

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МКОУ «Михайловская средняя  
общеобразовательная школа»



/Т.М. Андросова/

«02» сентября 2024 года



**УТВЕРЖДЕНО:**

И.о. начальника МКУ «Управление в сфере образования,  
молодежной политики, физической культуры и спорта»



/Г.Н. Зими́на/

«02» сентября 2024 года



**Примерное десятидневное меню**

**для обучающихся общеобразовательных школ**

**Железногорского района на 2024-2025 учебный год**

**( от 7 до 11 лет )**

1й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн-ценно сть(ккал)	Витамины,мг						Минеральные вещества,мг							
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Суп молочный с гречневой крупой Рецептура блюда№121-2017г.	200	5,56	5,56	15,4	152,5	0,06	0,97	27,0	0,44	144,3	40,6	24,5	0,13						
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28						
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28						
Вафли	30	2,93	3,28	19,9	137,6	0,04	0,00	27,0	0,61	16,9	15,2	12,9	0,93						
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,25	9,67	0,00	0,18	19,3	10,3	8,42	2,05						
Всего	555	12,0	9,75	78,2	526,7	0,38	10,7	54,0	1,62	197,4	90,7	55,5	3,67						
<b>ОБЕД</b>																			
Винегрет Рецептура блюда№27-2022г.	100	5,39	5,10	9,55	142,0	0,04	12,7	0,00	0,91	41,4	38,5	20,6	0,86						
Щи из свежей капусты с картофелем Рецептура блюда№88-2017г.	250	5,87	5,62	18,7	158,6	0,23	5,83	0,00	1,65	42,7	88,1	35,6	2,57						
Рыба тушеная в томате с овощами Рецептура блюда№229-2017г.	100	11,1	18,3	18,5	254,1	0,25	3,69	12,6	0,70	15,9	121,7	21,9	1,31						
Макаронные изделия Рецептура блюда№202/205-2017г.	180	10,7	6,94	36,6	234,9	0,07	0,00	0,00	0,86	14,6	45,1	9,77	0,98						
Компот из смеси сухофруктов Рецептура блюда№349-2017г.	200	0,85	0,09	40,2	166,0	0,02	1,28	0,00	0,00	32,5	23,4	17,5	0,70						
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02						
Всего	860	35,8	36,4	139,9	1031,5	0,64	23,5	12,6	4,42	154,7	351,7	113,6	7,44						
Итого	1415	47,8	46,2	218,1	1558,2	1,02	34,2	66,6	6,04	352,1	442,4	169,1	11,1						

## 2й День

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
Макароны, запеченные с сыром	200	7,42	5,96	34,1	249,0	0,17	3,18	91,5	0,92	196,2	104,4	8,25	2,21		
Рецептура блюда№399-2022г.															
Блины со слущ.молоком	2/50/25	11,1	6,82	37,9	220,3	0,18	6,27	14,6	0,77	75,1	112,1	26,7	1,33		
Рецептура блюда№396-2017г.															
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36		
Рецептура блюда№375/377-2017г.															
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28		
Всего	550	21,0	13,1	101,7	617,7	0,38	12,3	106,1	2,08	291,3	242,7	45,6	4,18		
<b>обед</b>															
Салат из свежкы отварной	100	4,81	6,31	9,26	92,8	0,02	6,65	0,00	0,83	42,4	47,7	27,6	1,37		
Рецептура блюда№52-2017г.															
Суп крестьянский с крулой	250	3,68	4,92	9,10	146,3	0,04	9,88	0,00	0,97	41,9	38,6	19,6	0,58		
Рецептура блюда№98-2017г.															
Рагу из птицы	200	14,4	16,4	35,1	269,3	0,11	13,7	16,7	2,54	48,1	145,8	49,2	3,19		
Рецептура блюда№289-2017г.															
Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	64,7	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	85,0	5,25	0,15		
Чай с сахаром и витамином С	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28		
Рецептура блюда№375/376-2017г.															
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28		
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02		
Всего	820	31,1	32,7	99,3	797,4	0,24	30,4	55,7	5,11	288,8	376,6	119,6	6,87		
Итого	1370	52,1	45,8	201,0	1415,1	0,65	42,7	161,8	7,19	580,1	619,3	165,2	11,1		

