

"СОГЛАСОВАНО"

руководитель Бурабайского районного управления  
санитарно-эпидемиологического контроля

  
С. Жалдосшаев  
" 20 "            20     г.

"УТВЕРЖДАЮ"

руководитель отдела образования  
по Бурабайскому району  
управления образования  
Акмолинской области

  
Ж. Тулгенов  
" 20 "            20     г.

Четырехнедельное меню  
для организации питания учащихся общеобразовательных школ Бурабайского района  
(лето-осень)

I неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	200	230	250	свекла	39	42	50
				капуста белокочанная	23	33	40
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				петрушка	2	2	2
				лук репчатый	7	8	9
				соль йодированная	1	1,5	2
				масло растительное	11	14	15
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
Курица отварная	80	90	100	говядина	61	73	80
				курица	165	186	208
				лук репчатый	3	3	3

Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	5	6	8
Мед пчелиный	5	5	5	мед пчелиный	5	5	5
Пирожки с творогом	100	100	100	пирожки 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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>824,5</b>	<b>925,5</b>	<b>1002</b>

## 2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп гороховый	200	230	250	картофель	54	62	68
				горох	16	18	20
				лук репчатый	9	10	11
				морковь	11	13	14
				петрушка	3	3	3
				масло растительное	4	5	5
				соль йодированная	1	1	1
				бульон	141	162	176
				говядина	61	73	80
Салат из свежих огурцов	60	80	100	огурцы свежие	90	86	132
				масло растительное	10	14	18
Гуляш	60	80	100	говядина	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				лук репчатый	22	29	36
				томатная паста	14	19	24
				мука пшеничная обогащенная	5	7	8
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	55
				масло растительное	4	5	6
				бульон	73	95	110
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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>1168,3</b>	<b>1323,3</b>	<b>1491,3</b>

### 3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой	200	230	250	крупа 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
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	говядина	61	73	80
				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 белокочанная	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
Сок мультивитаминный	200	200	200	сок мультивитаминный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>903</b>	<b>1036</b>	<b>1121</b>

## 4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	230	250	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
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	80	100	помидоры свежие	65	65	65
				лук зеленый	8	8	8
				перец сладкий	16	16	16
				масло растительное	11	11	11
Котлеты рыбные	80	90	100	сухари	107	120	133
				хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко и вода	20	23	26
				сухари	7	8	9
				масло растительное	11	12	13
Гарнир: овощи в молочном соусе	100	150	180	морковь	33	33	38
				картофель	42	42	46
				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	4	5	7
				бульон или вода	10	12	12
сахар	1	1	1				
Компот из свежих плодов	200	200	200	яблоко	45	45	45
				сахар	24	24	24
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

Калорийность, ккал	994,4	1093,4	1167,4
--------------------	-------	--------	--------

### 5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Щи из свежей капусты	200	230	250	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)	150	180	200	говядина	95	95	100
				крупа рисовая	61	71	137
				масло растительное	8	10	11
				лук репчатый	9	11	12
				морковь	14	17	19
				томатная паста	16	19	21
Мед пчелиный	5	5	5	мед пчелиный	5	5	5
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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>851</b>	<b>936</b>	<b>1050</b>

### II неделя

#### 1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	230	250	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
Рис (говядина)	140	140	140	говядина	96	96	100
				масло растительное	8	8	8
				картофель	120	120	140
				морковь	24	24	50
				лук репчатый	11	11	15
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
Мед пчелиный	5	5	5	мед пчелиный	5	5	5
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 ржанно-пшеничный	20	35	40	хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>874,4</b>	<b>934,4</b>	<b>1023,4</b>

## 2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп из овощей	200	230	250	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
Салат из моркови с яблоками	60	80	100	говядина	61	73	80
				морковь	63	63	95
				яблоки свежие	30	30	43
				сахар	2	2	4
				масло растительное	5	5	8



Голубцы с мясом и рисом	200	200	200	капуста белокочанная	103	103	103
				говядина (котлетное мясо)	70	70	70
				крупа рисовая	10	10	10
				лук репчатый	14	14	14
				масло растительное	4	4	4
				соус	60	60	60
				сметана	16	16	16
				мука пшеничная обогащенная	5	5	5
				бульон	47	47	47
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты (курага, изюм)	20	20	20
				сахар	20	20	20
Груша	200	200	200	груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>1007</b>	<b>1073</b>	<b>1161</b>

### 3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200	230	250	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
				говядина	61	73	80
Тефтели мясные	80	90	100	говядина (котлетное мясо)	61	73	80
				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	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6

Пирожок с творогом	100	100	100	пирожок с творогом	100	100	100
Сок яблочный	200	200	200	Сок яблочный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>800</b>	<b>899</b>	<b>961</b>

