12

"Утверждаю"
"Начальник лагеря
_____ Горностай И.Д.
"10" апреля 2025 г.

Примерное циклическое меню для организации оздоровительный лагерь в МКОУ " Кондровская СОШ № 1" на 2025 год

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины			
Понедельник 1 день. Завтрак .						Ca	Mg	P	Fe	Bl	C	A	E
Каша молочная (рисовая, пшенная, геркулес, манная крупа) с маслом сливочным 100/10г.	100	8,20	6,80	37,70	246,10	13,20	132,00	196,00	4,32	0,24	3,78	31,50	1,30
Какао с молоком 200/10г.	200	1,90	1,60	17,40	92,80	61,40	6,65	52,75	0,30	0,02	0,38	10,45	7,12
Хлеб пшеничный 50 г.	50	5,80	1,60	32,60	166,00	6,90	9,90	26,10	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
Сыр порционный 30 г.	30	3,91	4,0	0,5	53,6	151,2	7,5	81,2	0,1	0,0	0,5	60,2	0,1
		19,81	14,0	33,8	558,5	232,7	791,2	356,1	5,3	361,4	4,7	102,2	106,8
ОБЕД													
Овощи свежие в нарезке 60 г.	60	1,67	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	231,20	2,42
Суп овощной с мясом кур 250/25 г.	250	1,53	3,30	8,90	144,00	17,60	17,40	41,30	0,60	0,06	15,80	191,40	0,60
Пюре картофельное 100 г.	100	3,26	5,10	22,02	147,43	10,18	32,60	94,90	1,17	0,16	5,37	34,10	0,70
Голубец ленивый 60 г.	60	5,00	8,90	20,96	182,00	24,70	12,10	101,40	0,93	0,05	0,17	36,50	1,28
Компот из сухофруктов с витамином С 200 г.	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	13,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной 50 г.	50	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,50	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Фрукты свежие 150 г.	150	0,80	0,8	19,8	89,6	32,3	18,2	22,2	4,4	0,1	4,8	10,1	0,4
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый 200 г.	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
Печенье	100	1,28	3,4	13,7	90,2	4,6	2,0	13,0	0,2	0,02	0,0	26,4	0,2
		17,78	27,2	45,0	1028,7	222,9	1251,6	400,7	11,9	412,6	47,6	532,7	580,3
Вторник 2 день. Завтрак													
Омлет натуральный 75 г.	75	15,74	18,51	2,77	320,00	111,90	19,40	256,20	2,90	0,10	0,50	332,40	1,37
Хлеб пшеничный 50 г.	50	5,80	1,60	32,60	166,00	6,90	9,90	26,10	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
Сыр порционный 30 г.	20	3,91	4,0	0,5	53,6	151,2	7,5	81,2	0,1	0,0	0,5	60,2	0,1
Чай с лимоном и сахаром 200/10/20 г.	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,80	9,00	0,80	0,02	16,00	0,50	0,07
Йогурт 75 г.	75	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	85,00	0,00	0,20	0,00
		34,68	28,7	63,3	686,1	276,9	963,0	397,5	4,5	402,0	17,0	393,3	410,3
ОБЕД													
Салат из капустой с маслом раст. 60/5 г.	60	1,97	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	531,20	2,42
Рассольник с мясом кур со сметаной 250/25/5 г.	250	2,30	2,20	16,60	192,30	12,20	19,30	51,00	0,70	0,09	5,88	183,00	0,54
Печень по -строгански 75 г.	75	14,10	11,3	7,9	189,6	18,9	17,3	246,1	5,2	0,2	8,0	62,2	3,4
Рис отварной 100г.	100	3,71	4,4	38,9	210,2	4,2	26,3	78,2	0,5	0,04	0,0	25,3	0,8
Кисель плодово-ягодный и витамин С	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0,00	16,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной 50 г.	50	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,50	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Фрукты свежие 150 г.	150	0,80	0,8	19,8	89,6	32,3	18,2	22,2	4,4	0,1	4,8	10,1	0,4