3й день

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг							Минеральные вещества,мг										
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
<b>завтрак</b>																							
Каша манная Рецептура блюда№352-2022г.	200	12,36	9,06	17,97	236,6	0,00	0,74	39,9	1,97	167,6	163,0	30,2	0,14										
Чай с сахаром и витамином С Рецептура блюда№375/376-2017г.	200	0,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,28										
Батон йодированный	25	2,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,28										
Печенье	40	6,53	7,08	19,5	113,0	0,00	0,00	36,0	6,36	9,11	24,8	6,00	0,05										
Фрукты	100	0,61	0,61	13,4	88,2	0,25	9,67	0,00	0,18	19,3	10,3	8,42	2,05										
Всего	565	22,4	17,1	80,4	586,2	0,28	10,4	75,9	8,90	212,9	222,7	54,3	2,80										
<b>обед</b>																							
Салат из овощей со свежим огурцом с кукурузой Рецептура блюда№81-2022г.	100	7,65	5,39	9,55	139,7	0,02	5,37	35,2	5,51	30,4	0,09	24,1	0,39										
Суп картофельный с горохом Рецептура блюда№102-2017г.	250	5,49	6,27	19,5	168,3	0,13	4,53	0,00	1,00	52,7	111,0	35,6	1,05										
Голубцы с мясом и соусом Рецептура блюда№287/331-2017г.	100/40	14,0	21,5	27,3	339,1	0,06	13,6	27,7	2,42	62,4	144,3	31,9	1,08										
Пюре картофельное Рецептура блюда№312-2017г.	180	4,68	8,76	26,5	184,7	0,17	21,8	0,00	0,18	54,4	123,9	33,3	1,21										
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36										
Хлеб ржаной йодированный	30	1,85	0,36	16,3	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,59	34,9	8,25	1,02										
Всего	800	33,8	42,3	114,4	979,0	0,41	48,2	62,9	9,41	221,7	418,6	135,6	5,11										
Итого	1365	56,2	59,4	194,8	1565,2	0,69	58,6	138,8	18,3	434,6	641,3	189,9	7,91										

4й День

Наименование блюда	Выход гр	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	Витамины,мг							Минеральные вещества,мг				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Каша овсяная Рецептура блюда№360-2022г.	200	7,40	4,32	19,5	182,0	0,06	0,40	46,2	2,78	150,1	110,5	14,64	0,76				
Оладьи с творогом Рецептура блюда№400/404-2017г.	2/50/10	14,4	23,2	35,2	268,7	0,15	0,20	64,1	10,0	101,9	146,8	32,7	1,30				
Кисель из сока плодового Рецептура блюда№359-2017г.	200	0,31	0,00	39,4	130,1	0,01	2,40	0,00	0,00	22,4	18,5	7,26	0,19				
Батон йодированный	40	3,79	0,48	23,2	123,4	0,05	0,00	0,00	0,62	9,20	34,9	13,2	0,45				
Всего	550	25,9	28,0	117,3	704,2	0,27	3,00	110,3	13,4	283,6	310,7	67,8	2,70				
<b>Обед</b>																	
Салат из белокочанной капусты Рецептура блюда№45-2017г.	100	3,37	5,27	11,5	72,7	0,02	15,0	0,00	0,83	24,9	29,0	0,06	0,47				
Сул с макаронными изделиями Рецептура блюда№103-2017г.	250	2,03	4,99	9,15	135,3	0,09	10,4	0,00	0,37	24,9	49,3	20,8	0,78				
Эрары рубленые с яйцом Рецептура блюда№274-2017г.	100	16,6	17,2	8,93	266,9	0,19	3,60	19,5	0,26	11,5	87,2	17,84	5,88				
Каша гречневая с овощами Рецептура блюда№658-2022г.	180	10,2	11,6	32,1	243,2	0,21	0,14	46,7	0,05	27,6	214,6	139,6	5,14				
Чай с сахаром и лимоном Рецептура блюда№375/377-2017г.	200	0,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40	0,36				
Хлеб ржаной йодированный	40,3	2,47	0,48	21,7	101,2	0,04	0,00	0,00	0,40	10,1	46,5	11,0	1,36				
Всего	900	34,8	39,6	98,6	890,6	0,55	32,0	66,2	1,91	113,2	431,0	191,7	13,9				
Итого	1450	60,7	67,6	215,9	1594,8	0,82	35,0	176,5	15,3	396,8	741,7	259,5	16,6				

