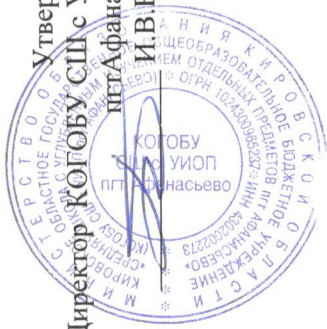


Утверждено
Директор КОГОБУ СШ с УИОП
пгт Афанасьев
И. В. Белёва



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
КОГОБУ СШ с УИОП пгт АФАНАСЬЕВО**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОСЕНЬ-ЗИМА 2023год

1 день

Завтрак

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг				витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C	
120/2012	Куря отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96	
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,9	3,8	40,1	214	70,06	76,54	1,45	0,09	0,07	10,73	
419/2021	Соус томатный	50	0,4	1,6	2,3	25	3,5	2,8	0,15	0	0	0,5	
10/2012	Салат из квашеной капусты	80	0,8	4	5,4	61	25,66	7,71	0,32	0,01	0,02	14,27	
279/2012	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0	
	итого прием пищи		33,94	29,19	102,85	807	173,35	146,33	6,5	0,29	0,27	32,06	

Обед

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг				витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C	
53/2012	Щи по-уральски	250	1,17	5,62	7,12	88	32,29	16,82	0,64	0,03	0,04	7,5	
120/2012	Куря отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96	
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,9	3,8	40,1	214	70,06	76,54	1,45	0,09	0,07	10,73	
419/2021	Соус томатный	50	0,4	1,6	2,3	25	3,5	2,8	0,15	0	0	0,5	
10/2012	Салат из квашеной капусты	80	0,8	4	5,4	61	25,66	7,71	0,32	0,01	0,02	14,27	
279/2012	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0	
	итого прием пищи		35,11	34,81	109,97	895	205,64	163,15	7,14	0,32	0,31	39,56	

2 день

Завтрак

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг				витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C	
83/2012	Котлета рыбная	100	16,12	17,7	12,8	277	49,71	31,86	1,41	0,18	0,15	0,37	
131/2012	Картофельное пюре	160	3,2	5,6	20,8	149	38,83	31,34	1,37	0,12	0,1	5,52	
28/2012	Салат из свеклы с соевым соусом	80	1,7	0,11	9,5	45	40	23,53	1,48	0,02	0,04	4,87	
270/2012	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0	
	итого за прием пищи		25,16	24,04	79,65	632	147,14	110,12	5,42	0,41	0,34	13,56	

Обед

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг				витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C	
54/2012	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	8,2	13,6	137	50,61	25,19	1,14	0,05	0,08	8,18	
83/2012	Котлета рыбная	100	16,12	17,7	12,8	277	49,71	31,86	1,41	0,18	0,15	0,37	
131/2012	Картофельное пюре	160	3,2	5,6	20,8	149	38,83	31,34	1,37	0,12	0,1	5,52	
28/2012	Салат из свеклы с соевым соусом	80	1,7	0,11	9,5	45	40	23,53	1,48	0,02	0,04	4,87	
270/2012	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0	
	итого за прием пищи		27,46	32,24	93,25	769	197,75	135,31	6,56	0,46	0,42	21,74	

3 день

Завтрак

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
367/2021	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	25	18	1,16	0,04	0,04	0,5
165/2012	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,9	5,6	3,7	238	13,8	130,58	4,47	0,19	0,11	0
18/2012	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	2,7	6,7	54	15,31	18,48	0,63	0,03	0,03	1,68
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0
	итого прием пищи		27,24	24,49	90,45	687	84,97	195,27	7,52	0,36	0,24	14,18

Обед

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
56/2012	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,2	15,3	120	15,58	22,5	0,85	0,07	0,06	6,7
367/2021	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	25	18	1,16	0,04	0,04	0,5
165/2012	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,9	5,6	3,7	238	13,8	130,58	4,47	0,19	0,11	0
18/2012	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	2,7	6,7	54	15,31	18,48	0,63	0,03	0,03	1,68
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0
	итого прием пищи		29,34	29,69	105,75	807	100,55	217,77	8,37	0,43	0,3	20,88