КОПИЯ ВЕРНА
Директор МКОУ «Кондровская СОШ №1»
Н.А.Мальвова
«11» 04. 2025

ПОЛДНИК													
Сок фруктовый 200 г.	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
Пряник " Тульский" 75 г.	75	1,28	3,36	13,70	90,16	4,60	2,00	13,00	0,06	0,02	0,00	26,70	0,20
		27,16	27,8	54,9	1118,1	213,8	1331,9	554,5	15,5	570,0	27,2	841,4	868,6
Среда 3 день. Завтрак													
Сырники с творогом и со сгущенным мол. 75/5 г.	75	27,03	19,08	21,55	366,04	240,16	35,09	329,02	0,80	0,07	4,50	127,50	1,26
Кондитерское изделие 75 г.	75	0,80	0,70	20,28	90,60	18,98	3,53	29,23	0,33	0,01	1,50	20,00	28,00
Какао с молоком 200 г.	200	3,73	3,64	24,83	147,00	119,70	30,30	111,70	1,04	0,04	0,00	21,02	0,01
		31,56	23,4	55,0	603,6	378,8	982,5	470,0	2,2	472,1	6,0	168,5	174,5
ОБЕД													
Овощи свежие в нарезке	60	1,67	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	231,20	2,42
Борщ с мясом кур со сметаной 250/10 г.	200	1,46	3,20	10,30	152,00	26,40	18,90	39,10	0,80	0,04	6,40	196,00	0,66
Макароны отварные 100 г.	100	8,04	10,80	31,30	182,00	15,70	28,30	73,00	1,60	0,20	0,00	30,20	0,90
Голень оварная 80 г.	80	8,90	20,96	180,20	24,70	12,10	101,40	0,93	0,05	0,17	36,50	1,00	1,80
Хлеб ржаной 50 г.	50	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,50	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Чай с лимоном и сахаром 200/10/20 г.	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,80	9,00	0,80	0,02	16,00	0,50	0,07
Фрукты свежие 150 г.	150	0,80	0,8	19,8	89,6	32,3	18,2	22,2	4,4	0,1	4,8	10,1	0,4
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый 200 г.	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
Вафли 100 г.	100	1,70	2,0	56,8	237,3	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
		25,78	43,6	69,3	988,6	240,3	1228,9	286,2	15,1	301,2	75,7	472,0	547,7
Четверг 4 день. Завтрак													
Каша молочная (рисовая, пшенная, манная крупа,	100	8,20	6,80	37,70	246,10	13,20	132,00	196,00	4,32	0,24	3,78	31,50	1,30
Чай с сахаром 200/10 г.	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,80	9,00	0,80	0,02	16,00	0,50	0,07
Кондитерское изделие 75 г.	75	0,80	0,70	20,28	90,60	18,98	3,53	29,23	0,33	0,01	1,50	20,00	28,00
Хлеб пшеничный 50 г.	50	5,80	1,60	32,60	166,00	6,90	9,90	26,10	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		15,03	9,2	24,2	564,7	45,9	610,6	260,3	6,1	266,4	21,3	52,0	73,3
ОБЕД													
Овощи свежие в нарезке 60г.	60	1,67	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	231,20	2,42
Суп гороховый с мясом кур 250/25 г.	250	5,80	2,80	19,20	126,30	33,30	37,40	105,10	1,96	0,23	2,50	177,06	0,64
Капуста тушенная со свининой 100/50 г.	100	2,59	15,85	17,38	250,54	105,51	148,14	2,27	0,17	0,09	5,50	126,87	1,13
Хлеб ржаной 50 г.	50	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,50	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Компот из сухофруктов с витамином С 200 г.	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	13,00	0,00	0,00
Фрукты свежие 150 г.	150	0,80	0,8	19,8	89,6	32,3	18,2	22,2	4,4	0,1	4,8	10,1	0,4
ПОЛДНИК	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	13,00	0,00	0,00
Сок фруктовый 200 г.	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
Шоколад	50	8,20	33,3	53,5	538,0	4,6	2,0	13,0	0,2	0,02	0,0	26,4	0,2
		24,56	58,5	83,1	1514,5	309,8	1824,3	270,5	11,4	281,9	47,3	574,6	621,9
Пятница 5 день. Завтрак.													
Макароны отварные с сыром 150 г.	150	13,00	11,40	50,10	357,00	169,00	31,30	144,60	1,45	0,13	0,04	87,00	1,60
Йогурт 75 г.	75	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	85,00	0,00	0,20	0,00

