

Утверждаю  
И.о. директора МБОУ  
«СОШ № 64» г. Грозного  
\_\_\_\_\_ А.А. Джамаев

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием сахарный диабет для организации питания школьников МБОУ «СОШ № 64» г. Грозного в 2022-2023 учебном году.**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры   | Наименование блюда                               | масса порции, г | Пищевые вещества |              |              | энерг. ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |  |                 | белки, г         | жиры, г      | углев., г    |                       | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      |
| <b>завтрак</b> |  |                 |                  |              |              |                       |             |              |             |             |                      |               |               |             |
| 183            | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 210             | 9,09             | 11,2         | 35,18        | 269,88                | 0,41        | 1,04         | 0,02        | 0,27        | 133,75               | 229,43        | 107,12        | 3,23        |
| 382            | Какао с молоком без сахара                       | 200             | 4,08             | 3,54         | 1,58         | 54,52                 | 0,06        | 1,59         | 0,02        |             | 152,22               | 124,56        | 21,34         | 0,48        |
|                | Хлеб пшеничный                                   | 30              | 2,37             | 0,30         | 14,49        | 70,14                 | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,39        | 6,90                 | 9,90          | 26,10         | 0,33        |
|                | Сыр российский                                   | 25              | 6,96             | 8,85         | 0,00         | 108,00                | 0,01        | 0,21         | 0,01        | 0,15        | 264,00               | 10,50         | 150,00        | 0,30        |
|                | Фрукты в ассортименте (поштучно)                 | 100             | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 48,40                 | 0,05        | 10,00        |             | 0,20        | 16,00                | 11,00         | 9,00          | 2,20        |
|                | <b>ИТОГО</b>                                     |                 | <b>22,9</b>      | <b>24,29</b> | <b>61,05</b> | <b>510,01</b>         | <b>0,55</b> | <b>12,84</b> | <b>0,05</b> | <b>1,01</b> | <b>572,87</b>        | <b>385,39</b> | <b>313,56</b> | <b>6,54</b> |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры   | Наименование блюда                    | масса порции, г | Пищевые вещества |              |              | энерг. ценность, ккал | Витамины   |              |             |             | Минеральные вещества |               |              |             |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|                |                                       |                 | белки, г         | жиры, г      | углев., г    |                       | В1, мг     | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг       | Fe, мг      |
| <b>завтрак</b> |                                       |                 |                  |              |              |                       |            |              |             |             |                      |               |              |             |
| 8.1            | Помидоры свежие                       | 60              | 0,6              | 0,2          | 0,2          | 5                     | -          | 15,15        | 0,2         | 0,2         | 8,4                  | 15,75         | 12           | 0,6         |
| 274            | Зразы рубленные из говядины           | 100             | 9,56             | 12,4         | 12,5         | 199,84                | 0,03       | 0            | 0,105       | 0,24        | 22                   | 97,2          | 4,8          | 1,0         |
| 379            | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200             | 3,17             | 2,68         | 1,9          | 44,4                  | 0,04       | 1,3          | 0,020       | 0           | 125,78               | 90            | 14,0         | 0,1         |
|                | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,37             | 0,3          | 14,49        | 70,14                 | 0,03       | 0            | 0           | 0,39        | 6,9                  | 26,1          | 9,9          | 0,33        |
|                | Фрукты в ассортименте (поштучно)      | 100             | 1,5              | 0,5          | 21           | 94,5                  | 0,04       | 10,0         | 0           | 0,4         | 8,0                  | 28,0          | 42,0         | 0,6         |
|                | <b>Итого</b>                          |                 | <b>17,2</b>      | <b>16,08</b> | <b>50,09</b> | <b>413,88</b>         | <b>0,4</b> | <b>21,15</b> | <b>0,42</b> | <b>5,84</b> | <b>215,65</b>        | <b>318,68</b> | <b>61,57</b> | <b>3,36</b> |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры   | Наименование блюда               | масса порции, г | Пищевые вещества |             |              | энерг. ценность, ккал | Витамины    |             |              |            | Минеральные вещества |               |             |             |
