

Утверждаю:
И.О. Директора МКОУ «Шастовская СОШ»
Рыба Е.А. Рыбина
« 28 » *августа* 2024г.

Примерное меню на 14 дней
для организации питания учащихся лагеря дневного
пребывания на период с 03.06. по 24.06.2024г. (от 7 до 11 лет)

Прием пищи, на наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День 1					
Завтрак					
Каша рисовая на молоке	150				
масло слив.	10,0	0,08	7,2	0,13	66,1
молоко	50	2,09	1,85	3,18	38,5
рис	33,0	2,31	0,33	23,3	108,9
сахар	5	0	0	9,98	37,9
Соль поваренная йодированная	1	0,0	0,0	0,0	0,0
Сыр	20	4,74	6,1	0	54
Кофейный напиток	200				
Молоко	100	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар	15,0	0,0	0,0	6,4	25,4
кофе	5	1,1	0,7	0,5	12,4
Хлеб	40	3,3	0,56	13,9	78
Итого:		16,32	19,58	75,19	525,0
Обед					
Помидоры свежие	100				
помидоры	100	1,8	0,1	5,7	27
Грудка куриная отварная	100				
Грудка куриная	100	21,8	22,08	0,84	289,2
Соль поваренная йодированная	2,0	0,0	0,00	0,00	0,00
Макаронны отварные	150	0,26	0,02	1,4	6,8
макаронны	50	5,4	0,66	33,7	170,8
Масло слив.	5	0,04	3,6	0,06	33,05
Соль поваренная йодированная	1	0,0	0,0	0,0	0,0
Кисель фруктовый	200				
кисель	14,0	1,36		29,2	116,2

сахар	10,0		0,0	0,0	10,0	32,45
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		100	2,6	0,18	33,2	155,5
			37,1	27,32	129,92	921,7
Итого:			53,42	46,91	205,11	1446,7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День 2					
Завтрак					
Омлет натуральный	150				
масло слив.	10,0	0,08	7,2	0,13	66,1
молоко	40	1,1	1,0	1,9	20,8
яйцо	80,0	10,2	9,2	0,6	125,6
Соль поваренная йодированная	1	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай с лимоном	200				
чай	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
сахар	15,0	0,0	0,0	19,9	75,8
лимон	3,5	0,03	0,0	0,3	1,45
Хлеб	40	3,3	0,56	13,9	78
Масло слив.	10	0,08	7,2	0,13	66,1
Итого:		14,99	25,16	36,96	435,25
Обед					
Огурцы свежие	100				
огурцы	100	1,8	0,1	5,7	27
Плов с курицей	150				
мясо	70	19,9	17,1	0,0	233,3
масло раст.	10,0	0,0	9,99	0,0	89,9
морковь	20,0	0,26	0,02	1,4	6,8
лук	12	0,17	0,0	1,08	4,9
рис	68	4,76	0,7	48,1	224,4
Соль поваренная йодированная	2	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из сухофруктов	200				
сухофрукты	10,0	0,9	0,0	0,9	4,1
сахар	15,0	0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб	50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты	100	0,6	0,6	13,5	67,5
		32,49	29,21	108,04	831,2
Итого:		47,48	54,37	145	1266,45

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
День 3					
Завтрак					
Пудинг из творога	150				
масло слив.	10,0	0,08	7,25	0,13	66,1
сахар	10,0	0,0	0,0	10,0	37,8
яйцо	20,0	2,5	2,3	0,14	31,4
сметана	10,0	0,28	2,0	0,32	20,6
творог	100	16,7	9,0	2,0	159
манка	10	1,03	0,1	6,8	32,8
Чай с лимоном	200				
сахар	15,0	0,0	0,0	15,0	56,8
лимон	3	0,03	0,0	0,3	1,45
чай	0,1	0,2	0,0	0,1	1,4
Хлеб	40	3,3	0,56	13,9	78
Итого:		26,12	21,21	48,69	485,35
Обед					
Помидоры свежие	100				
помидоры	100	1,8	0,1	5,7	27
Рыба	100				
рыба	100	19,08	1,08	0,0	86,4
Соль поваренная йодированная	1	0,0	0,0	0,0	0,0
Масло растит.	5	0,0	4,99	0,0	44,95
Картофельное пюре	150				
масло слив.	15,0	0,12	10,9	0,2	99,1
картофель	200,0	4,3	0,9	32,2	172
молоко	24,0	0,7	0,6	1,13	12,5
Соль поваренная йодированная	1	0,0	0,0	0,0	0,0
Кисель из плодового концентрата	200				
Кисель из плодового концентрата	14	6,0	1,12	1,89	260
Сахар	10	0,0	0,0	9,1	6,3
Хлеб	50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты	100	2,7	0,18	8,1	40,0
		38,8	19,76	75,72	854,75
Итого:		64,92	40,97	124,41	1331,1

