



Г.И.Н. Ляшкова

«01» ноября 2023г.



С.В. Павицкая

«01» ноября 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ, ДЕТИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ, ДЕТИ ИЗ МАЛОИМУЩИХ И МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ) 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

2023 г.

День: Понедельник 12 лет и старше льготники

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
173	Каша овсяная молочная с маслом	260	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1					
15	Сыр твердый	15	5,6	7,2	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5					
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-						
377	Чай с лимоном	207	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13					
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27					
Пр	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4					
	ВСЕГО	552	15	15,2	70,3	510,3	0,31	4,6	212	1,7	684,5	716,2	177,6	5,5					

Обед

324	Свекла тушеная в соусе	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
106	Суп с рыбными фрикад.	300	15,1	14,8	23,5	289,3	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
262	Сердце в соусе	100	15,7	10,9	3,3	182	-	-	-	0,3	14,8	46,4	5,8	0,5
302	Каша гречневая рассып	150	1,1	3,6	35,3	143	0,35	-	-	-	24,8	239,2	159,1	8,5
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	870	41,4	31,9	169,5	912,5	7,6	17,7	18	2,6	115,1	641,6	354,9	13,2
	ИТОГО		56,4	47,1	239,8	1422,8	7,9	22,3	230	4,3	799,6	1357,8	532,5	18,7

День: Среда 12 лет и старше льготники

неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
ЗАВТРАК																			
223	Запеканка из творога со слив. молоком	210	21,6	18,1	37,1	308,8	0,05	0,09	58,6	-	121,1	159,2	21	1,5					
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-						
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27					
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4					
282	Какао с молоком	200	52	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18					
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	15,6	70,7	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1					
Всего:		570	77,8	28	87,2	616,3	0,61	20,2	118,6	0,8	401,4	396,4	109,6	7,5					

Обед

44	Салат из моркови с яблоком	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
96	Рассольник со сметаной т/о	255	3,2	7,7	23,1	175,9	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22
294	Котлета рубленая из птиц.	100	16	13,6	14,5	236,8	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3
144	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Всего:		855	30,8	29,8	160,3	946,9	7,4	35,9	40	6	123,6	331,6	203,5	26,4
ИТОГО			108,6	57,8	247,5	1563,2	8	56,1	158,6	6,8	525	728	313,1	33,9

День: Четверг 12 лет и старше льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
173	Каша молочная гречневая с маслом	205	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3				
7	Горячий бутерброд с сыром	30	3,5	2,2	8,9	94	0,01	0,06	34,5	-	135	88,5	7,5	0,14				
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13				
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4				
338	Фрукты свежие	140	0,6	-	15,6	70,7	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1				
	Всего:	582	14,87	15,6	93,3	560,6	0,3	19,5	189,3	0,64	352,4	443,8	121,3	11				

Обед

52	Салат из свеклы отварной	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с гороховый	250	8,2	16,6	24,8	222,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
281	Биточек мясной паровой	100	5,2	6,2	5,3	68,2	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8
128	Картофельное пюре с маслом	150	3	1,9	19	109,9	0,9	3	24,7	0,2	33,1	61,7	21,4	0,7
388	Отвар шиповника	200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9
	Всего:	860	25,1	26,3	126,5	585,1	8,2	183	35	2,5	210,6	700	211,5	6,9
	ИТОГО		39,9	41,9	219,8	1145,7	8,5	202,5	224,3	3,1	563	1143,8	332,8	17,9

День: Пятница 12 лет и старше льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	ЗАВТРАК																			
290	Печень тушеная в соусе	100	9,4	20,8	35,5	272,7	0,05	0,3	13	-	29,6	103,2	30,5	1,2						
309	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4						
141	Огурец консервированный	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25						
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-						
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27						
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4						
379	Кофейный напиток	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13						
	ВСЕГО	550	17,9	34,4	88,5	617,3	7,2	19,2	77	1,8	197,6	295,9	114,5	2,6						

Обед

75	Икра морковная	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
101	Суп с гречневой крупой	250	2,4	3,4	15,1	107,1	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87
259	Жаркое по - домашнему	220	23,2	26,6	27,7	474	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	810	35,1	31,6	150,2	879,3	7,8	77,9	-	4,7	148,2	262,6	259,7	15,3
	ИТОГО		53	66	238,8	1496,6	15	97,1	77	6,5	345,8	558,4	374,2	17,9

День: Понедельник 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
ЗАВТРАК																													
214	Омлет с морковью	130	13	8,2	4,7	288,4	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2															
101	Капуста припущенная с маслом	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25															
280	Фрикадельки мясные	100	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4															
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-															
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27															
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4															
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0															
	Всего:	550	27,9	30,1	77,9	768,6	7,2	28,3	280,3	1,4	273,6	401,8	86,1	10,6															

Обед

75	Икра свекольная	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
99	Суп овощной сметана т/о	255	10	4,9	25,9	192,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
282	Оладьи из пшеницы	100	16,8	22,4	13,4	328	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2
171	Каша пшеничная с маслом	150	1,4	2,4	2,5	59,5	0,02	-	24	-	31,3	102,6	15,6	-
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	845	37,7	31,3	149,2	878,1	7,3	11	35,7	2,5	194,6	734,2	234,8	6,6
	ИТОГО		65,6	61,4	227,1	1646,7	14,5	39,3	316	3,9	468,2	1136	320,9	17,2