5й де

Наим	ование блока	Выход	Пищевые вещества			Эк. цен	В граммах			Са	Р	Ме	Фс
			Б	Ж	У		С	Д	Е				
Завтр													
Суп м	очный с греценово	200	5,56	5,56	5,4	15,5	0,15	1,97	27,0	0,44	144,3	40,6	24,0,3
Рецер	ра блока №: 21-20 7г.												
Чай с	карон и лимон	200	0,13	0,02	5,2	71,3	0,13	,86	0,00	0,00	14,2	4,40	2,40,16
Рецер	ра блока №: 71-37-2017г.												
Естон	удированный	100	4,74	0,66	9,0	14,2	0,15	,00	0,00	0,78	11,5	43,6	16,0,16
Блюи	теченые	100	1,63	0,61	3,4	88,3	0,13	,47	54,0	1,81	33,6	10,3	70,4,17
Рецер	ра блока №: 71-20 7г.												
Етого		550	12,4	6,75	3,0	45,2	0,3	3,3	81,0	3,03	203,6	98,9	114,5,2
обе/													
Салат	енный	100	5,36	2,10	8,8	15,3	0,13	,68	25,2	0,90	72,1	128,1	81,1,19
Рецер	ра блока №: 41-20 2.												
Ци и:	зюжей катусы ске	250	5,87	5,62	8,7	15,6	0,13	,83	0,00	1,65	42,7	88,1	35,2,17
Рецер	ра блока №: 8-201 7г.												
Рыба	шенар в томате с о	100	11,1	1,33	8,5	25,1	0,13	,69	12,6	0,70	5,9	121,1	21,1,11
Рецер	ра блока №: 61-20 7г.												
Рис о:	ра блока №: 61-20 7г.	180	12,13	3,00	14,3	25,0	0,13	,42	0,00	2,56	43,3	128,1	72,2,53
Рецер	ра блока №: 04-20 7г.												
Комп	из смеси с ухад рук	200	0,85	0,04	10,2	16,0	0,12	1,28	0,00	0,00	32,5	23,4	17,0,70
Рецер	ра блока №: 41-20 7г.												
Улеб	аной йодированный	10	1,85	0,36	16,3	75,3	0,13	,00	0,00	0,30	7,59	34,5	8,2,102
Есего		160	37,9	29,5	166,1	102,9	0,13	25,9	37,8	6,11	214,1	525,3	23,7,932
Итого		1410	49,9	35,3	249,1	159,1	0,13	39,2	118,3	9,14	117,7	624,3	35,7,1,15

Білі Дені

Наименование	Вариант	Порядок	Эквивалент	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)			Минеральный состав (мг)				
					В1	С	Е	Са	Ф	Мг	Fe	
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Сладк. с яб. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 20-10-17г.	7,	86	34,4	0,07	0,	4	1,41	130,4	129,4	21,3	0,5
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Сладк. с яб. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 20-10-17г.	9,	1,6	13,7	0,09	0,	9	1,06	78,3	65,9	36,9	1,5
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 00/10-3-2017.	0,	00	15,0	0,00	0,	0	1,00	11,1	2,80	1,40	0,2
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 75/37-2017.	2,	30	14,5	0,03	0,	0	1,39	3,75	2,1,8	8,25	0,2
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 75/37-2017.	6,	32	17,9	0,04	0,	0	1,56	16,4	3,1,8	6,00	0,4
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 75/37-2017.	26	1,3	95,5	0,23	1,	1,3	1,42	242,0	236,7	73,9	3,1
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 2-2-11г.	4,	31	9,26	0,02	6,	0	1,83	12,4	4,7,7	27,6	1,5
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 01-10-7г.	2,	59	5,17	0,04	1,	0	1,47	24,9	4,3,3	20,8	0,7
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 27-2-22г.	6,	35	18,6	0,05	3	0	1,73	13,7	1,1,5	38,5	1,1
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 1,51	0,	20	0,13	0,00	0,	0	1,10	2,40	3,00	0,00	0,0
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 2,10	4,	54	17,6	0,06	1,	5	1,00	152,2	124,6	21,3	0,4
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 1,82	1,	36	16,3	0,03	0,	0	1,30	7,59	3,1,9	8,25	1,0
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 2,5	2,	30	14,5	0,03	0,	0	1,39	3,75	2,1,8	8,25	0,2
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 1,5	22	1,8	81,8	0,23	5,	5	1,82	348,9	332,8	124,7	5,1
Суп. Мо. Очн. Р. Цепт. ра б. Чай с сє каро Р. Цепт. ра б. Е. тон й ддир Е. фир Е. его	С. М. 1,80	46	1,1	171,3	0,46	5,	1,8	1,0,2	390,9	639,5	198,6	8,1