4 день

Завтрак

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
102/2012	Зрваа Школьная	100	13,9	16,8	12,9	259	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0
202./2012	Макаронные изделия отварные	160	5,8	4,4	35,5	208	9,92	7,79	0,79	0,06	0,01	0
6./2012	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
155/2001	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0
	итого за прием пищи		25,54	25,42	93,05	695	94,5	74,7	4,23	0,24	0,23	18,16

Обед

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
122/2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	30,5	32,25	1,01	0,075	0,075	5,75
102/2012	Зрваа Школьная	100	13,9	16,8	12,9	259	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0
202./2012	Макаронные изделия отварные	160	5,8	4,4	35,5	208	9,92	7,79	0,79	0,06	0,01	0
6./2012	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
155/2001	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0
	итого за прием пищи		34,84	36,82	103,1	875	125	106,95	5,24	0,315	0,305	23,91

5 день
Завтрак

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
125/2012	Котлета рубленая из кури	100	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
131/2012	Картофельное пюре	160	3,2	5,6	20,8	149	38,83	31,34	1,37	0,12	0,1	5,52
25./2012	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	29,72	16,13	1,04	0,01	0,03	7,25
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0
	итого за прием пищи		21,74	30,54	93,75	729	130,97	107,07	5,6	0,3	0,29	13,42

Обед

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
65/2012	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,6	12,5	110	19,98	13,71	0,49	0,04	0,03	8
125/2012	Котлета рубленая из кури	100	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
131/2012	Картофельное пюре	160	3,2	5,6	20,8	149	38,83	31,34	1,37	0,12	0,1	5,52
25./2012	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	29,72	16,13	1,04	0,01	0,03	7,25
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0
	итого за прием пищи		23,84	36,14	106,25	839	150,95	120,78	6,09	0,34	0,32	21,42

6 день
Завтрак

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
92/2012	Гуляш	90/60	23,06	23,96	4,2	325	16,15	30,44	3,45	0,06	0,15	1,24
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,9	3,8	40,1	214	70,06	76,54	1,45	0,09	0,07	10,73
10./2012	Салат из квашеной капусты	80	0,8	4	5,4	61	25,66	7,71	0,32	0,01	0,02	14,27
279/2012	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0
	итого за прием пищи		31,9	32,45	93,25	788	133,4	140,37	7,11	0,26	0,3	27,84

Обед

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
67/2012	Суп из овощей	250	2	4,3	10,8	91	22,4	21,81	0,76	0,07	0,06	9
92/2012	Гуляш	90/60	23,06	23,96	4,2	325	16,15	30,44	3,45	0,06	0,15	1,24
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,9	3,8	40,1	214	70,06	76,54	1,45	0,09	0,07	10,73
10./2012	Салат из квашеной капусты	80	0,8	4	5,4	61	25,66	7,71	0,32	0,01	0,02	14,27
279/2012	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0
	итого за прием пищи		33,9	36,75	104,05	879	155,8	162,18	7,87	0,33	0,36	36,84

7 день
Завтрак

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг				витамины, мг		
			Ж				Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C	
			Б	Ж	У								
105/2012	Тефтели из говядины	100	14,2	23	19,5	342	37,86	34,08	1,46	0,06	0,12	2,6	
165/2012	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,9	5,6	37	238	13,8	130,58	4,47	0,19	0,11	0	
28/2012	Салат из свеклы с соевым огурцом	80	1,7	0,11	9,5	45	40	23,53	1,48	0,02	0,04	4,87	
270/2012	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,4	0,07	0	2,8	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0	
	итого за прием пищи		28,94	29,34	102,55	786	110,26	211,58	8,57	0,36	0,32	10,27	