|----------------|----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|----------------------|---------------|-------------|-------------|
|                |                                  |                 | белки, г         | жиры, г     | углев., г    |                       | В1, мг      | С, мг       | А, мг        | Е, мг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг      | Fe, мг      |
| <b>завтрак</b> |                                  |                 |                  |             |              |                       |             |             |              |            |                      |               |             |             |
| 223            | Запеканка из творога             | 160             | 14,58            | 14,0        | 23,1         | 296                   | 0,08        | 0,62        | 0,086        | 0,5        | 122,42               | 108,22        | 31,0        | 0,88        |
| 386            | Кефир 3,2% жирности              | 125             | 3,63             | 4           | 5            | 73,75                 | 0,04        | 0,88        | 0,025        | 0          | 150                  | 118,75        | 17,5        | 0,13        |
| 377            | Чай с ксилитом и лимоном         | 200             | 0,3              | 0,1         | 15,2         | 59                    | 0           | 2,9         | 0            | 0,01       | 7,8                  | 5,2           | 9,7         | 0,9         |
|                | Хлеб пшеничный                   | 30              | 2,37             | 0,3         | 14,49        | 70,14                 | 0,03        | 0           | 0            | 0,39       | 6,9                  | 26,1          | 9,9         | 0,33        |
|                | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100             | 0,4              | 0,4         | 9,6          | 47,00                 | 0,03        | 10,0        | 0            | 0,20       | 16,0                 | 11,0          | 9,0         | 2,20        |
|                | <b>Итого</b>                     |                 | <b>21,28</b>     | <b>18,8</b> | <b>67,39</b> | <b>545,89</b>         | <b>0,18</b> | <b>14,4</b> | <b>0,111</b> | <b>1,1</b> | <b>303,12</b>        | <b>269,27</b> | <b>77,1</b> | <b>4,44</b> |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры   | Наименование блюда  | масса порции, г | Пищевые вещества |              |              | энерг. ценность, ккал | Витамины    |             |              |             | Минеральные вещества |               |              |             |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|                |   |                 | белки, г         | жиры, г      | углев., г    |                       | В1, мг      | С, мг       | А, мг        | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг       | Fe, мг      |
| <b>завтрак</b> |   |                 |                  |              |              |                       |             |             |              |             |                      |               |              |             |
| 282            | Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом                                 | 80              | 13,59            | 16,41        | 5,56         | 224,23                | 0,8         | 1,41        | 0,44         | 1,21        | 137,62               | 314,52        | 37,93        | 3,8         |
| 306            | Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная) | 150             | 14               | 5,1          | 29,4         | 219,5                 | 0,04        | 7,68        | 0,011        | 1,8         | 19,14                | 48,96         | 16,13        | 0,64        |
| 376            | Чай с ксилитом  | 200             | 0,07             | 0,02         | 15           | 60,46                 | 0           | 0,03        | 0            | 0           | 11,1                 | 2,8           | 1,4          | 0,28        |
|                | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,58             | 0,2          | 9,66         | 46,76                 | 0,02        | 0           | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6          | 0,22        |
|                | <b>Итого</b>  |                 | <b>29,24</b>     | <b>21,73</b> | <b>59,62</b> | <b>550,95</b>         | <b>0,86</b> | <b>9,12</b> | <b>0,451</b> | <b>3,27</b> | <b>172,46</b>        | <b>383,68</b> | <b>62,06</b> | <b>4,94</b> |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры   | Наименование блюда                     | масса порции, г | Пищевые вещества |              |              | энерг. ценность, ккал | Витамины    |             |              |             | Минеральные вещества |               |               |              |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |  |                 | белки, г         | жиры, г      | углев., г    |                       | В1, мг      | С, мг       | А, мг        | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       |
| <b>завтрак</b> |  |                 |                  |              |              |                       |             |             |              |             |                      |               |               |              |
