

СОГЛАСОВАНО
 Повар МБОУ "Щекинская СОШ"
 _____ А.П.Магеррамова
 23 июля 2018 года

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Щекинская СОШ"
 _____ Е. П. Кузичкина
 Приказ № 248 от 23 июля 2018 года

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МБОУ "Щекинская СОШ"

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 7-11 лет

День: 1-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
160	Каша молочная ячневая	200	4,8	8,51	19,1	191,3	0,06	1,32	0,06	0,20	2,63	8,27	1,33	0,16
693	Какао с молоком	200	4,7	5,04	27,33	187,1	0,03	0,50	0,02	0,11	156	140	38	1,2
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/30	8,25	6,1	15,52	120,1	0,09	0,70	0,06		104,0	245,8	0,05	0,03
По техн	Апельсин	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04		0,10		8	28	42	1
	Итого		19,25	19,75	87,75	587,5	0,18	2,52	0,24	0,31	270,63	394,07	81,38	2,39
	Обед:													
По техн.	Свежий помидор	80	0,55	0,1	1,9	12	0,02	0,06	0,01	2,0	2,0	100	20,2	0,18
139	Суп кар-ый с фасолью на кур//б	250	13,62	10,39	23,7	126,05	0,15	20	0,15	3,03	28,64	116,03	37,03	1,0
374	Рыба запечённая с овощами	80/20	6,74	8,73	24,79	239,38	0,08		0,01		97,29	273,46	23,2	2,4
511	Рис припущенный с маслом	150	2,8	8,06	27,7	263,77	0,06	18,6	0,03	1,6	22,7	49,6	20,2	
686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,9	0,1	23,86	107,8	0,04	0,4	0,01		14,4		9,2	1,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01					
	Итого		29,95	27,65	117,25	822,5	0,56	39,18	0,22	6,63	165,03	639,09	109,83	5,98
	Полдник:													
По техн	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	117	0,02	0,3	0,01	0,06	85	61,3	9,6	0,06
По техн	Пряник	25	2,1	1,9	25,3	118	0,08		0,02		20,6	60,54	14,19	0,97
	Итого		7,7	7,9	33,5	235	0,10	0,3	0,03	0,06	105,6	121,84	23,79	1,03
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	173	8,4

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
 «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.МЧебатуркина

День: 2-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
49	Салат морковный	80	1,2	1,65	10,88	51	0,09	9,8	0,1	1,3	67	53,6	0,75	0,3
464	Тефтели мясные паровые	90	7,18	11,67	19,51	360,8	0,06	4,8	0,04	0,6	73,6	12,9	32,0	
509	Каша гречневая с маслом	150	8,8	6,3	21,8	53,6	0,1		0,02	0,6	120	251	11,0	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,9		23,86	85,3	0,04	0,4	0,01		14,4			1,0
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01					95		
		Итого	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
71	Винегрет овощной	80	0,25	0,08	11,2	90	0,02	6,01	1,73	2,45	44,25	22,43	22,45	1,6
148	Суп лапша-домашняя на кур/б	250	4,08	4,97	17,55	120	0,09	0,06	0,97		6,54	7,93	3,72	0,35
487	Куры варёные	100	7,95	9,28		207,92	0,07		0,03		16,9	383,83	12,8	1,2
520	Картофельное пюре	150	12,01	13,05	52,34	269,08	0,02	3,5	0,04		204,1	162,9	48,1	1
639	Компот из с/фруктов	200	0,32		20,86	62	0,01	11,31	0,67		113,21	0,41	0,43	0,05
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	2,81					
		Итого	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	6,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
	Полдник:													
По техн	Молоко йодированное	200	5,6	6,4	9,4	123	0,08	0,6	0,07	2,05	45,62	104,46	18,84	1,6
По техн	Вафли	50	2,1	1,5	24,1	112	0,04	5,4			64,38	60,54	6,16	0,5
		Итого	7,7	7,9	33,5	235	0,12	6	0,07	2,05	110	165	25	2,1
		Всего	53,9	55,3	234,5	1645,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