День 4						
Завтрак						
Каша пшеничная на молоке с маслом	150					
масло слив.	10,0		0,08	7,25	0,13	66,1
пшено	38		4,4	1,2	24,6	132,2
молоко	50		2,03	1,8	3,4	37,4
сахар	10		0,0	0,0	9,98	37,9
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Сыр	20		4,74	6,1		54
Какао на молоке	200					
молоко	20		2,82	2,5	4,73	52
какао	2		0,0	0,0	0,0	0,0
сахар	15		0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб	40		3,3	0,56	13,9	78
			17,37	19,41	76,7	533,4
Обед						
Салат «Витаминный»	55					
морковь	20		0,02	1,4	6,8	0,26
свекла	35		0,3	0	1,7	8,15
Масло растительное	10		0,0	9,99	0,0	89,9
соль	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета из говядины	100					
Котлета	100		16,7	14,4	0,0	196,2
масло растительное	5		0,0	44,95	0,0	4,99
Пюре картофельное	150					
масло сливочное	15		0,12	10,9	0,24	99,1
молоко	24		0,7	0,6	1,13	12,5
картофель	200		4,3	0,9	32,2	172
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из свежих яблок	200					
яблоки	30		0,19	0,19	4,23	21,1
сахар	15		0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб	50		4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты	100		2,7	0,18	34,2	160,2
			29,13	84,21	117,86	937,70
			46,5	103,62	194,56	1471,10
День 5						
Завтрак						
Омлет натуральный	150					
масло слив.	10,0		0,08	7,2	0,13	66,1
молоко	40		1,1	1,0	1,9	20,8
яйцо	80,0		10,2	9,2	0,6	125,6
Соль поваренная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0

йодированная						
Напиток кофейный с молоком		200				
молоко	100		2,7	2,8	4,3	53,4
сахар	15		0,0	0,0	19,9	75,8
Кофейный напиток	5		1,1	0,7	0,5	12,4
вода	120		0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб	40	40	3,3	0,56	13,9	78
Масло слив.		10	0,08	7,2	0,13	66,1
Сырок творожный		40	4,55	11,5	0,75	157,5
			23,11	40,16	42,11	655,7
Обед						
Огурцы свежие		100				
огурцы	100		1,8	0,1	5,7	27
Жаркое по-домашнему		150				
Мясо говяд.	50		19,9	17,1	0,0	233,3
масло раст.	10		0,0	9,99	0,0	89,9
картофель	200		5,3	1,07	40,0	213,6
лук	12,0		0,0	1,08	4,9	0,17
морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,8	0,26
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Сок		200	0,0	0,0	11,7	47
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		100	0,7	0,7	15,7	78,7
			31,82	32,14	144,31	787,43
			54,93	72,3	186,42	1443,13
День 6						
Завтрак						
Макароны запеченные с сыром		150				
масло слив.	10,0		0,16	14,5	0,3	132,2
сыр	20		5,0	6,4		79,2
макароны	50		5,4	0,7	33,7	170,8
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Чай с лимоном		200				
сахар	15,0		0,0	0,0	15,0	56,8
лимон	3		0,03	0,0	0,3	1,45
чай	0,1		0,2	0,0	0,1	1,4
Хлеб		40	3,3	0,56	13,9	78
Масло сливочное		10,0	0,16	14,5	0,3	10,0
			14,29	36,66	63,6	529,65
Обед						
Помидоры свежие		100				
помидоры	100		1,8	0,1	5,7	27
Борщ	200					
Капуста свеж.	30		0,4	0	0	5,4

картофель	80		0,4	0,1	3,2	15
свекла	35		0,3	0	1,7	8,15
морковь	20		0,02	1,4	6,8	0,26
лук	12,0		0,0	1,08	4,9	0,17
Масло растительное	10		0,0	9,99	0,0	89,9
курица	10		2,18	2,2	0,01	28,92
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
сметана	10,0		0,28	2,0	0,32	20,6
Компот из сухофруктов		200				
сухофрукты	10,0		0,18	0,0	1,8	8,2
сахар	15,0		0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты /	100		2,6	0,2	33,2	155,7
			12,26	17,77	94,99	532,6
			26,51	54,43	158,59	1062,25