| 316            | Овощи, припущенные (морковь)           | 150             | 4,82             | 5,43         | 30,90        | 191,75                | 0,17        | 6,45        | 0,61         | 2,70        | 95,10                | 178,95        | 123,45        | 24,45        |
| 268/330        | Биточки из говядины с соусом сметанным | 80              | 8,27             | 9,02         | 8,79         | 131                   | 0,04        | 0,18        | 0,013        | 1,8         | 28,56                | 79,71         | 25,47         | 1,45         |
| 379            | Кофейный напиток с молоком без сахара  | 200             | 3,17             | 2,68         | 1,9          | 100,6                 | 0,04        | 1,3         | 0,020        | 0           | 125,78               | 90            | 14,0          | 0,1          |
|                | Хлеб пшеничный                         | 20              | 1,58             | 0,2          | 9,66         | 46,76                 | 0,02        | 0           | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6           | 0,22         |
|                | <b>Итого</b>                           |                 | <b>17,84</b>     | <b>17,33</b> | <b>51,25</b> | <b>470,11</b>         | <b>0,27</b> | <b>7,93</b> | <b>0,643</b> | <b>4,76</b> | <b>254,04</b>        | <b>366,06</b> | <b>169,52</b> | <b>26,22</b> |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры   | Наименование блюда             | масса порции, г | Пищевые вещества |              |              | энерг. ценность, ккал | Витамины    |             |              |             | Минеральные вещества |              |              |            |
|----------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
|                |                                |                 | белки, г         | жиры, г      | углев., г    |                       | В1, мг      | С, мг       | А, мг        | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг        | Mg, мг       | Fe, мг     |
| <b>завтрак</b> |                                |                 |                  |              |              |                       |             |             |              |             |                      |              |              |            |
| 182            | Каша гречневая молочная жидкая | 200             | 7,6              | 7,2          | 30,3         | 216                   | 0,2         | 1,3         | 0,04         | 0,3         | 129,8                | 201,9        | 90,3         | 2,7        |
|                | Хлеб пшеничный                 | 20              | 1,58             | 0,2          | 9,66         | 46,76                 | 0,02        | 0           | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4         | 6,6          | 0,22       |
| 15             | Сыр (Российский )              | 25              | 6,96             | 8,85         | 0            | 108                   | 0,01        | 0,21        | 0,008        | 0,15        | 264                  | 150,00       | 10,5         | 0,3        |
| 382            | Какао с молоком без сахара     | 200             | 4,08             | 3,5          | 3,3          | 61,14                 | 0,06        | 1,6         | 0,024        | 0           | 152,2                | 124,6        | 21,3         | 0,48       |
|                | <b>Итого</b>                   |                 | <b>20,22</b>     | <b>19,75</b> | <b>43,26</b> | <b>431,9</b>          | <b>0,29</b> | <b>3,11</b> | <b>0,072</b> | <b>0,71</b> | <b>550,6</b>         | <b>493,9</b> | <b>128,7</b> | <b>3,7</b> |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры   | Наименование блюда               | масса порции, г | Пищевые вещества |             |              | энерг. ценность, ккал | Витамины     |              |              |             | Минеральные вещества |               |             |            |
|----------------|----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|------------|
|                |                                  |                 | белки, г         | жиры, г     | углев., г    |                       | В1, мг       | С, мг        | А, мг        | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг      | Fe, мг     |
| <b>завтрак</b> |                                  |                 |                  |             |              |                       |              |              |              |             |                      |               |             |            |
| 223            | Запеканка из творога             | 160             | 14,58            | 14,0        | 23,1         | 296                   | 0,08         | 0,62         | 0,086        | 0,5         | 122,42               | 108,22        | 31,0        | 0,88       |
| 377            | Чай с ксилитом и лимоном         | 200/15/7        | 0,3              | 0,1         | 15,2         | 59                    | 0,004        | 2,9          | 0            | 0,01        | 7,8                  | 5,2           | 9,7         | 0,9        |
|                | Хлеб пшеничный                   | 20              | 1,58             | 0,2         | 9,66         | 46,76                 | 0,02         | 0            | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6         | 0,22       |