КОПИЯ ВЕРНА
Директор МКОУ "Кондровская СОШ №1"
Н.А.Мальвова
«11» 04. 2025

Хлеб пшеничный 50 г.	50	5,80	1,60	32,60	166,00	6,90	9,90	26,10	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
Чай с лимоном и сахаром 200/10/20 г.	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,80	9,00	0,80	0,02	16,00	0,50	0,07
		28,03	17,6	45,6	669,5	182,8	852,3	204,7	3,0	207,7	16,0	87,7	103,7
ОБЕД													
Винегрет овощной 60 г.	60	0,89	6,11	4,89	78,09	11,86	11,98	25,44	0,48	0,04	5,00	132,40	2,72
Суп картофельный с рыбой 250/25 г.	250	1,90	2,30	14,80	175,80	10,70	18,80	60,10	0,70	0,08	5,26	81,80	1,03
Каша гречневая	100	8,20	6,80	37,70	246,10	13,20	132,00	196,00	4,32	0,24	3,78	31,50	1,30
Тефтеля или ежики из свинины со соусом 75/20г.	75	8,40	15,40	11,30	218,00	9,10	9,70	28,80	0,40	0,05	0,50	103,70	3,10
Хлеб ржаной 50 г.	50	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,50	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Кисель плодово-ягодный и витамин С	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0,00	16,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Кондитерское изделие	75	0,80	0,70	20,28	90,60	18,98	3,53	29,23	0,33	0,01	1,50	20,00	28,00
Фрукты свежие 150 г.	150	0,80	0,8	19,8	89,6	32,3	18,2	22,2	4,4	0,1	4,8	10,1	0,4
ПОЛДНИК													
Маффины 30 г.	30	1,28	3,4	13,7	90,2	4,6	2,0	13,0	0,2	0,02	0,0	26,4	0,2
Сок фруктовый 200 г.	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
		25,27	36,0	61,3	1231,4	198,5	1429,8	480,4	14,3	494,6	24,3	408,9	433,2
Понедельник 6 день. Завтрак .													
Оладьи или блины со сгущенкой	75	15,74	18,51	2,77	320,00	111,90	19,40	256,20	2,90	0,10	0,50	332,40	1,37
Хлеб пшеничный 50 г.	50	5,80	1,60	32,60	166,00	6,90	9,90	26,10	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
Сыр порционный 30 г.	20	3,91	4,0	0,5	53,6	151,2	7,5	81,2	0,1	0,0	0,5	60,2	0,1
Какао с молоком 200 г.	200	3,73	3,64	24,83	147,00	119,70	30,30	111,70	1,04	0,04	0,00	0,00	21,00
Йогурт 75 г.	75	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	85,00	0,00	0,20	0,00
		38,18	32,2	70,4	771,1	389,7	1160,8	500,2	4,7	504,9	1,0	392,8	393,8
ОБЕД													
Горошек зеленый порционый 60 г.	60	1,86	0,12	3,90	51,00	12,01	12,61	37,20	0,40	0,07	2,50	30,03	0,12
Щи со свежей капустой с мясом кур со сметаной	250	1,46	3,20	10,30	152,00	26,40	18,90	39,10	0,80	0,04	6,40	196,00	0,66
Пюре картофельное 100 г.	100	3,26	5,10	22,02	147,43	10,18	32,60	94,90	1,17	0,16	5,37	34,10	0,70
Щницель рыбный 75 г.	75	15,20	6,60	20,20	201,30	39,90	23,11	71,80	0,80	0,10	2,50	45,20	0,96
Компот из сухофруктов с витамином С 200 г.	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	13,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной 50 г.	50	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,50	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Фрукты свежие 150 г.	150	0,80	0,8	19,8	89,6	32,3	18,2	22,2	4,4	0,1	4,8	10,1	0,4
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый 200 г.	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
Печенье	100	1,28	3,4	13,7	90,2	4,6	2,0	13,0	0,2	0,02	0,0	26,4	0,2
		28,10	19,8	47,9	1003,8	215,0	1218,8	367,7	11,2	379,0	38,1	344,8	382,9
Вторник 7 день. Завтрак													
Каша молочная (рисовая, пшенная, манная круав ,	100	8,20	6,80	37,70	246,10	13,20	132,00	196,00	4,32	0,24	3,78	31,50	1,30
Кондитерское изделие	75	0,80	0,70	20,28	90,60	18,98	3,53	29,23	0,33	0,01	1,50	20,00	28,00
Хлеб пшеничный 50 г.	50	5,80	1,60	32,60	166,00	6,90	9,90	26,10	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
Чай с лимоном и сахаром 200/10/20 г.	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,80	9,00	0,80	0,02	16,00	0,50	0,07
		15,03	9,2	24,2	564,7	45,9	610,6	260,3	6,1	266,4	21,3	52,0	73,3