День 7

Завтрак

Каша рисовая		150				
молоко	50		2,03	1,8	3,4	37,4
масло слив.	10		0,08	7,2	0,13	66,1
крупа	38		4,18	2,3	18,5	115,1
сахар	5		0,0	0,0	9,98	37,9
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Напиток кофейный с молоком		200				
молоко	100		2,7	2,8	4,3	53,4
сахар	15		0,0	0,0	19,9	75,8
Кофейный напиток	5		1,1	0,7	0,5	12,4
вода		120	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб	40	40	3,3	0,56	13,9	78
Масло слив.	10	10	0,08	7,2	0,13	66,1
			13,47	22,56	70,74	542,2

Обед

Огурцы свежие с зеленью		100				
огурцы	100		1,8	0,1	5,7	27
Рыба		100				
рыба	100		19,08	1,08	0,0	86,4
масло растительное	5		0,0	4,99	0,0	44,95
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Картофельное пюре		150				
масло слив.	15,0		0,12	10,9	0,2	99,1

картофель	200,0		4,3	0,9	32,2	172
молоко	24,0		0,7	0,6	1,13	12,5
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Сок		200	0,0	0,0	11,7	47
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		100	2,6	0,2	33,2	155,7
			32,7	19,47	101,53	742,15
			46,17	42,03	172,27	1284,35

День 8
Завтрак

Каша пшеничная на молоке с маслом		150				
масло слив.	10,0		0,08	7,25	0,13	66,1
кр.пшеничная	38		4,4	1,2	24,6	132,2
молоко	50		2,03	1,8	3,4	37,4
сахар	10		0,0	0,0	9,98	37,9
Чай с лимоном		200				
сахар	15,0		0,0	0,0	15,0	56,8
лимон	3		0,03	0,0	0,3	1,45
чай	0,1		0,2	0,0	0,1	1,4
Хлеб		40	3,3	0,56	13,9	78
Масло слив. /10		10	0,08	7,2	0,13	66,1
			10,12	18,01	67,54	477,44

Обед

Огурцы свежие		100				
Огурцы свежие	100		1,8	0,1	5,7	27
Грудка куриная отварная	100		21,8	22,08	0,84	289,2
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Макаронные изделия		150				
масло слив.	5,0		0,04	3,6	0,06	33,05
макароны	50		5,4	0,7	33,7	170,8
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из сухофруктов		200				
сухофрукты	10,0		0,18	0,0	1,8	8,2
сахар	15,0		0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб	50	50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		100	2,6	0,2	33,2	155,7
			35,92	27,38	112,66	857,25
			46,12	45,39	180,2	1334,69

День 9

Завтрак

Запеканка из творога с повидлом		150				
творог	100		16,7	9,0	2,0	159
крупа	10		1,03	0,01	6,8	32,8
масло слив.	5,0		0,04	3,6	0,06	33,05
сахар	10,0		0,0	0,0	10,0	37,8
яйцо	20,0		2,5	2,3	0,14	31,4
сметана	10,0		0,28	2,0	0,32	20,6
повидло	30,0		7,8	7,5	11,2	142,8
Чай с лимоном		200				
сахар	15,0		0,0	0,0	15,0	56,8
лимон	3		0,06	0,0	0,6	2,9
чай	0,1		0,2	0,0	0,1	1,4
Хлеб		40				
			3,3	0,56	13,9	78
			31,71	24,97	60,12	596,55
Обед						
Салат из свежей капусты с зеленью		100				
капуста	100		1,8	0,1	4,6	27
масло раст.	10,0		0,0	9,98	0,0	89,9
морковь	12,0		0,2	0,01	0,9	4,2
сахар	5,0		0,0	0,0	5,0	18,9
лук	12	0,17		1,08	4,9	0,17
Гуляш из говядины		80,0	12	12,4	1,9	167,4
Каша гречневая		150				
масло раст.	10,0		0,0	9,98	0,0	89,9
гречка	50		4,7	0,5	31,1	150,9
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Напиток кофейный с молоком		200				
молоко	100		2,7	2,8	4,3	53,4
сахар	15		0,0	0,0	19,9	75,8
Кофейный напиток	5		1,1	0,7	0,5	12,4
Вода	120		0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		100	2,6	0,2	33,2	155,7
			29,2	38,45	123,7	943,17
			61,11	63,42	183,82	1539,72
День 10						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом		150				
молоко	50		1,41	1,25	2,4	26
Крупа манная	30		3,09	0,3	20,4	98,4
сахар	5		0,0	0,0	9,98	37,9
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Масло	10		0,08	7,2	0,13	66,1