День: 3-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
363	Пудинг творожный со сметаной	150/15	15,95	15,75	16,95	354,14	0,12	1,12	0,06	1,25	127,82	199,6	8,81	1,1
692	Кофейный напиток с молоком.	200	2,5	3,6	38,7	152,0	0,16	3,5	0,09	1,25	35	11,9	11	
674	Яблоко печёное	100	0,8	0,4	28,1	90,36	0,02	10,38	0,02		112,18	201	23,94	1
		Итого	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
По техн	Свежий огурец	80	0,55	0,1	1,9	12	0,04	2,5	1,2	0,1	14	27,49	1,9	0,85
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	5,7	5,75	19,08	130,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75
451	Котлета мясная паровая	80	14,26	10,35	30,67	164,1	0,02	4,6	2,02	2	58	308	45,6	1,5
332	Рожки с маслом	150/5	4,1	11,18	23,58	337,5	0,09		0,04		101,1	44,95	0,1	1
633	Компот из св. фруктов	200			26,72	105	0,01	0,05	0,01		189,92	0,03	0,26	0,1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	2,81		0,37			
		Итого	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	6,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
	Полдник:													
685	Чай с сахаром	200	0,9	0,1	23,86	107,8	0,04	5,83	0,01	0,06	85	61,3	9,6	0,06
По техн	Печенье овсяное	25	6,8	7,8	9,64	136,84	0,08	0,17	0,06	1,99	25	103,7	15,4	2,04
		Итого	7,7	7,9	33,5	235	0,12	6	0,07	2,05	110	165	25	2,1
		Всего	53,9	55,3	234,5	1645,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

День: 4-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
По тех.	Сыр порция	30	8,04	8,19		108,3	0,04	2			140,78	214,6	18,7	0,85
340	Омлет натуральный	80	3,6	4,1	22,4	135,4	0,04		0,12	0,7	22,56	78,8	4,8	1,1
520	Картофельное пюре	150	5,04	7,13	27,05	199	0,13	5	0,05	0,2	72,66	86,6	18,15	0,06
1011	Чай с молоком	200	1,4	0,2	26,6	108	0,08	8			36	23		0,02
По тех.	Хлеб йодированный, фрукты	30/100	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01			1,6	3	9,5	2,1	0,07
		Итого:	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
43	Сапат из свежей капусты	80	8,3	4,39	29,9	102	0,04	10	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	5,83
132	Рассольник со сметаной на кур/б	250/5	6,66	14,34	0,96	103	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	8,12
464	Плов (из отварного мяса)	150	8,75	8,65	39,99	460	0,01	0,27	0,08		53,45	101,81	11,03	0,08
640	Кисель из вишни	200	0,6		31,1	84	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
По тех.	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06			0,03	6	19	4,2	0,33
		Итого:	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
	Полдник:													
По тех.	Йогурт,пирожок	150/50	7,7	7,9	33,5	235	0,12	6	0,07	2,05	110	165	25	2,1
		Итого:	7,7	7,9	33,5	235	0,12	6	0,07	2,05	110	165	25	2,1
		Всего	53,9	55,3	234,5	1645,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

День: 5-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
161	Каша молочная овсяная	200	5,2	5,2	29,4	109	0,06	1,32	0,06	2,5	2,63	8,57	1,33	1,06
693	Какао с молоком	200	4,9	5,04	32,5	190					172		42,37	0,01
3	Бутерброд с маслом	30/10	8,25	9,11	14,52	220,1	0,22	0,7	0,09		62,37	372,93	0,05	0,03
По техн	Киви	100	0,8	0,4	11,33	68,4	0,02	12,98	0,02		38	31		1
		Итого:	19,25	19,75	87,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
221	Суп карт. с крупой на кур/б	250	2,9	3,08	34,01	189	0,25	0,01	0,01		120,46	129,67	17,06	1,14
413	Сосиска молочная	80	9,2	11,6	10,32	173					139,84		16	1,3
539	Рагу из овощей	150	11,11	12,7	31,02	279	0,06	2,7	0,24	2,42	82,7	405,83	50,24	0,83
701	юК яблочный	200	1,4		26,6	108	0,08	18,29			36	23		0,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03			0,03	6	19	4,2	0,33
		Итого:	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
	Полдник:													
По техн	Кефир йодированный	200	5,6	6,4		117	0,06	0,3	0,07	2,05	85	61,3	9,6	0,06
По техн	Вафли	25	2,1	1,5	25,3	118	0,06	5,7			25	103,7	15,4	2,04
		Итого:	7,7	7,9	33,5	235	0,12	6	0,07	2,05	110	165	25	2,1
		Всего:	53,9	55,3	234,5	1645,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