Обед

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг				витамины, мг		
			Ж				Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C	
			Б	Ж	У								
55/2012	Свекольник	250	2	5,1	14,8	113	46,95	26,37	1,31	0,05	0,05	6,95	
105/2012	Тефтели из говядины	100	14,2	23	19,5	342	37,86	34,08	1,46	0,06	0,12	2,6	
165/2012	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,9	5,6	37	238	13,8	130,58	4,47	0,19	0,11	0	
28/2012	Салат из свеклы с соевым огурцом	80	1,7	0,11	9,5	45	40	23,53	1,48	0,02	0,04	4,87	
270/2012	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,4	0,07	0	2,8	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0	
	итого за прием пищи		30,94	34,44	117,35	899	157,21	237,95	9,88	0,41	0,37	17,22	

8 день
Завтрак

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг				витамины, мг		
			Ж				Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C	
			Б	Ж	У								
98/2012	Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,006	1,6	
18/2012	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	2,7	6,7	54	15,31	18,48	0,63	0,03	0,03	1,68	
295/2012	Кисель из повидла и варенья	200	0,1	0	38,3	148	7,64	2,24	0,45	0	0,01	0,16	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0	
	итого за прием пищи		23,54	23,39	91,65	661	46,42	50,46	2,52	0,13	0,096	3,44	

Обед

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг				витамины, мг		
			Ж				Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C	
			Б	Ж	У								
63/2012	Суп картофельный с бобовыми	250	8	4,3	31,8	201	30,45	37,05	2,15	0,14	0,05	4,33	
98/2012	Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,006	1,6	
18/2012	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	2,7	6,7	54	15,31	18,48	0,63	0,03	0,03	1,68	
295/2012	Кисель из повидла и варенья	200	0,1	0	38,3	148	7,64	2,24	0,45	0	0,01	0,16	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0	
	итого за прием пищи		31,54	27,69	123,45	862	76,87	87,51	4,67	0,27	0,146	7,77	

9 день
Завтрак

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
99/2012	Шницель	100	17,2	13,8	13,8	250	31,77	26,08	1,25	0,08	0,12	1,01
202./2012	Макаронные изделия отварные	160	5,8	4,4	35,5	208	9,92	7,79	0,79	0,06	0,01	0
6./2012	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
155/2001	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0
	итого за прием пищи		28,84	22,42	93,95	686	106,48	73,5	3,79	0,26	0,22	19,17

Обед

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
52./2012	Щи из капусты и картофеля	250	1,7	5,8	8,5	94	32,73	28,55	0,71	0,05	0,05	12,08
99/2012	Шницель	100	17,2	13,8	13,8	250	31,77	26,08	1,25	0,08	0,12	1,01
202./2012	Макаронные изделия отварные	160	5,8	4,4	35,5	208	9,92	7,79	0,79	0,06	0,01	0
6./2012	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
155/2001	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0
	итого за прием пищи		30,54	28,22	102,45	780	139,21	102,05	4,5	0,31	0,27	31,25

10 день
Завтрак

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
125/2012	Котлета рубленая из кури	100	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
131/2012	Картофельное пюре	160	3,2	5,6	20,8	149	38,83	31,34	1,37	0,12	0,1	5,52
25./2012	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	29,72	16,13	1,04	0,01	0,03	7,25
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0
	итого за прием пищи		21,74	30,54	93,75	729	130,97	107,07	5,6	0,3	0,29	13,42

Обед

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
57/2012	Рассольник домашний	250	2,1	5,2	13,6	112	23,72	24,15	0,91	0,07	0,06	10,5
125/2012	Котлета рубленая из кури	100	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
131/2012	Картофельное пюре	160	3,2	5,6	20,8	149	38,83	31,34	1,37	0,12	0,1	5,52
25./2012	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	29,72	16,13	1,04	0,01	0,03	7,25
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56	6,5	8,75	0,4	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	9	13,8	0,69	0,05	0,03	0
	итого за прием пищи		23,84	35,74	107,35	841	154,69	131,22	6,51	0,37	0,35	23,92