

**СОГЛАСОВАНО**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области в Орджоникидзевском и  
Железнодорожном районах города Екатеринбурга,  
в городе Березовский, в городе Верхняя Пышма 27.08.2021г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник МАУ

«Комбинат детского питания»

*А.Ю. Пьянков* А.Ю. Пьянков

**СОГЛАСОВАНО**

Директор

МАОУ СОШ № \_\_\_\_\_

**МЕНЮ**

**Примерное четырехнедельное  
для учащихся ОВЗ с 7-11 лет на период  
с 01.09.2021г. по 31.12.2021г.**

**г. Верхняя Пышма**

ОВЗ первая неделя неделя 7-12 лет 01.09.-31.12.2021г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Угледо- ды	Ккало- рии
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша пшеничная молочная	200	6	8,2	33,2	238
тк	Масло сливочное порц.	20	14,50	0,20	0,28	132,40
97	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>28,6</b>	<b>13,4</b>	<b>74,6</b>	<b>615,0</b>
	<b>Обед</b>					
124	Щи с мясом со сметаной	250/10/10	5,38	6,36	7,26	107,40
413	Колбаса отварная	80	9,60	17,60	2,40	208,00
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3,60	9,18	28,62	217,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
инст	Кисель витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	30,60	118,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>21,38</b>	<b>34,04</b>	<b>96,58</b>	<b>785,90</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31,6	218
тк	Хлеб пшен./ржан.	30	2,7	0,7	17,7	65,0
686	Чай с сахаром	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>9,9</b>	<b>18,1</b>	<b>99,9</b>	<b>607,0</b>
	<b>Обед</b>					
20	Салат из огурцов и помидор	60	0,60	4,26	2,52	51,60
340	Омлет натуральный	60	6,00	10,02	1,14	119,40
516	Макароны отварные (с маслом)	150	5,50	4,20	24,90	165,50
50/2003	Котлета "Детская"	90	15,05	8,80	10,35	180,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>35,57</b>	<b>28,60</b>	<b>94,11</b>	<b>781,90</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
337	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
311	Каша пшеничная	200	4,4	9,2	15,4	208,0
тк	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,4	35,4	130,0
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	58,0
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>35,1</b>	<b>15,3</b>	<b>74,5</b>	<b>613,0</b>
	<b>Обед</b>					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11,48	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
тк	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	96
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00

	<b>Сумма калорий:</b>		<b>26,01</b>	<b>20,07</b>	<b>123,41</b>	<b>784,10</b>
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
35/03	Каша "Дружба"	200	7,2	5,2	44,6	254,0
97	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
тк	Хлеб пшен./ржан.	30	2,7	0,7	17,7	65,0
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>20,5</b>	<b>20,2</b>	<b>93,1</b>	<b>614,6</b>
<b>Обед</b>						
37	Салат из сырых овощей	100	3,4	5,6	3,5	79
492	Плов из мяса цыпленка	50/100	12,15	11,85	27,15	268,5
689	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>24,15</b>	<b>30,75</b>	<b>107,75</b>	<b>828,50</b>
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
302	Каша манная молочная	200	4,8	8,1	30,4	222
347	Омлет с мясом (варёный на пару)	100	14,1	12,3	2,0	177,0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>28,1</b>	<b>26,0</b>	<b>90,8</b>	<b>719,0</b>
<b>Обед</b>						
168	Суп пюре из разных овощей	250	3,5	5,8	12,9	118,0
297	Греча рассыпчатая	150	4,3	7,2	44,1	263,0
437	Гуляш из говядины	80/50	18,07	8,45	5,2	171,6
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	24,2	97,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>30,3</b>	<b>22,0</b>	<b>112,3</b>	<b>779,6</b>
	<b>Итого</b>		<b>137,4</b>	<b>135,5</b>	<b>534,2</b>	<b>3960,0</b>