сливочное						
Какао с молоком		200				
молоко	130		3,5	3,7	5,6	69,4
сахар	15		0,0	0,0	19,9	75,8
Какао порошок	5		1,1	0,7	0,5	12,4
Вода	80		0,0	0,0	0,0	0,0
Сырок творожный		40	4,55	11,5	0,75	157,5
Хлеб		40	3,3	0,56	13,9	78
			17,33	25,21	74,9	621,5
Обед						
Салат «Витаминный»		100				
капуста	100		1,8	0,1	4,6	27
масло раст.	10,0			9,98		89,9
морковь	12		0,2	0,01	0,9	4,2
свекла	5,0		0,0	0,0	5,0	18,9
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Суп картофельный с горохом	200					
курица	10		2,18	2,2	0,01	28,92
картофель	80		1,8	0,35	13,3	71,2
горох	15		3,45	0,18	7,9	45,45
лук	12		0,17	1,08	4,9	0,17
морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,8	0,26
Масло растительное	10		0,0	9,99	0,0	89,9
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
сметана	4		0,14	1,0	0,16	10,3
Сок		200	0,0	0,0	11,7	47
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты			2,7	0,18	34,2	160,2
			16,56	27,17	106,87	690,9
			33,89	52,38	181,77	1312,4
Итого:						
День 11						

Завтрак						
Каша овсяная молочная	150					
молоко	100		2,7	2,8	4,3	53,4
Крупа овсяная	50		5,8	2,7	27,1	155,6
сахар	5		0,0	0,0	9,98	37,9
Соль поваренная йодированная	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Масло сливочное	10		0,1	7,3	0,1	65,9
Вода	60		0,0	0,0	11,7	47
Чай		200				
Сахар	15,0		0,0	0,0	19,96	75,8
чай	0,1	0,0	0,2	0,0	0,1	1,4
Хлеб	40		4,1	0,7	17,4	97,5
			16,4	17,9	90,64	588,2
Обед						
Овощи в нарезке (помидор)		100	0,7	0,1	2,3	12,8
Тефтели из говядины с рисом		80	8,7	8,8	4,9	133,1
Соус белый основной		20				
Мука пшеничная Высший сорт		5,0	0,5	0,1	3,2	15,3
Лук репчатый	4,5	4,0	0,1	0,0	0,3	1,5
Лавровый лист		0,5	0,0	0,0	0,2	1,4
Масло сливочное		5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
Соль поваренная йодированная		0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	117,7	110	2,1	0,5	0,3	13,8
Картофельное пюре		150				
масло слив.	15,0		0,12	10,9	0,2	99,1
картофель	200,0		4,3	0,9	32,2	172
молоко	24,0		0,7	0,6	1,13	12,5
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	11,7	47
Компот из чернослив		200				
Сахар-песок		7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
чернослив	26,8	25	0,5	0,2	13,1	55,9
вода		202	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		100	2,6	0,2	33,2	155,7
			24,42	26,6	126,53	875,9,

День 12							
Завтрак							
Сыр твердых сортов		20		3,5	4,4	0,0	53,7
Каша пшенная		150					
Крупа пшено	38,0			4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100			2,7	2,8	4,3	53,4
масло слив.	10,0			0,1	7,3	0,1	65,9
Сахар -песок	3,0			0,0	0,0	2,7	10,9
Соль поваренная йодированная	1,0			0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65			0,0	0,0	0,0	0,0
Чай с лимоном		200					
сахар	15,0					15,0	56,8
лимон	3			0,06	0,0	0,6	2,9
чай	0,1			0,2	0,0	0,1	1,4
Хлеб		40		3,3	0,56	13,9	78
				14,26	15,66	73,5	493,5
Обед							
Салат из моркови с яблоком		100					
морковь	61	48,8		0,6	0,0	3,4	16,4
яблоко	27,1	24,0		0,1	0,1	2,4	10,7
Масло подсолнечное	8,0			0,0	8,0	0,0	71,9
Соль поваренная йодированная	0,1			0,0	0,0	0,0	0,0
Щи с капустой и курицей		200					
Капуста	37,50	30,0		0,4	0,0	0,0	5,4
Картофель	100	75		0,4	0,1	3,2	15,0
Курица		10,0		0,93	0,11	7,37	32,4
Морковь	12,5	10		0,01	0,7	3,4	0,13
Лук репчатый	12,5	10		0,0	1,8	4,9	0,17
Масло подсолнечное	5,0			0,0	4,9	0,0	44,95
Бульон	212,50			3,75	0,87	0,55	2,65
Соль поваренная йодированная	0,1			0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из смеси сухофруктов		200					
сухофрукты	10,0			0,18	0,0	1,8	8,2
сахар	15,0			0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб		50		4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		100		2,6	0,2	33,2	155,7
				13,07	17,48	97,58	536,9
				27,33	33,14	171,08	1030,4