7й Дене

Наименование блуда	Выход гр	Плотность в единицах			Эн.ценно сть(ккал)	Вит. мин., мг					Минеральные вещества, мг							
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К					
Завтрак																		
Суп молочный с мажораной	200	5,5	11,06	36	208,6	0,03	0,10	4,1	10,1	16,3	158,0	40,2	0,1					
Рецептура € юдак 2121																		
Чай с сахаром и ванилином	200	0,3	0,00	15	71,3	0,03	0,13	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,3					
Рецептура € юдак 2375																		
Батон мажорановый	25	2,7	0,30	14	77,1	0,03	0,10	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,3					
Фрукты	100	0,1	0,61	13	83,2	0,25	0,17	0,00	0,18	19,3	10,3	8,42	2,5					
Вафли	33	2,3	3,28	15	177,6	0,01	0,10	7,0	0,61	16,9	15,2	12,5	0,3					
Веге	555	1,3	15,3	95	622,8	0,32	1,14	1,1	11,3	21,4	208,7	71,2	3,3					
обед																		
Винегрет	100	5,9	5,10	9,1	142,0	0,01	1,17	0,00	0,91	41,4	38,5	20,0	0,5					
Рецептура € юдак 2272																		
Борщ капустный с картофелем	250	3,0	4,92	21	197,0	0,01	2,10	8,2	0,79	49,7	107,6	26,1	1,3					
Рецептура € юдак 2822																		
Плов с грибами	200	2,1	33,9	45	382,6	0,03	1,10	3,7	0,41	46,1	172,2	42,0	1,2					
Рецептура € юдак 2291																		
Чай с сахаром и лимонным соком	200	0,3	0,00	15	71,30	0,03	0,13	0,00	0,00	11,1	2,80	1,40	0,3					
Рецептура € юдак 2375																		
Хлеб мажорановый	30	1,5	0,36	16	75,9	0,03	0,10	0,00	0,30	7,59	31,9	8,25	1,2					
Батон мажорановый	25	2,7	0,30	14	77,1	0,03	0,10	0,00	0,39	5,75	21,8	8,25	0,3					
Веге	805	3,3	44,6	12	645,9	0,11	1,15	1,9	2,80	16,9	37,81	10,15	5,09					
Итого	1360	4,1	59,9	22	1568,7	0,41	2,9	33,0	14,1	370,3	586,7	177,8	8,7					



8й День

Наименование блк Да	Выход гр	Пищевая ценность			Эндосты(г)	Витаминь,мг					Минеральные						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Ф	Мг	Fe				
<b>завтрак</b>																	
Каша пшениная	200	3,40	2,34	40,6	106,2	0,04	0,80	6,0	1,26	15	2	3,20	0,15				
Рецептура блюда 364-202г.																	
Блины со слив.мазком	250/10	3,10	5,40	50,5	209,3	0,29	6,23	3,40	0,36	23	7	4,05	2,21				
Рецептура блюда 396-201г.																	
Сыр Российский	15	3,43	4,43	0,0	54,7	0,01	0,11	39,0	0,08	13	8	5,25	0,15				
Чай с сахаром и лимоном	200	1,13	0,02	15,2	71,3	0,00	2,86	0,00	0,00	14	4	2,40	0,36				
Рецептура блюда 375/377-21 17г.																	
Батон йодированный	25	3,37	0,30	14,5	77,1	0,03	0,00	0,00	0,39	5,	2	8,25	0,28				
Всего	550	17,5	13,5	12,8	528,6	0,37	10,0	33,4	2,09	15,2	14	21,2	3,15				
<b>обед</b>																	
Салат витаминный с зел.гор.	100	3,32	5,27	11,5	70,4	0,02	13,1	0,00	0,00	4,	2	0,06	0,47				
Рецептура блюда 49-2017г.																	
Суп картофельный с горохом	250	1,49	5,27	19,5	168,5	0,13	4,53	0,00	1,00	52	1	3,6	1,05				
Рецептура блюда 102-017г.																	
Шницель	100	1,80	17,9	29,3	187,2	0,20	2,69	2,6	0,20	0,	1	2,90	3,92				
Рецептура блюда 268-2017г.																	
Макароны отварные с соусом	130	2,8	3,00	44,3	253,0	0,09	3,42	0,00	2,56	43	1	8,10	2,53				
Рецептура блюда 202/205-21 17г.																	
Чай с сахаром и лимоном С	200	1,53	0,00	15,0	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11	2	1,40	0,28				
Рецептура блюда 375/376-21 17г.																	
Хлеб ржаной йодированный	34,4	1,46	0,48	21,8	101,2	0,10	0,00	0,00	0,40	10	4	1,0	1,36				
Всего	865	10,4	32,9	14,4	351,4	0,54	29,8	2,6	4,16	12,1	3	5,6	5,61				
Итого	1415	47,9	46,4	26,2	1380	0,91	39,8	76,0	6,25	31,3	4	9,9	12,8				

