

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск.
Красноуфимском, Ачитском районах
Коробейникова М.Ю. _____
М.П. _____

Утверждаю:

директор МКОУ «Сызгинская ООШ»
Сабилова Н.А.. _____

« 05 » 09 2025г.



**Примерное десятидневное меню на 2025-2026 учебный год:
завтраков, обедов для обучающихся с 7-11 лет**

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7.2	8.5	29.1	222	43	0.17	1.5	0.5	158	56	207	1.25
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	21.8	23.3	68.6	573	142.6	0.23	1.94	1.7	526.1	168.5	470.9	4.19
	Обед													
157	Зеленый горошек	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
118	Суп крестьянский с крупой	200	1.9	4	7	71	0	0.06	3.5	2	23	20	51	0.72
256	Макаронные изделия отварные	150	5.6	5	29.6	185	32	0.06	0	0.8	12	7.5	45	1.05
339	Котлеты из говядины	90	12.5	9.3	10.4	180	6.8	0.11	0.2	1.04	38.4	19.1	124	2.06
419	Соус томатный	20	0.2	0.7	0.9	10	4	0.002	0.2	0.04	1.4	1.1	3	0.06
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за обед:	795	28.2	22.4	96.6	701	54.9	0.342	8.4	5.33	119.3	152.6	312	7.39
	Итого за день:	1295	50	45.7	165.2	1274	197.5	0.572	10.34	7.03	645.4	321.1	782.9	11.58

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	6.5	19.7	160	47	0.08	0.9	0.3	163	21	137	0.51
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
	Итого за завтрак:	520	18.8	18.3	71.2	523	186.1	0.16	1.7	1.61	316.3	134.3	344.1	4.21
	Обед													
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	0	0.03	6	1.9	29	19	39	0.88
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
298	Рыба тушеная	90	12	4	3	92	26	0.06	2	1.2	41	28	136	0.59
385	Рис отварной	150	3.8	5.4	39	219	27	0.03	0	0.3	17	27	84	0.1
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за обед:	795	25.3	18	106.6	681	76.23	0.513	29.32	7.14	127	174	345.9	3.94
	Итого за день:	1315	44.1	36.3	177.8	1204	262.33	0.673	31.02	8.75	443.3	308.3	690	8.15

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
236	Каша рисовая молочная, со сливочным маслом	205	5.2	6.5	32.1	208	40	0.06	1.3	0.16	128	29	126	29
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	505	21.5	22.9	73.9	589	149.1	0.13	2.14	1.37	548.3	153.3	435.1	31.72
	Обед													
53	Икра свекольная	60	0.9	2.16	5.1	43	0	0.01	4.44	0.78	16.8	12.6	24.6	0.73
129	Суп с мак. изделиями и картофелем	205	2.4	4	10	86	6.7	0.05	3.01	1.62	17	14.4	39.6	0.66
372	Биточки из птицы	90	18	16.2	9.6	256	66	0.09	0.8	1.2	44	22	165	1.63
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за обед:	795	31.9	31.16	85.2	748	113.8	0.323	12.07	5.39	163.9	175.4	374.3	6.51
	Итого за день:	1300	53.4	54.06	159.1	1337	262.9	0.453	14.21	6.76	712.2	328.7	809.4	38.23

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	200	7.5	6.6	36.3	235	39	0.14	1.7	0.8	139	38	194	1.89
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	520	18.8	16.8	85.5	568	168.6	0.21	2.1	2.1	240.1	139.5	355.9	5.81
	Обед													
50	Икра кабачковая	60	0.5	1.1	2	22	0	0.01	6	0.06	12	7	11	0.29
104	Щи из свежей капусты	200	1.2	4	3.04	49	0	0.03	7	1.9	40	13	29	0.51
263	Макаронник с мясом	200	24.2	20.8	26.1	389	43	0.13	0.33	1.8	40	32	251	4.03
509	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за обед:	730	31.6	26.7	79.34	684	43.27	0.63	41.33	8.24	361	159	337	6.77
	Итого за день:	1250	50.4	43.5	164.84	1252	211.87	0.84	43.43	10.34	601.1	298.5	692.9	12.58

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0.09	1.3	0.14	130	31	140	0.44
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	21.51	23.2	71.55	575.09	138.1	0.15	2.15	1.34	551.29	145.6	439	2.64
	Обед													
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	0	0.03	6	1.9	29	19	39	0.88
375	Плов из отварной птицы	200	12.3	8.2	24.8	223	15	0.04	0	0.6	20	28	87	0.71
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за обед:	735	22.1	15	85	562	27.1	0.17	7.4	4.25	100.1	160.4	226.2	4.62
	Итого за день:	1235	43.61	38.2	156.55	1137.09	165.2	0.32	9.55	5.59	651.39	306	665.2	7.26

