				петрушка	5	5	7
				соус белый основной	50	50	50
				бульон	55	55	55
				масло сливочное	3	3	3
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				лук репчатый	2	2	2

Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
				масло сливочное	7	9	10
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные	8	8	8
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
				вода	218	218	218
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					1288,3	1394,3	1560,3

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	250	250	300	мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				яйца	5	6	7
				вода	3	3	3
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло сливочное	4	5	5
				бульон	189	217	236
				говядина	61	73	80
Рагу (говядина)	200	200	250	говядина	96	96	96
				масло растительное	8	8	8
				картофель	120	120	120
				морковь	24	24	24
				лук репчатый	11	11	11
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сыр	50	50	80	сыр	50	50	80
Чай или какао с молоком	200	200	200	Чай или какао с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					829,4	889,4	954,4

IV неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Щи из свежей капусты	250	250	300	капуста белокочанная	69	79	86
				морковь	11	13	14
				петрушка	3	3	3
				лук репчатый	9	10	11
				томатная паста	3	3	3
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				масло растительное	4	5	5
				бульон	160	184	200
Плов (говядина)	200	200	250	говядина	107	107	107
				крупа рисовая	51	61	68
				масло растительное	8	10	11
				лук репчатый	9	11	12
				морковь	14	17	19
				томатная паста	16	19	21
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Кекс кондитерский	100	100	100	кекс кондитерский	100	100	100
Чай или какао с молоком	200	200	200	Чай или какао с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					849	943	993

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	250	250	300	вермишель	16	18	20
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				томатная паста	3	3	3
				бульон	191	220	240

Салат витаминный	100	100	150	говядина	61	73	80
				капуста белокачанная	34	34	49
				морковь	32	32	44
				лук зеленый	4	4	6
				яблоко	16	16	27
				лимон для сока	4	4	8
				масло растительное	10	10	16
Зрлы рубленные	150	150	180	говядина (котлетное мясо)	100	100	140
				хлеб пшеничный	9	10	11
				молоко	12	14	16
				лук репчатый	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	7	8	9
				сахар	7	8	9
				петрушка	4	5	6
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Сок мультивитаминный	200	200	200	сок мультивитаминный	200	200	200
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					1111	1219	1381

3-й день.

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой	250	250	300	крупя овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
Мясо тушеное (говядина)	150	150	180	говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	8	9	10

				томатная паста	19	21	24
				мука пшеничная	6	7	8
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	капуста белокачанная	143	186	215
				масло растительное	4	5	6
				морковь	3	4	5
				лук репчатый	5	7	8
				томатная паста	9	12	14
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				сахар	3	4	5
Творог/творожок	100	100	100	творог/творожок	100	100	100
Чай с лимоном	200	200	200	чай с лимоном	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					1016	1149	1241

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	250	250	300	мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				яйца	5	6	7
				вода	3	3	3
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло сливочное	4	5	5
				бульон	189	217	236
Салат свекловый	100	100	150	говядина	61	73	80
				свекла	92	92	140
Котлеты рыбные	150	150	180	масло растительное	8	8	10
				судак	110	120	130
				хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко или вода	20	23	26
				сахар	7	8	9
				масло растительное	11	12	13
Гарнир: овощи в молочном соусе	150	150	180	морковь	19	25	30
				картофель	51	27	44
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокачанная	19	25	30

				соус молочный	26	30	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
Компот из сухофруктов	200	200	200	вблоки сушеные	15	15	15
				сахар	20	20	20
Груша	200	200	200	груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					955,4	1032,4	1164,4

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	250	250	300	свекла	30	35	38
				капуста белокочанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				петрушка	2	2	2
				лук репчатый	7	8	9
				соль йодированная	1,5	2	2
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
Куры отварные	150	150	180	говядина	61	73	80
				курица	165	186	208
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	лук репчатый	3	3	3
				крупа гречневая	96	125	144
				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сыр	50	50	80	сыр	50	50	80
Какао с молоком	200	200	200	какао с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					810	918	1022