|                | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100             | 0,4              | 0,4         | 9,6          | 47,00                 | 0,03         | 10,0         | 0            | 0,20        | 16,0                 | 11,0          | 9,0         | 2,20       |
|                | <b>Итого</b>                     |                 | <b>16,86</b>     | <b>14,7</b> | <b>57,56</b> | <b>448,76</b>         | <b>0,134</b> | <b>13,52</b> | <b>0,086</b> | <b>0,97</b> | <b>150,82</b>        | <b>141,82</b> | <b>56,3</b> | <b>4,2</b> |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры   | Наименование блюда       | масса порции, г | Пищевые вещества |              |              | энерг. ценность, ккал | Витамины    |             |              |             | Минеральные вещества |               |             |             |
|----------------|--------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|-------------|
|                |                          |                 | белки, г         | жиры, г      | углев., г    |                       | В1, мг      | С, мг       | А, мг        | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг      | Fe, мг      |
| <b>завтрак</b> |                          |                 |                  |              |              |                       |             |             |              |             |                      |               |             |             |
| 227            | Рыба припущенная         | 80              | 13,8             | 7,1          | 0,17         | 122,2                 | 0,07        | 0,62        | 0,05         | 0,47        | 28,87                | 200,11        | 22,9        | 0,63        |
| 312            | Пюре картофельное        | 150             | 3,08             | 2,33         | 19,13        | 109,73                | 0,14        | 3,75        | 0,033        | 0,15        | 36,25                | 76,95         | 26,70       | 0,86        |
| 11.11а         | Чай с молоком без сахара | 200             | 1,6              | 1,6          | 3,4          | 26                    | 0,02        | 3,6         | 0,01         | 0           | 67,8                 | 54,7          | 12,2        | 0,9         |
|                | Хлеб пшеничный           | 20              | 1,58             | 0,2          | 9,66         | 46,76                 | 0,02        | 0           | 0            | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6         | 0,22        |
|                | Хлеб ржано-пшеничный     | 40              | 2,24             | 0,44         | 19,76        | 91,96                 | 0,04        | 0           | 0            | 0,36        | 9,20                 | 42,40         | 10,00       | 1,24        |
|                | <b>Итого</b>             |                 | <b>22,3</b>      | <b>11,67</b> | <b>52,12</b> | <b>396,65</b>         | <b>0,29</b> | <b>7,97</b> | <b>0,093</b> | <b>1,24</b> | <b>146,72</b>        | <b>391,56</b> | <b>78,4</b> | <b>3,85</b> |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры   | Наименование блюда                             | масса порции, г | Пищевые вещества |              |              | энерг. ценность, ккал | Витамины    |              |               |             | Минеральные вещества |               |               |             |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |  |                 | белки, г         | жиры, г      | углев., г    |                       | В1, мг      | С, мг        | А, мг         | Е, мг       | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      |
| <b>завтрак</b> |  |                 |                  |              |              |                       |             |              |               |             |                      |               |               |             |
| 173            | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом | 210             | 90,4             | 13,44        | 40,16        | 318                   | 0,39        | 0,96         | 0,0548        | 0,73        | 158,65               | 264,86        | 72,05         | 2,09        |
| 376            | Чай с ксилитом                                 | 200/15          | 0,07             | 0,02         | 15,0         | 60                    | 0           | 0,03         | 0             | 0           | 11,1                 | 2,8           | 1,4           | 0,28        |
|                | Хлеб пшеничный                                 | 20              | 1,58             | 0,2          | 9,66         | 46,76                 | 0,02        | 0            | 0             | 0,26        | 4,6                  | 17,4          | 6,6           | 0,22        |
|                | Фрукты в ассортименте (поштучно)               | 100             | 1,5              | 0,5          | 21           | 96                    | 0,04        | 10,0         | 0             | 0,4         | 8,0                  | 28,0          | 42,0          | 0,6         |
|                | <b>Итого</b>                                   |                 | <b>93,55</b>     | <b>14,16</b> | <b>85,82</b> | <b>520,76</b>         | <b>0,45</b> | <b>10,99</b> | <b>0,0548</b> | <b>1,39</b> | <b>182,35</b>        | <b>313,06</b> | <b>122,05</b> | <b>3,19</b> |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры   | Наименование блюда               | масса порции, г | Пищевые вещества |              |              | энерг. ценность, ккал | Витамины    |             |              |            | Минеральные вещества |              |              |             |