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	6.5	19.7	160	47	0.08	0.9	0.3	163	21	137	0.51
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	520	18.8	18.3	71.2	523	186.1	0.16	1.7	1.61	316.3	134.3	344.1	4.21
	Обед													
50	Икра кабачковая	60	0.5	1.1	2	22	0	0.01	6	0.06	12	7	11	0.29
98	Свекольник	200	1.9	3.8	8.3	75	0	0.05	6.3	1.9	29	23	49	1.16
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0.001	0.01	0.02	4	0.4	2.6	0.009
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6.6	39.2	251	24	0.21	0	0.6	17	140	210	4.7
339	Котлеты из говядины	90	12.5	9.3	10.4	180	6.8	0.11	0.2	1.04	38.4	19.1	124	2.06
419	Соус томатный	20	0.2	0.7	0.9	10	4	0.002	0.2	0.04	1.4	1.1	3	0.06
509	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за обед:	795	29.9	23	109.2	770	40.07	0.843	40.71	8.14	370.8	297.6	445.6	10.219
	Итого за день:	1315	48.7	41.3	180.4	1293	226.17	1.003	42.41	9.75	687.1	431.9	789.7	14.429

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7.2	8.5	29.1	222	43	0.17	1.5	0.5	158	56	207	1.25
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	21.8	23.3	68.6	573	142.6	0.23	1.94	1.7	526.1	168.5	470.9	4.19
	Обед													
157	Зеленый горошек	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	12	4	3	92	26	0.06	2	1.2	41	28	136	0.59
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
385	Рис отварной	150	3.8	5.4	39	219	27	0.03	0	0.3	17	27	84	0.1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за обед:	795	26.5	18.7	108.1	698	76.1	0.263	9.12	5.19	131.1	189.4	375.1	4.44
	Итого за день:	1295	48.3	42	176.7	1271	218.7	0.493	11.06	6.89	657.2	357.9	846	8.63

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.5	6.6	36.3	235	39	0.14	1.7	0.8	139	38	194	1.89
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	495	16.71	28.8	82.85	654.09	151.1	0.19	2.41	2.3	275.29	137.6	329	3.99
	Обед													
53	Икра свекольная	60	0.9	2.16	5.1	43	0	0.01	4.44	0.78	16.8	12.6	24.6	0.73
118	Суп крестьянский с крупой	200	1.9	4	7	71	0	0.06	3.5	2	23	20	51	0.72
334	Запеканка картофельная с мясом	200	22.8	15.7	17	300	68	0.16	8.3	0.72	36	47	229	2.6
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за обед:	730	31.6	22.86	74.5	628	68.1	0.29	19.54	4.8	108.3	172.5	358.6	7.15
	Итого за день:	1225	48.31	51.66	157.35	1282.09	219.2	0.48	21.95	7.1	383.59	310.1	687.6	11.14

День: 9

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0.09	1.3	0.14	130	31	140	0.44
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	21.3	23.4	69.8	572	148.1	0.16	2.14	1.35	550.3	155.3	449.1	3.16
	Обед													
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
129	Суп с мак. изделиями и картофелем	205	2.4	4	10	86	6.7	0.05	3.01	1.62	17	14.4	39.6	0.66
375	Плов из отварной птицы	200	12.3	8.2	24.8	223	15	0.04	0	0.6	20	28	87	0.71
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за обед:	740	22.4	15.4	93.3	599	33.93	0.48	24.31	5.92	68	141.4	207.6	3.71
	Итого за день:	1240	43.7	38.8	163.1	1171	182.03	0.64	26.45	7.27	618.3	296.7	656.7	6.87

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
236	Каша рисовая молочная, со сливочным маслом	205	5.2	6.5	32.1	208	40	0.06	1.3	0.16	128	29	126	29
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	525	16.5	16.7	81.3	541	169.6	0.13	1.7	1.46	229.1	130.5	287.9	32.92
	Обед													
50	Икра кабачковая	60	0.5	1.1	2	22	0	0.01	6	0.06	12	7	11	0.29
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	0	0.03	6	1.9	29	19	39	0.88
372	Биточки из птицы	90	18	16.2	9.6	256	66	0.09	0.8	1.2	44	22	165	1.63
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за обед:	790	30.3	29.7	71.8	677	107.1	0.313	19.72	4.65	164.5	165.9	348.9	6.76
	Итого за день:	1315	46.8	46.4	153.1	1218	276.7	0.443	21.42	6.11	393.6	296.4	636.8	39.68