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при

\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся

ОВЗ вторая неделя 7-12 лет 01.09.-31.12.2021г

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углевод ы	Ккало- рии
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша ячневая молочная	200	4,8	3	29,2	163
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>31,1</b>	<b>8,4</b>	<b>103,7</b>	<b>634,0</b>
	<b>Обед</b>					
131	Рассольник домашний	250	3,26	6,00	20,46	151,00
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5,25	6,15	35,25	220,50
451	Шницель мясной	80	12,72	11,52	12,8	208,8
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
инст	Напиток витам "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>25,55</b>	<b>24,25</b>	<b>113,43</b>	<b>785,30</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
413	Сосиски отварные	100	12,00	22,00	3,00	260,00
340	Омлет натуральный	100	9,5	16,7	1,9	199
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
78/03*	Ватрушка "Лакомка"	50	5,21	8,5	19,7	176
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>27,01</b>	<b>47,20</b>	<b>39,80</b>	<b>695,00</b>
	<b>Обед</b>					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
680	Запеканка картофельная	200	20	19,6	33	396
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>27,12</b>	<b>27,88</b>	<b>109,42</b>	<b>808,50</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша геркулесовая	200	4,8	10,0	21,4	198,0
11	Бутерброд горячий с сыром и колбасой	60	8	12,3	15	205
16	Огурец натуральный	50	0,4	0,05	1,4	7,5
тк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	13,0	65,0
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>20,3</b>	<b>27,7</b>	<b>83,3</b>	<b>665,5</b>
	<b>Обед</b>					
110	Борщ со сметаной с мясом	200/10/10	4,30	5,80	10,70	112,30
391	Шницель натуральный рыбный	80	13,92	9,44	1,44	150,4
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,8	5,79	38,12	220,5
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
ТТК 1	Манник	50	2,9	3,3	26	147,5
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>29,54</b>	<b>24,91</b>	<b>117,38</b>	<b>820,70</b>
	<b>Четверг</b>					

	<b>Завтрак</b>					
332/516	Макаронны отварны с маслом	150	5,49	4,22	26,37	165,5
97	Сыр порционны	30	6,96	8,86	0	109,2
тк	Хлеб пшеничны	50,00	4,50	1,20	29,50	113,00
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
786	Булочка творожная	50	6,65	1,8	27,8	147,5
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>29,50</b>	<b>22,88</b>	<b>93,57</b>	<b>658,20</b>
	<b>Обед</b>					
366	Запеканка творожная со сладким соусом	50/10	9,69	6,93	9,27	140,3
311	Каша пшеничная	200	4,4	9,2	15,4	208,0
738	Пирожок с мясом с рисом	60	7,26	3,84	21,84	152,4
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>30,37</b>	<b>25,55</b>	<b>104,23</b>	<b>817,70</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
1104	Сосиска в тесте	100	9,23	16,61	18,79	267,75
ст.246	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150,00	5,30	5,10	28,60	178,00
тк	Хлеб пшеничны	50,00	4,50	1,20	29,50	113,00
686	Чай с сахаром	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>19,33</b>	<b>22,91</b>	<b>92,09</b>	<b>618,75</b>
	<b>Обед</b>					
157	Солянка домашняя .	200/10	15,06	12,70	4,00	152,00
493	Птица тушеная в сметанном соусе	80/20	14,00	11,10	1,02	160,80
297	Греча рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
700	Напиток брусничны	200	0,10	0,00	24,90	97,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>42,18</b>	<b>32,18</b>	<b>98,44</b>	<b>818,80</b>
	<b>Итого</b>		<b>154,8</b>	<b>134,8</b>	<b>542,9</b>	<b>4051,0</b>