День: 6-й Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
674	Яблоко печёное	100	0,8	0,4	28,1	90,36	0,02	13	0,03	1,25	16	11	16,14	1,04
332	Вермишель с маслом, сыром	150	15,08	15,62	13,25	308,34	0,13	1,29	0,02	1,25	261,81	156,62	10,93	1,01
692	Кофейный напиток с молоком,	200	2,5	3,6	38,7	152	0,15	0,71	0,12		32,81	244,88	16,68	0,05
	Батон	30	0,87	0,13	7,7	40,8								
		Итого:	19,25	19,75	87,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
	Свежий помидор	80	0,55	0,1	1,9	12								
110	Борщ со сметаной кур/б	250/5	9,29	13,76	35,42	194,5	0,01	0,02	0,01		61		15,6	1,2
431	Печень тушёная в соусе	100	5,84	7,22	18,83	371,5	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
509	Г речка с маслом	150	8,8	6,3	21,8	153,6	0,25	3,5	0,09		35	178,99	9,28	
631	Напиток из свежих фруктов	200	0,13		24	17,4	0,03			1,4	108,64	302,59	4,2	0,33
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,01	16,36	0,08	0,03	141,18	65,96	49,61	1,04
		Итого:	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
	Полдник:													
По тех	Сок фруктовый	200	1,4		26,6	108	0,04	0,3		0,06	85	61,3	9,6	0,06
По тех	Пирожок с повидлом	50	6,3	7,9	6,9	127	0,08	5,7	0,02	1,99	25	103,7	15,4	2,04
		Итого:	7,7	7,9	33,5	235	0,12	6	0,07	2,05	110	165	25	2,1
		Всего:	53,9	55,3	234,5	1645,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

День: 7-й Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
49	Салат из свежей моркови	100	1,5	2,5	20	86	0,06	2,5	0,02	1,25	98,75	244,6	18,7	0,85
732	Оладьи печёные с маслом, сахар	150	15,05	13,65	20,95	364,1	0,08	0,27	0,02	1,25	53,45	101,81	11,03	0,08
685	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	38,7	132	0,05	3,5	0,09		35	17	11	
	Апельсин	100	0,2		8,1	57	0,11	8,73	0,04		87,8	49,09	3,02	1,17
		Итого:	19,25	19,75	87,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
По тех	Свежий огурец	80	2,45		6	8,34	0,06	2,5	0,02		14	24,6	18,7	0,45
139	Суп кар-ый с горохом на кур./б	250	8,5	7,4	21,5	158	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22
451	Биточки мясные паровые	80	3,34	9,78	25,41	193,77	0,06		0,02		130,6		23,2	1,4
520	Картофельное пюре	150	10,22	10,2	13,84	286	0,02			0,6	76,68	210	4,6	1,7
640	Кисель из клюквы	200	0,1		35,2	102,89	0,01	0,15	0,01		0,37	0,03	0,26	0,1
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03			0,03	6	19	4,2	0,33
		Итого:	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
	Полдник:													
По тех	Молоко йодированное	200	5,6	6,4	9,4	123	0,04	0,3	0,01	0,06	85	61,3	9,6	1,13
По тех	Печенье	25	2,1	1,5	24,1	112	0,08	5,7	0,06	1,99	25	103,7	15,4	0,97
		Итого:	7,7	7,9	33,5	235	0,12	6	0,07	2,05	110	165	25	2,1
		Всего:	53,9	55,3	234,5	1645,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

День: 8-й Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
337	Яйцо вареное	1/40	5,26	4,6	0,28	62,8	0,09			1,5	10,88	122,43	9,2	0,39
160	Каша молочная манная	200	9,98	12,46	11,35	303,7	0,09		0,03		30,64		13,2	0,4
1011	Чай с молоком	200	2,24	2,56	23,72	121,2	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
По тех	Булка с маслом	30/5	1,17	0,13	37,7	36,8				0,015	3	53,5	2,1	0,17
	Груша	100	0,6		14,7	63	0,02	13,99	0,10	0,985	96,23	145,38	5,2	1,02
		Итого:	19,25	19,75	87,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
81	Икра свекольная	80	2,3	5,1	15,2	102	0,06	2,5	0,36	1,25	14	2,46	18,7	0,85
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	3,02	2,3	10	288	0,04	0,02	0,06		20,46	69,67	17,06	1,14
388	Котлета рыбная паровая	80	10,19	11,82	25,%	143,55	0,07	0,71		1,1	32,81	244,88	16,68	0,24
516	Рожки с маслом	150	8,2	8,06	13,99	107,65	0,13	5,04	0,5	0,2	37,4	86,6	21,5	0,96
933	Компот из с/фруктов	200	0,9	0,1	36,8	107,8	0,08	10,03			36	127,89		0,6
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,7	0,05		68	46	13,56	0,6
		Итого:	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
	Полдник:													
По тех	Йогурт	150	5,6	3,2	13,06	68	0,06	0,3	0,01	0,06	85	104,46	18,84	1,6
По тех	Булочка	50	2,1	4,7	20,44	167	0,06	5,7	0,06	1,99	26,99	60,54	6,16	0,5
		Итого:	7,7	7,9	33,5	235	0,12	6	0,07	2,05	110	165	25	2,1
		Всего:	53,9	55,9	234,5	1645,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	1758	8,4