Директор МКОУ «Кондровская СОШ №1»
Н.А.Мальвова
«11» 04. 2025

ОБЕД													
Салат из свеклы с маслом раст. 60/5 г.	60	1,97	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	531,20	2,42
Суп вермишелевый с мясом кур 250/25 г.	250	2,30	2,20	16,60	192,30	12,20	19,30	51,00	0,07	0,09	5,88	180,30	0,54
Плов из филе кур 100 г.	100	17,90	23,2	41,3	352,8	116,0	10,7	222,0	1,8	0,1	0,4	142,6	0,1
Хлеб ржаной 50 г.	50	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,50	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Компот из сухофруктов с витамином С 200 г.	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	13,00	0,00	0,00
Фрукты свежие 150 г.	150	0,80	0,8	19,8	89,6	32,3	18,2	22,2	4,4	0,1	4,8	10,1	0,4
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый 200 г.	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
Шоколад	50	8,20	33,3	53,5	538,0	4,6	2,0	13,0	0,2	0,02	0,0	26,4	0,2
		35,41	65,3	100,7	1548,2	298,6	1846,9	436,1	11,1	447,2	32,6	893,6	926,2
Среда 8 день. Завтрак													
Пудинг творожный со сгущенным мол. 75/5 г.	75	27,03	19,08	21,55	366,04	240,16	35,09	329,02	0,80	0,07	4,50	127,50	1,26
Хлеб пшеничный 50 г.	50	5,80	1,60	32,60	166,00	6,90	9,90	26,10	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
Сыр порционный	20	3,91	4,0	0,5	53,6	151,2	7,5	81,2	0,1	0,0	0,5	60,2	0,1
Какао с молоком 200 г.	200	3,73	3,64	24,83	147,00	119,70	30,30	111,70	1,04	0,04	0,00	0,00	21,00
		40,47	28,3	68,8	732,6	518,0	1250,6	548,0	2,5	550,6	5,0	187,7	192,7
ОБЕД													
Салат из капустой с маслом раст. 60/5 г.	60	1,97	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	531,20	2,42
Суп фасольевый с мясом кур 250/25 г.	250	1,53	2,13	8,20	116,90	19,40	16,05	37,50	0,55	0,05	16,60	179,90	0,40
Отбивные куриные 75 г.	75	12,80	14,60	7,80	214,40	3,70	5,30	14,18	0,30	0,06	0,17	36,50	1,28
Макароны отварные 100 г.	100	8,04	10,80	31,30	182,00	15,70	28,30	73,00	1,60	0,20	0,00	30,20	0,90
Хлеб ржаной 50 г.	50	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,50	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Чай с лимоном и сахаром 200/10/20 г.	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,80	9,00	0,80	0,02	16,00	0,50	0,07
Фрукты свежие 150 г.	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,80	9,00	0,80	0,02	16,00	0,50	0,07
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый 200 г.	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
Зефир 30 г.	30	8,20	33,3	53,5	538,0	4,6	2,0	13,0	0,2	0,02	0,0	26,4	0,2
		35,98	66,7	102,7	1416,3	190,0	1606,3	283,6	8,8	292,4	57,3	808,2	865,5
Четверг 9 день. Завтрак													
Оладьи или блины со сгущенкой	75	15,74	18,51	2,77	320,00	111,90	19,40	256,20	2,90	0,10	0,50	332,40	1,37
Хлеб пшеничный 50 г.	50	5,80	1,60	32,60	166,00	6,90	9,90	26,10	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
Сыр порционный 30 г.	20	3,91	4,0	0,5	53,6	151,2	7,5	81,2	0,1	0,0	0,5	60,2	0,1
Какао с молоком 200 г.	200	3,73	3,64	24,83	147,00	119,70	30,30	111,70	1,04	0,04	0,00	0,00	21,00
Йогурт 75 г.	95	9,00	4,50	1,50	84,50	0,02	0,25	25,00	0,10	85,00	0,00	0,20	0,00
		38,18	32,2	70,4	771,1	389,7	1160,8	500,2	4,7	504,9	1,0	392,8	393,8
ОБЕД													
Овощи свежие в нарезке	60	1,67	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	231,20	2,42
Борщ с мясом кур со сметаной 250/10 г.	200	1,46	3,20	10,30	152,00	26,40	18,90	39,10	0,80	0,04	6,40	196,00	0,66
Каша гречневая	100	8,20	6,80	37,70	246,10	13,20	132,00	196,00	4,32	0,24	3,78	31,50	1,30
Биточки мясные с соусом 65 г.	65	19,20	22,50	3,90	296,10	21,10	23,70	187,00	1,90	0,09	1,67	95,70	2,30