День : вторник 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
182	Каша молочная пшеничная с маслом	220	16,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5				
15	Сыр твердый	15	3,4	4,3	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5				
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-				
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27				
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4				
377	Чай с лимоном	207	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13				
	ВСЕГО	502	23,6	19,1	80	507,5	0,16	2,67	308	1,1	458,9	444,8	109,9	4,8				

Обед

28	Огурец консервированный	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с фасолью	250	8,2	4,1	24,8	22,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
228	Рыба в молоке	100	20,3	15,9	17,7	298	0,05	0,2	15,6	-	35,6	124,6	36,7	1,75
144	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	850	40,1	28,5	165,2	754,6	7,4	37,3	39,6	3,9	223,1	729,3	261,7	12,7
	ИТОГО		63,7	47,6	245,2	1262,1	7,56	39,9	347,6	5	682	1174	371,6	17,5

4

День: среда 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	210	28,3	44,5	44,9	376	0,1	0,9	-	-	561,3	627	73,2	1,1		
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	15,3	23,2	12,3	2,13			
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-			
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27		
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4		
338	Фрукты свежие	100	1,8	-	25,2	115,2	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1		
	всего	557	34,2	48,6	107,2	651	0,3	21	60	0,8	841,6	864,2	161,8	7,1		

Обед

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
82	Борщ с капустой и сметаной т/о	255	2,7	7,2	17,5	271,2	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4
265	Плов мясной	200	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1
342	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	825	33,1	30,2	157,8	977,2	7,2	22,2	12,9	4,2	108,5	312,5	196,6	4,1
	ИТОГО		67,3	78,8	265	1628,2	7,5	43,2	72,9	5	950,1	1176,7	358,4	11,2

День: Четверг 12 лет и старше льготники

неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
300	Суфле из кур	100	12,4	15,2	13,4	199,9	0,06	0,5	17,3	-	39,5	110,1	40,6	3				
204	Макаронны с маслом	150	3,6	8,2	9,4	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5				
75	Икра морковная	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	8,5	15	7	0,25					
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-					
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27				
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4				
378	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,4	-	-	158,6	132	20,3	2,4				
	Всего:	560	23,7	30,2	81,2	658,4	7,1	11,2	227	0,9	450,3	474,3	141,1	7,3				

Обед

40	Салат из соленых огурцов	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	8,5	15	7	0,25	
103	Суп картофельный с рисом	250	4	4	25,7	177,4	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3
128	Картофельное пюре с маслом	150	2	1,3	12,7	73,3	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6
260	Гуляш мясной	100	11,6	13,3	2,2	176,8	0,01	0,5	-	-	17,4	123,3	17,6	2,5
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	830	27,1	20,2	148	725,7	8	91,9	23,1	2,6	138,8	482,8	213,2	7,5
	ИТОГО		51	50,4	229,2	1384,1	15,1	103,1	250	3,5	589,1	957,1	354,3	14,8

День: Пятница 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецепта уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
ЗАВТРАК																													
283	Пудинг мясной	100	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36															
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,03	5,5	11,8	115,5	0,04	25,6	-	88	61	31,2	1,2																
338	Фрукты свежие	140	0,8	-	35,3	161,3	0,08	17,5	-	28,7	18	15,4	5,1																
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	-	-	-																
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27																
ПР	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	0,2	4,7	16	37	0,4																
	ВСЕГО	627	29,9	47,7	84,6	642,3	7,2	52,9	32	0,7	173,3	274,9	126,1	10,7															

Обед

55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
98	Суп крестьянский со сметаной т/о	255	2,3	7,3	9,1	238,2	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7
229	Рыба тушеная с овощами	100	22,1	3,41	7,9	215,6	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4
304	Рис отварной	150	3,7	5,5	37,5	215,4	0,03	-	33,6	0,8	3,1	75,6	23,3	0,6
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	7,5	0,9
	Всего:	845	36,8	17,8	131,9	853,8	7,22	123,8	55,2	4	130,7	294,2	162,4	4
	ИТОГО		66,7	65,5	216,5	1496,1	14,4	176,7	87,2	4,7	304	569,1	288,5	14,7

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 12 лет

Льготная категория

Норма	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Среда1	Четве1	Пятн1	Понед2	Втор2	Среда2	Четв2	Пятн2	среднее
24	Субпродукты	133				90	90					25
9	Сыр	25			16			25		25		9
120	Фрукты свежие	31	164	140	147	140	164	147	140	-	147	122
47	Мясо		51		74	79	57		79	63	60	46,3
32	Куры 1 кат, филе кур			74		144				70		29
36	Творог			187					115			30
24	Яйцо грамм	4	80		40		80	40	10			25
54	Белки	56,4	61,5	108,6	39,9	53	65,6	63,7	67,3	51	66,7	63,3
55	Жиры	47,1	52	57,8	41,9	66	61,4	47,6	78,8	50,4	65,5	56,7
230	Углеводы	239,8	225,1	247,5	219,8	238,8	227,1	245,2	265	229,2	216,5	235,4
1632	ккал	1422,8	1677,9	1563,2	1145,7	1496,6	1646,7	1262,1	1628,2	1384,1	1496,1	1572,3