

Утверждено
И.о. директора ГБОУ НАО «СШ №5»
Сивен Э.Г. Девярых
Приказ №29 от 23.01.2024



Десятидневное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 12 лет и старше государственного бюджетного образовательного учреждения Ненецкого автономного округа «Средняя школа № 5

Нарьян-Мар

2024

Утверждаю
И.О. Державина
 И.О. Державина
 16.04.2015 г.



МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200		5,3	6,6	34,5	218,7
МОЛОКО ПАСТ 3,2% (ПД)	100	100	0	0	0	0,0
ПШЕНО	48	47,52	5,3	1,3	32,5	162,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64	64	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,7	24,4	146,9
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4,6	5,9		72,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	21,3	20	4,6	5,9	0	72,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КЕФИР	200		6,8	5,0	11,0	122,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	6,8	5	11	122,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,8	21,6	91,1	662,4
			23,8	21,6	91,1	662,4



МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		100	0,8	0,1	2,5	13,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	107,1	99,6	0,8	0,1	2,5	13,9
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		100	15,9	13,1	9,1	217,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ФАРШ ИЗ ОЛЕНИНЫ	74	74	14,4	7,2	0	122,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	18	18	1,4	0,1	8,7	41,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
РИС ОТВАРНОЙ		200	4,9	7,9	51,3	296,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	72,1	71,4	4,9	0,7	51,2	230,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,5		15,6	65,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8,7	7,6	0,1	0	0,2	2,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,4	21,5	99,7	695,0
			25,4	21,5	99,7	695,0

Утверждаю

*И.О. директора
ГБОУ ЧДО, ЕМНЧ*
Рева



МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200/20		12,1	17,3	48,0	396,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	70	70	7,5	0,9	47,9	229,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	22,7	20	4,5	5,7	0	70,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	13,3	13,3	0,1	10,7	0,1	96,5
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,9	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ГРУША	130		0,5	0,4	13,0	59,3
ГРУША	144,44	130	0,5	0,4	13	59,3
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200		0,2	0,1	25,9	106,0
ВИШНЯ	30,44	25,87	0,2	0,1	2,6	13,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,0	22,7	108,4	725,2
			21,0	22,7	108,4	725,2

Утверждаю

Н. О. директор
 ТБОУ НАО "СШ №5"
Дивеев



МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		100	1,9	8,9	7,7	119,0
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	105,26	100	1,9	8,9	7,7	119,0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		100	11,9	8,3	8,7	156,1
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	70	67,36	10,5	0,4	0	45,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	18	18	1,4	0,1	8,7	41,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26	26	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	4,2	7,0	28,5	193,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	227,6	170,7	3,3	0,7	27	127,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30,7	30,7	0,9	1	1,4	17,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ		200	0,1	0,1	24,3	99,9
БРУСНИКА	26,4	25,87	0,1	0,1	1	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,4	24,7	90,4	670,9
			21,4	24,7	90,4	670,9

Утверждаю



МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		100	1,1	0,2	3,8	24,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,7	100,4	1,1	0,2	3,8	24,1
ГУЛЯШ		50/50	15,5	7,4	3,4	164,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МЯСО ГУЛЯШ ИЗ ОЛЕНИНЫ	79	79	14,9	3,5	0	112,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	4,8	6,1	50,1	274,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	92	92	11,3	2,9	50,9	274,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,3	153,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,4	14,4	102,9	667,5
			25,4	14,4	102,9	667,5

Утверждаю

И.О. директор
ТБОУ НПО "СМН" №5

Девкина



МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		7,9	9,6	35,1	259,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,9	4,9	0	0	4,8	19,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	42,9	42,9	5,1	2,6	25,7	146,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	117,1	117,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,4	3,1	22,3	131,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	6	6	0,6	0	3,1	14,9
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/4		3,9	4,8	25,1	159,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	50	50	3,9	1,5	25,1	129,5
СНЕЖОК	200		6,8	5,0	11,0	122,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	6,8	5	11	122,0
			22,0	22,5	93,5	671,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,0	22,5	93,5	671,9

Утверждаю

*И.О. директор
ГБОУ ЧНДО «СМНБ»*



МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30		36,7	25,7	42,4	558,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	26,7	26,7	1,8	2,2	14,4	85,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	189,5	186,5	32,6	16,3	5,4	305,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	13,5	13,5	1,4	0,1	9,2	43,1
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,6	0,7	0,6	0	8,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	5,3	0	47,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/4		3,8	3,6	25,1	148,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,5		16,7	70,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0	0	15,7	62,7
ЛИМОН	8,7	7,6	0,1	0	0,2	2,5
БАНАН	100		1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,5	29,8	105,2	872,9
			42,5	29,8	105,2	872,9



Утверждаю

МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		100	2,9		5,8	34,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	153,8	100	2,9	0	5,8	34,0
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ		100	19,8	0,8	0,6	87,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	130,9	126	19,6	0,8	0	84,3
МОРКОВЬ	6	4	0,1	0	0,3	1,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	4	0,1	0	0,3	1,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	4,2	7,0	28,5	193,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	227,6	170,7	3,3	0,7	27	127,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30,7	30,7	0,9	1	1,4	17,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ		200	0,1	0,1	24,3	99,9
КЛЮКВА	26,4	25,87	0,1	0,1	1	7,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,8	8,2	84,3	533,5
			30,8	8,2	84,3	533,5

Утверждаю

*И. О. Директору
ТБОУ НАО «СШ № 57»
Феликс*



МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		100	1,1	0,2	3,8	24,1
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	105,7	100,4	1,1	0,2	3,8	24,1
ПТИЦА ОТВАРНАЯ		100	27,5	21,4	0,3	215,9
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	158	158	27,5	21,4	0	214,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,7	3,1	0	0	0,3	1,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		200	4,9	8,1	20,8	178,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	275	220	3,9	0,2	10	59,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,7	6,7	0,2	0	0,8	4,3
МОРКОВЬ	13,8	10,7	0,1	0	0,7	3,6
УКРОП	5,4	4	0,1	0	0,3	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,5	14,7	0,2	0	1,2	5,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
САХАР ПЕСОК	5,3	5,3	0	0	5,1	20,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ		200	0,8		30,8	126,7
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15	15	0,8	0	7,5	33,8
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0,0
			37,6	30,1	76,9	647,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,6	30,1	76,9	647,0

Утверждаю

*И.О. директор
ТБОУ НОУ «СШ №5»
Девкина*



МЕНЮ

12-17 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		100	0,8	0,1	2,5	13,9
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	107,1	99,6	0,8	0,1	2,5	13,9
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		50/50	13,6	9,5	3,6	170,8
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	89	74	12,8	2,6	0	91,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,7	13,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38	38	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	13	13	0,3	1,9	0,5	26,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	4,8	6,1	50,1	274,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	92	92	11,3	2,9	50,9	274,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,3	153,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,3	0,1	48,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		50/4	3,8	3,6	25,1	148,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	20,2	86,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,0	19,5	101,5	693,0
			24,0	19,5	101,5	693,0