День 13						
Завтрак						
Масло сливочное порциями		10	0,1	8,2	0,1	74,8
Каша манная молочная		150				
Крупа манная	50		5	0,65	32,7	156,5
молоко	100		2,7	2,8	4,3	53,4
масло слив.	10,0		0,1	7,3	0,1	65,9
Сахар -песок	3,0		0,0	0,0	2,7	10,9
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65		0,0	0,0	0,0	0,0
Какао с молоком		200				
молоко	20		2,82	2,5	4,73	52
какао	2		0,0	0,0	0,0	0,0
сахар	15		0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб		40	3,3	0,56	13,9	78
			13,48	21,92	78,49	567,3
Обед						
Салат из свеклы отварной		100				
свекла	95	76	1,1	0,1	6,1	29,2
масло подсолнечное	4,0		0,0	3,5	0,0	31,6
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Рассольник ленинградский		200				
Картофель 100		75	0,4	0,1	3,2	15,0
Крупа перловая	5		0,4	0,05	3,68	16,0
Морковь	12,5	10	0,01	0,7	3,4	0,13
Лук репчатый	6	5	5,0	0,0	0,9	2,45
Огурцы соленые		15	0,2	0,0	0,4	2,4
Масло подсолнечное	5		0,0	4,9	0,0	44,95
Бульон	187,5		3,75	0,87	0,55	2,65
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Кисель из плодового концентрата		200				
Кисель из плодового концентрата	14		6,0	1,12	1,89	260
Сахар	10		0,0	0,0	9,1	6,3
Хлеб		50	4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты		100	2,6	0,2	33,2	155,7
			23,56	12,24	79,82	663,88

			37,04	34,16	158,31	1231,18
День 14						
Завтрак						
Сыр твердых сортов	20		3,5	4,4	0,0	53,7
Каша рисовая	150					
Крупа рисовая	50		4	0,4	40,4	182
молоко	100		2,7	2,8	4,3	53,4
масло слив.	10,0		0,1	7,3	0,1	65,9
Сахар -песок	3,0		0,0	0,0	2,7	10,9
Соль поваренная йодированная	1,0		0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65					
Напиток кофейный с молоком	200					
молоко	10		1,41	1,25	2,4	26
сахар	15		0,0	0,0	19,9	75,8
кофе	1		0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб	40		3,3	0,56	13,9	78
			15,01	16,71	83,7	545,7
Обед						
Винегрет с растительным маслом	80					
картофель	25,5	17,6	0,3	0,1	2,6	12,3
Лук репчатый	15,0	12,0	0,2	0,0	0,9	4,4
Морковь	16,0	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
свекла	15	12,0	0,2	0,0	1,0	4,6
Огурцы соленые	30	24,0	0,2	0,0	0,4	2,4
Масло подсолнечное	8,0		0,0	7,0	0,0	63,3
Соль поваренная йодированная	2,0		0,0	0,0	0,0	0,0
Гречка отварная	150					
Гречка	75		14,5	1,3	33,8	204,8
Соль поваренная йодированная	2,0		0,0	0,0	0,0	0,0
вода	154					
Биточки мясные	80		14,4	3,3	10,1	127,1
Компот из свежих яблок	200					
яблоки	30		0,19	0,19	4,23	21,1
сахар	15		0,0	0,0	19,96	75,8
Хлеб	50		4,1	0,7	17,4	97,5
Фрукты	100		2,6	0,2	33,2	155,7

		36,79	12,79	124,09	771,5
		51,8	29,5	207,79	1317,2