|----------------|----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                  |                 | белки, г         | жиры, г      | углев., г    |                       | В1, мг      | С, мг       | А, мг        | Е, мг      | Са, мг               | Р, мг        | Mg, мг       | Fe, мг      |
| <b>завтрак</b> |                                  |                 |                  |              |              |                       |             |             |              |            |                      |              |              |             |
| 274            | Зразы рубленые из говядины       | 100             | 9,56             | 12,4         | 12,5         | 199,84                | 0,03        | 0           | 0,105        | 0,24       | 22                   | 97,2         | 4,8          | 1,0         |
| 8.20           | Икра из кабачков                 | 60              | 0,5              | 2,4          | 3,3          | 36,8                  | 0,1         | 33,1        | 0            | 0          | 109,0                | 136,7        | 79,1         | 3,7         |
| 379            | Кофейный напиток с молоком       | 200             | 3,97             | 2,18         | 15,9         | 99,1                  | 0,04        | 1,3         | 0,02         | 0          | 125,78               | 90           | 14,0         | 0,1         |
|                | Хлеб пшеничный                   | 20              | 1,58             | 0,2          | 9,66         | 46,76                 | 0,02        | 0           | 0            | 0,26       | 4,6                  | 17,4         | 6,6          | 0,22        |
|                | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100             | 1,5              | 0,5          | 21           | 94,5                  | 0,04        | 10,0        | 0            | 0,4        | 8,0                  | 28,0         | 42,0         | 0,6         |
|                | <b>Итого</b>                     |                 | <b>17,11</b>     | <b>17,68</b> | <b>62,36</b> | <b>477</b>            | <b>0,23</b> | <b>44,4</b> | <b>0,125</b> | <b>0,9</b> | <b>269,38</b>        | <b>369,3</b> | <b>146,5</b> | <b>5,62</b> |

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт,2011.-544с

| Итого за день     |  | белки, г     | жиры, г       | углев., г     | энерг. ценность, ккал | В1, мг       | С, мг         | А, мг         | Е, мг        | Са, мг         | Р, мг          | Mg, мг         | Fe, мг       |
|-------------------|--|--------------|---------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>1-завтрак</b>  |  | 22,9         | 24,29         | 61,05         | 510,01                | 0,55         | 12,84         | 0,05          | 1,01         | 572,87         | 385,39         | 313,56         | 6,54         |
| <b>2 -завтрак</b> |  | 17,2         | 16,08         | 50,09         | 413,88                | 0,4          | 21,15         | 0,42          | 5,84         | 215,65         | 318,68         | 61,57          | 3,36         |
| <b>3-завтрак</b>  |  | 21,28        | 18,8          | 67,39         | 545,89                | 0,18         | 14,4          | 0,111         | 1,1          | 303,12         | 269,27         | 77,1           | 4,44         |
| <b>4-завтрак</b>  |  | 29,24        | 21,73         | 59,62         | 550,95                | 0,86         | 9,12          | 0,451         | 3,27         | 172,46         | 383,68         | 62,06          | 4,94         |
| <b>5-завтрак</b>  |  | 17,84        | 17,33         | 51,25         | 470,11                | 0,27         | 7,93          | 0,643         | 4,76         | 254,04         | 366,06         | 169,52         | 26,22        |
| <b>6-завтрак</b>  |  | 20,22        | 19,75         | 43,26         | 431,9                 | 0,29         | 3,11          | 0,072         | 0,71         | 550,6          | 493,9          | 128,7          | 3,7          |
| <b>7 -завтрак</b> |  | 16,86        | 14,7          | 57,56         | 448,76                | 0,134        | 13,52         | 0,086         | 0,97         | 150,82         | 141,82         | 56,3           | 4,2          |
| <b>8-завтрак</b>  |  | 22,3         | 11,67         | 52,12         | 396,65                | 0,29         | 7,97          | 0,093         | 1,24         | 146,72         | 391,56         | 78,4           | 3,85         |
| <b>9-завтрак</b>  |  | 93,55        | 14,16         | 85,82         | 520,76                | 0,45         | 10,99         | 0,0548        | 1,39         | 182,35         | 313,06         | 122,05         | 3,19         |
| <b>10-завтрак</b> |  | 17,11        | 17,68         | 62,36         | 477                   | 0,23         | 44,4          | 0,125         | 0,9          | 269,38         | 369,3          | 146,5          | 5,62         |
|                   |  | <b>278,5</b> | <b>176,19</b> | <b>590,52</b> | <b>4765,91</b>        | <b>3,654</b> | <b>145,43</b> | <b>2,1058</b> | <b>21,19</b> | <b>2818,01</b> | <b>3432,72</b> | <b>1215,76</b> | <b>66,06</b> |