9й, нб

Наименование блюда	Выход гр	Исходные вещества		Эндогенно сть(ккал)	Зитал					Минеральные вещества мг		
		Ж	У		Ж	С	А	Е	Са	Р	Мг	е
Заг. банк. Пер. Тур. Исс. В. Я. С. Т. В. Р. О. Г. О. Л. Л. Ю. Д. № 359-2022г.	200	30	1,06	103,7	0,05	15,8	29,9	0,00	144,6	103,0	15,0	1,43
Ори. банк. Пер. Тур. Л. Ю. Д. № 403/400-2017г.	2/5 5	13	13,6	229,6	0,09	0,71	42,9	5,06	78,8	95,9	35,9	1,57
Чай. банк. Пер. Тур. М. Л. В. И. Т. А. Л. И. Ю. М. С. Л. Ю. Д. № 375/376-2017г.	200	53	0,00	71,3	0,00	0,03	0,00	0,00	11,3	2,0	1,40	1,28
Пер. Тур. Л. Ю. Д. № 375/376-2017г.	45	35	1,07	127,1	0,00	0,00	40,5	0,00	10,2	27,9	7,75	1,06
Все	550	133	15,7	531,7	0,14	16,1	69,9	2,47	24,2	27,6	11,1	1,34
об												
Сал. из. Тур. Л. Ю. Д. № 145-2017г.	100	37	5,27	72,7	0,02	15,0	0,00	0,83	24,8	25,0	1,06	1,47
Суп. мак. Тур. О. Н. В. И. Э. Д. Э. Л. И. А. Л. Л. Л. Ю. Д. № 103-2017г.	250	03	4,99	135,3	0,09	10,4	0,00	0,37	24,8	45,3	10,8	1,78
Шн. гель. Тур. И. Б. Н. И. Л. И. Н. А. Т. У. Р. Э. Л. Y. H. E. Л. Л. Л. Ю. Д. № 235-2017г.	100	1,4	5,40	246,4	0,26	3,55	4,10	0,65	25,1	11,2	19,6	3,23
Кал. грек. Тур. В. А. Л. С. О. В. О. Ц. Е. М. И. Л. Ю. Д. № 658-2022г.	180	0,2	11,6	243,2	0,21	0,14	46,7	0,05	27,8	21,6	139,6	5,14
Чай. банк. Пер. Тур. М. Л. Л. И. М. С. Н. О. В. Л. Л. Ю. Д. № 375/377-2017г.	200	13	0,02	71,3	0,00	2,88	0,00	0,00	14,2	4,0	1,40	0,38
Хлеб. ржа. Тур. И. Ю. Д. И. Р. О. В. А. Л. Н. Y. И. Л. Л. Ю. Д. № 375/377-2017г.	30	85	0,36	75,9	0,03	0,00	0,00	0,30	7,5	34,9	8,25	1,02
Все	860	130	27,6	844,8	0,61	24,1	50,8	3,61	12,5	513,4	130,7	11,0
Итс	141	3,3	43,3	1376,1	0,75	40,4	120,7	6,03	36,3	743,0	211,8	15,3