#### 4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп харчо	200	230	250	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
Салат из свежих овощей	60	80	100	помидоры свежие	35	35	52
				огурцы свежие	40	40	55
				капуста белокочанная	17	17	29
				масло растительное	8	8	14
Судак припущенный	80	120	150	судак (филе)	142	142	190
				лук репчатый	4	4	4
				петрушка	5	5	5
				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	42	50	57
				молоко	17	22	26
				масло сливочное	7	9	10
Кисель с витамином С	200	200	200	кисель из концентрата	24	24	24
				сахар	10	10	10
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2



				витамин С порошок	0,07	0,07	0,07
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40	хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>1002,27</b>	<b>1082,27</b>	<b>1230,27</b>

#### 5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	230	250	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
Салат витаминный	60	80	100	говядина	61	73	80
				яблоки свежие	14	18	23
				помидоры свежие	18	24	29
				огурцы свежие	15	20	25
				морковь	11	15	19
				лимон для сока	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
Жаркое по-домашнему	200	200	200	масло растительное	12	16	20
				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
сахар	24	24	24				
крахмал картофельный	10	10	10				
кислота лимонная	0,3	0,3	0,3				
вода	218	218	218				
Груша	200	200	200	груша	200	200	200

Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					1132,3	1217,5	1278,7

### III неделя

#### 1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп харчо	200	230	250	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
Котлеты мясные	80	90	100	говядина	61	73	80
				говядина (котлетное мясо)	98	98	112
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сахари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
Гарнир: рис отварной	100	130	150	крупа рисовая	20	26	30
				масло сливочное	5	7	8
Мед пчелиный	5	5	5	мед пчелиный	5	5	5
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					818	899	964

#### 2-й день

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



Рассольник	200	230	250	картофель	80	92	100
				лук репчатый	10	12	13
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	175
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	говядина	61	73	80
				говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	8	9	10
				томатная паста	19	21	24
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	мука пшеничная обогащенная	6	7	8
				капуста белокочанная	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				
Кекс кондитерский	100	100	100	кекс кондитерский	100	100	100
Компот	200	200	200	Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>1027</b>	<b>1173</b>	<b>1268</b>

#### 4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с бобовыми	200	230	250	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 свежих помидоров и огурцов	60	80	100	помидоры свежие	29	39	48
				огурцы свежие	23	30	38
				лук зеленый	8	10	13
				масло растительное	12	16	20
Гофтели из судака	80	90	100	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	75	100	120	морковь	19	25	30
				картофель	20	27	32
				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 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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>1048</b>	<b>1182</b>	<b>1279</b>

#### 5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	230	250	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
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
				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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>905,4</b>	<b>965,4</b>	<b>1001,4</b>

#### IVнеделя

1-й день:

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп из овощей	200	230	250	капуста белокачанная	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	61	73	80
Биточки мясные	80	90	100	говядины (котлетное мясо)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	18	21	24
				сахари	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
Пирожок с творогом	100	100	100	пирожок с творогом	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>888</b>	<b>1007</b>	<b>1086</b>

## 2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200	230	250	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
				говядина	61	73	80
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	капуста белокочанная	58	78	98
				морковь	7	9	11
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	5	6
Азу	200	230	250	говядина (талобедренная часть)	71	82	89
				масло растительное	7	8	8
				томатная паста	8	9	10
				лук репчатый	16	18	20
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				огурцы соленые	22	25	27
				картофель	142	163	177
				чеснок	0,7	0,8	0,8
Компот из свежих плодов	200	200	200	яблоко и груша	45	45	45
				сахар	24	24	24
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>926,7</b>	<b>1051,8</b>	<b>1137,8</b>

## 3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	200	230	250	свекла	30	35	38
				капуста белокачанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				острушка	2	2	2
				лук репчатый	7	8	9
				соль водированная	1,5	2	2
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	61	73	80
Гуляш	60	80	100	говядина	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				лук репчатый	22	29	36
				томатная паста	14	19	24
				мука пшеничная обогащенная	5	7	8
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Творог/творожок	100	100	100	творог/творожок	100	100	100
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>870</b>	<b>1020</b>	<b>1133</b>

## 4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с бобовыми	200	230	250	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 с огурцами и зеленью	60	80	100	листья салата	34	46	58
				огурцы свежие	30	40	50
				масло растительное	10	14	18
Судак тушеный	75	75	75	судак	142	142	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	75	100	120	морковь	19	25	40
				картофель	20	27	42
				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
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					1113	1229	1364

#### 5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6-10 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	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
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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>822,4</b>	<b>902,4</b>	<b>951,4</b>