

Утверждаю:

директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
Большехабыкской средней общеобразовательной школы
Васютина

31 октября 2023



**Примерное 10-дневное меню для питания обучающихся
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Большехабыкской средней общеобразовательной школы
с 12 лет до 18 лет
(осенне-зимний период)**

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет.

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	Завтрак												
33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	-
300	Яйцо куриное	40	5,10	2,30	0,30	63	22	5	0	1	0	0	0
177	Каша Дружба	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	158,60	86,7	257,3	2,75	0,26	1,20	81,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,28	36,27	0,94	0,07	-	-
итого			22,90	36,80	94,00	733,32	92,68	141,23	533,30	9,26	0,85	14,25	0,02
	Обед												
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	-
206	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	-
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43750	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
332	Кисель фруктовый	200	0,31	-	39,40	160,00	22,46	5,58	-	0,19	0,012	2,40	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	36,80	20,70	25,30	5,06	-	-	-
итого			26,43	31,05	128,26	961,40	230,66	167,47	473,41	12,49	0,692	57,69	59,00
	ВСЕГО		49,33	67,85	222,26	1694,72	323,34	308,70	1006,61	21,75	1,542	71,94	59,02

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет. День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	Завтрак												
7	Салат из свежих огурцов	100	1,6	10,1	8,7	116	23	13	0	0,5	0	5	0
301	Птица тушеная в сметанном соусе	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	-	28,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	0,01	0,14	52,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Вафли с фруктовой начинкой	50	1,60	1,40	40,05	175,00	0,02	-	0,30	6,00	23,8	0,35	5,60
итого			10,67	13,99	76,43	509,41	266,00	55,00	257,28	8,73	23,95	10,78	57,68
	Обед												
43	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	-
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	31,90	40,01	129,96	1,16	0,15	12,34	4,95
1004	Вареники с картошкой	150	9,9	6,6	42,44	277							
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Мандарин	120	0,96	0,40	9,72	48,00	52,50	16,50	25,50	0,15	0,30	6,00	0,80
итого			30,24	40,04	133,32	990,00	209,28	143,21	465,14	7,14	0,72	71,85	33,75
	ВСЕГО		40,91	54,03	209,75	1499,41	475,28	198,21	722,42	15,87	24,67	82,63	91,43

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет.

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	Завтрак												
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,47	9,23	5,60	111,30	28,02	24,39	51,92	1,11	0,08	25,14	-
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	-	0,02	-	0,08
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
41	Масло сливочное (порциями)	15	-	12,30	0,15	112,50	1,50	-	3,00	-	-	-	88,50
итого			29,47	44,96	80,21	884,16	132,5	102,02	385,3	4,79	0,25	26,40	148,58
	Обед												
45	Винегрет овощной	100	2,04	9,27	12,66	142,20	34,80	31,13	67,46	1,28	0,09	15,38	-
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	-
286	Тефтели мясные	80/120	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	-	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Банан	100	0,36	-	10,50	44,30	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	0,30	0,40
итого			25,20	31,77	117,55	899,36	185,33	195,78	576,24	12,56	0,58	34,99	39,42
	ВСЕГО		54,67	76,73	197,76	1783,52	317,83	297,80	961,54	17,35	0,83	61,39	188,00

При составлении меню использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет.

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	Завтрак												
65	Салат из картофеля с зеленым горошком и морковью.	100	1,1	5,8	9,8	132	18	18	39,6	0,9	0,05	10,2	0,018
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	3,56	12,88	114,98	30,46	28,7	69,84	0,16	0,18	4,68	0,02
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
41	Масло сливочное (порциями)	15	-	12,30	0,15	112,50	1,50	-	3,00	-	-	-	88,50
	Печенье	80	8,90	4,80	3,70	198,00	6,00	0,35	23,80	5,60	0,02	-	0,30
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
итого			18,37	26,24	92,07	812,71	167,4	147,09	299,00	9,03	0,26	23,80	113,57
	Обед												
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	27,93	18,56	41,96	1,31	0,05	9,80	-
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,01	9,17	15,00
301	Птица тушеная в сметанном соусе	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	-	28,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
Итого			45,90	46,42	122,97	1126,92	214,81	252,55	612,23	10,86	0,47	47,05	97,05
	ВСЕГО		64,27	72,66	215,04	1939,63	382,21	399,64	911,23	19,89	0,73	70,85	210,62

При составлении меню использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет. День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	Завтрак												
43	Салат из	100	1,41	5,08	9,02	87,40	67,00	19,74	37,07	0,81	0,03	52,43	-

	белокочанной капусты												
374	Рыба тушеная в томате с овощами	200	13,25	6,38	7,00	140	41,91	128,61	139,64	0,84	0,15	3,66	0
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,45	1,34	0,18	24,22	34,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
41	Масло сливочное (порциями)	15	-	12,30	0,15	112,50	1,50	-	3,00	-	-	-	88,50
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	36,80	20,70	25,30	5,06	-	-	-
итого			16,73	23,24	71,23	571,11	148,9	92,95	326,80	8,33	0,32	24,56	143,50
	Обед												
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,14	9,14	3,57	100,95	32,78	19,95	60,03	0,86	0,05	14,25	-
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	-
381	Котлета	80/120	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
321	Овощное рагу	200	3,05	14,66	19,25	221,33	31,87	37,07	82,40	1,31	0,09	11,56	41,33
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Вафли с фруктовой начинкой	50	1,60	1,40	40,05	175,00	6,00	0,35	23,80	5,60	0,02	-	0,30
Итого			19,43	38,17	128,89	989,08	166,55	124,77	403,63	11,56	0,45	35,99	80,63
	ВСЕГО		36,16	61,41	200,12	1560,19	315,45	217,72	730,43	19,89	0,74	60,55	224,13

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет.