КОПИЯ ВЕРНА
Директор МКОУ «Кондровская СОШ №1»
Н.А.Мальвова
«11» 04. 2015

Хлеб ржаной 50 г.	50	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,50	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Чай с лимоном и сахаром 200/10/20 г.	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,80	9,00	0,80	0,02	16,00	0,50	0,07
Фрукты свежие 150 г.	150	0,80	0,8	19,8	89,6	32,3	18,2	22,2	4,4	0,1	4,8	10,1	0,4
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый 200 г.	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
Вафли 100 г.	100	1,70	2,0	56,8	237,3	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
		36,24	41,1	77,3	1324,1	246,8	1570,9	595,2	19,6	614,8	44,7	568,0	612,7
Пятница 10 день. Завтрак.													
Каша молочная " Дружба" с маслом сливочным	100	8,20	6,80	37,70	246,10	13,20	132,00	196,00	4,32	0,24	3,78	31,50	1,30
Хлеб пшеничный 50 г.	50	5,80	1,60	32,60	166,00	6,90	9,90	26,10	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
Сыр порционный	20	3,91	4,0	0,5	53,6	151,2	7,5	81,2	0,1	0,0	0,5	60,2	0,1
Кисель плодово-ягодный и витамин С	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0,00	16,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
		17,93	12,4	30,3	570,9	180,0	750,9	319,4	5,1	324,4	4,3	91,7	96,0
ОБЕД													
Овощи свежие в нарезке	60	1,67	5,19	12,40	103,20	43,90	23,10	38,40	1,16	0,04	5,00	231,20	2,42
Суп гороховый с мясом кур 250/25 г.	250	5,80	2,80	19,20	126,30	33,30	37,40	105,10	1,96	0,23	2,50	177,06	0,64
Рагу овощное с филе куринным	100	24,30	10,78	39,80	385,80	37,00	118,60	252,50	2,90	0,30	4,98	742,80	3,80
Хлеб ржаной 50 г.	50	1,98	0,36	10,02	51,24	75,00	15,00	75,50	0,60	0,06	0,00	3,00	1,80
Компот из сухофруктов с витамином С 200 г.	200	1,26	0,02	32,32	134,50	0,60	0,00	0,00	0,06	0,00	13,00	0,00	0,00
Фрукты свежие 150 г.	150	0,80	0,8	19,8	89,6	32,3	18,2	22,2	4,4	0,1	4,8	10,1	0,4
ПОЛДНИК													
Сок фруктовый 200 г.	200	1,00	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	14,0	2,8	0,0	3,5	0,0	0,2
Маффины 30 г.	30	1,28	3,4	13,7	90,2	4,6	2,0	13,0	0,2	0,02	0,0	26,4	0,2
		38,09	23,5	61,6	1067,4	240,7	1308,1	520,7	14,1	534,8	33,8	1190,6	1224,3

КОПИЯ ВЕРНА
Директор МКОУ «Конаковская СОШ №1»
Н.А.Мальцова
«11» 04. 2025