День: 9-й Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
674	Яблоко печёное	100	13,4	12,2	17,61	238,42	0,23	12,15	0,04		251,93	65,87	23,29	1,2
366	Запеканка творожная со сметано	150	4,95	6,28	37,75	241,28	0,06	2,7	0,12	1,6	22,7	349,6	20,2	0,8
692	Кофейный напиток с молоком	200	0,9	1,27	32,39	107,8	0,01	0,15	0,01	0,9	0,37	0,03	0,26	0,1
		Итого:	19,25	19,75	87,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
49	Салат из моркови	80	1,3	2,9	13,9	102	0,05	2,95	0,02	1,4	33,11	36,81	10,93	0,6
138	Суп.картофельный с пшеном на кур/б	250	9,7	10,4	21,2	158	0,2	13,4	0,09	0,4	179,49	312,69	38	0,39
447	Мясо тушёное с капустой яблок	80/110	12,21	14,08	40,25	381	0,09	1,3	0,08	0,7	120	182.	3,37	1,01
По тех	Сок яблочный	200	1,4		26,6	108	0,04	0,4	0,01		14,4		9,2	1,6
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,95	0,05		68	46	26	0,6
		Итого:	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
	Полдник:													
По тех	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	9,4	123	0,04	0,86	0,01	0,06	85	61,3	9,6	0,06
По тех	Ватрушка	25	2,1	1,5	24,1	112	0,08	5,14	0,06	1,99	25	103,7	15,4	2,04
		Итого:	7,7	7,9	33,5	235	0,12	6	0,07	2,05	110	165	25	2,1
		Всего:	53,9	55,9	234,5	1645,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

День: 10-й Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	7-11 лет												
413	Колбаса отварная	80	2,68	6,32	16,72	144,6	0,06	2,5	0,02		14	24,6	10,7	0,85
511	Рис с маслом	150	9,8	8,06	27,7	179	0,02	1,6	0,02		98,8	130,8	25,6	0,15
693	Какао с молоком	200	4,7	5,04	27,33	187,1	0,1	6,2	0,11	1,49	22,2	178	3,2	0,11
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01			0,01	3	3,5	2,1	0,17
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,3	40	0,11	4,7	0,02	1	137	75,6	2,15	0,82
	Итого:		19,25	19,75	87,75	587,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1
	Обед:													
45	Салат из свежей капусты	80	0,18		1,74	7,62	0,02	2,9	0,04	0,85	52,95	37,4	13,1	0,2
110	Борщ со сметаной на	250/5	2,9	6,08	20,62	189	0,12	16,16	0,02	1,6	63,31	73,58	7,19	0,2
505	Кнели из кур	80	12,6	15	33,79	381,38	0,08		0,1		30,64	234,57	13,2	1,2
509	Г речка с маслом	150	8,8	6,3	21,8	153,6	0,13		0,04		34,1	162,95	28,01	1
631	Компот из яблок	200	0,13		24	17,4	0,03	1,24			136	23		1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	0,7	0,05		68	46	26	0,6
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2
	Полдник:													
По техн	Чай с сахаром	200	5,6	6,4	9,4	123	0,02	0,3	0,01	0,06	85	61,3	9,6	0,06
По техн	Пряник	25	2,1	1,5	24,1	112	0,10	5,7	0,06	1,99	25	103,7	15,4	2,04
	Итого:		7,7	7,9	33,5	235	0,12	6	0,07	2,05	110	165	25	2,1
	Всего:		53,9	55,9	234,5	1645,0	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

	Б	Ж	У	кКал
ВСЕГО НА 1 РЕБЕНКА	53,9	55,3	234,5	1645