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	.A
	Завтрак												
49	Салат витаминный	100	1,13	6,19	4,72	79,10	28,02	24,39	51,92	1,11	0,08	25,14	-
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75

688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	-	28,00
332	Кисель фруктовый	200	0,31	-	39,40	160,00	22,46	5,58	-	0,19	0,012	2,40	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
итого			25,09	31,87	93,11	767,97	94,1	95,5	297,83	5,76	0,33	25,26	51,30
	Обед												
	Сельдь с луком и маслом растительным	100	18,57	18,05	3,00	248,87	95,43	47,22	-	1,44	0,05	3,30	-
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	-
372	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	68	206	42	3	0,08	24,8	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50/50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Банан	100	0,4	-	9,40	40,36	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
итого			43,36	50,74	120,32	1072,84	226,11	296,77	613,68	13,00	0,58	32,79	0,02
	ВСЕГО		68,53	82,61	213,43	1840,81	320,21	392,27	911,51	18,76	0,91	58,05	51,32

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет.

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	Завтрак												
38	Салат из свежих огурцов	100	1,14	9,14	3,57	100,95	32,78	19,95	60,03	0,86	0,05	14,25	-
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	-	0,02
300	Яйцо куриное	40	5,10	2,30	0,30	63	22	5	0	1	0	0	0
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	0,01	0,14	52,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-

868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
	Печенье сдобное	50	5,20	2,60	38,40	229,00	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
итого			19,87	17,08	74,19	570,16	245,90	71,6	339,78	3,43	0,11	9,31	67,30
	Обед												
43	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	67,00	19,74	37,07	0,81	0,03	52,43	-
201	Суп крестьянский с куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
374	Рыба тушеная в томате с овощами	200	13,25	6,38	7,00	140	41,91	128,61	139,64	0,84	0,15	3,66	0
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	-	0,02	-	0,08
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Вафли с фруктовой начинкой	30	0,96	0,84	24,03	105,00	0,01	-	0,18	3,60	14,28	0,21	3,36
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	36,80	20,70	25,30	5,06	-	-	-
итого			29,66	34,54	141,87	1053,48	283,20	135,72	460,29	13,95	14,78	77,02	61,72
	ВСЕГО		49,53	51,62	216,06	1623,64	529,10	207,32	800,07	17,38	14,86	86,33	129,02

При составлении меню использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет.

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	Завтрак												
7	Салат из свежих огурцов	100	1,6	10,1	8,7	116	23	13	0	0,5	0	5	0
321	Овощное рагу	180	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20
286	Тефтели мясные	80/120	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-

14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,0	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	-
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	31,90	40,01	129,96	1,16	0,15	12,34	4,95
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	-	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Печенье затяжное	50	3,90	4,05	38,30	207,00	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
итого			37,28	36,00	147,64	1106,91	145,22	204,90	680,43	11,32	0,68	37,60	28,27
	ВСЕГО		62,94	59,68	243,99	1918,82	530,92	370,70	903,48	22,49	1,03	61,32	80,57

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет.

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	Завтрак												
65	Салат из картофеля с зеленым горошком и морковью.	100	1,1	5,8	9,8	132	18	18	39,6	0,9	0,05	10,2	0,018
436	Борщ с капустой и картофелем	200	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
41	Масло сливочное (порции)	15	-	12,30	0,15	112,50	1,50	-	3,00	-	-	-	88,50
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
итого			10,68	32,56	101,62	758,10	97,36	98,24	301,30	5,04	0,50	55,72	154,30

	Обед												
33	Салат из отварной свеклы	100	1,5	4,5	8,4	89	63	19	38	1,3	0,02	5,7	-
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	-
301	Птица тушеная в сметанном соусе	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	-	28,00
332	Кисель	200	0,20	-	32,60	132,00	18,00	-	4,29	0,60	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Банан	100	0,4	-	9,40	40,36	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
итого			24,19	40,48	132,02	969,76	165,61	214,84	451,39	8,87	0,47	56,34	28,80
	ВСЕГО		34,87	73,04	233,64	1727,86	262,97	313,08	752,69	13,91	0,97	112,06	183,10

Химический состав рационов по дням недели.

Дни недели	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность(ккал)	Дни недели	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность(ккал)
1	49,33	67,85	222,26	1694,72	1	68,53	82,61	213,43	1840,81
2	40,91	54,03	209,75	1499,41	2	49,53	51,62	216,06	1623,64
3	54,67	76,73	197,76	1783,52	3	50,75	74,89	193,47	1718,40
4	64,27	72,66	215,04	1939,63	4	62,94	59,68	243,99	1918,82
5	36,16	61,41	200,12	1560,19	5	34,87	73,04	233,64	1727,86
Всего	245,34	332,68	1044,93	8477,47	Всего	266,62	341,84	1100,59	8829,53
Среднее за день	49,07	66,54	208,99	1695,51	Среднее за день	53,32	68,37	220,12	1765,91

Среднесуточный химический состав за 10 дней.

Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергетическая ценность (ккал)
51,2	67,46	214,56	1730,71