**ОВЗ Третья неделя 7-12 лет 01.09.-31.12.2021г**

№ рецепт.	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша пшеничная молочная	200	6	8,2	33,2	238
тк	Масло сливочное порц.	20	14,50	0,20	0,28	132,40
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
1011	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
тк	Фрукты (яблоко)	200	0,7	0,0	9,7	88,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>27,1</b>	<b>10,6</b>	<b>86,4</b>	<b>675,4</b>
	<b>Обед</b>					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
413	Сосиски отварные	100	12,00	22,00	3,00	260,00
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,80	5,79	38,12	220,50
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>25,32</b>	<b>34,17</b>	<b>99,48</b>	<b>813,10</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31,6	218
тк	Хлеб пшен./ржан.	30	2,7	0,7	17,7	65,0
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>15,5</b>	<b>24,9</b>	<b>94,6</b>	<b>670,0</b>
	<b>Обед</b>					
19	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85
340	Омлет натуральный	100	10	16,7	1,9	199
433	Мясо тушеное	100	15,4	5,9	3,9	132
516	Макаронные отварные (с маслом)	150	5,49	4,22	26,37	165,48
631	Компот из свежих плодов (замороз)	200	0,60	0,00	35,60	140,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>35,81</b>	<b>27,40</b>	<b>93,69</b>	<b>766,48</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
35/03	Каша "Дружба"	200	7,2	5,2	44,6	254,0
97	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
тк	Хлеб пшен./ржан.	30	2,7	0,7	17,7	65,0
694	Какао с молоком	200	4,1	3,8	27,5	154,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>18,7</b>	<b>17,2</b>	<b>110,7</b>	<b>645,6</b>
	<b>Обед</b>					
124	Щи с мясом со сметаной	200/10/10	1,6	3,44	8	96,4
390	Котлета рыбная "Любительская"	80	12,00	7,70	6,70	142,40
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
инст	Кисель витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	30,60	118,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00

тк	Фрукты (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>23,32</b>	<b>19,22</b>	<b>124,62</b>	<b>794,30</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша манная молочная	200	4,8	8,1	30,4	222
347	Омлет с мясом (варёный на пару)	100	14,1	12,3	2,0	177,0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	58,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>23,4</b>	<b>21,1</b>	<b>73,4</b>	<b>587,0</b>
	<b>Обед</b>					
19/200 3	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,19	9,17	6,4	112,8
64/03	Колбаски "Витаминные"	80	12,56	15,60	2,50	200,80
214	Капуста тушеная	150	2,85	8,85	7,2	121,53
705	Напиток из шиповника	200	0,04	0,00	23,60	94,00
ТТК 2	Пирог пластовой "Зебра"	50	2,8	7,2	24,3	160
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>23,76</b>	<b>41,40</b>	<b>89,92</b>	<b>819,13</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
11	Бутерброд горячий с сыром и колбасой	60	8	12,3	15	205
311	Каша пшенная	200	4,4	9,2	15,4	208,0
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>35,3</b>	<b>22,3</b>	<b>71,5</b>	<b>690,0</b>
	<b>Обед</b>					
16	Огурец порц	30	0,24	0,03	0,84	4,50
148	Суп - лапша домашняя	200/25	6,4	6,7	11,2	123,0
467	Биточки по - белоруски	80	22,9	16,08	0,76	242,4
297	Греча рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>42,90</b>	<b>31,23</b>	<b>96,54</b>	<b>838,90</b>
	<b>Итого</b>		<b>151,11</b>	<b>153,42</b>	<b>504,25</b>	<b>4031,91</b>

Таблица 4 - Четвёртая неделя 7-12 лет 01.09.-31.12.2021г

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углевод ы	Калории
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша геркулесовая	200	4,8	10,0	21,4	198,0
11	Бутерброд горячий с сыром и колбасой	60	8	12,3	15	205
тк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	13,0	65,0
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>19,9</b>	<b>27,6</b>	<b>81,9</b>	<b>658,0</b>
	<b>Обед</b>					
171	Суп-пюре из картофеля	250	4,0	6,1	21,4	158,0
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5,25	6,15	35,25	220,5
451	Шницель мясной	80	12,72	11,52	12,8	208,8
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>26,29</b>	<b>24,35</b>	<b>114,37</b>	<b>792,30</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
19	Салат из помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85
345	Омлет с картофелем запеченный	105	8,8	13,6	7,5	189
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
ТТК 1	Манник	100	5,84	6,7	52,1	294,8
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>15,84</b>	<b>27,40</b>	<b>78,70</b>	<b>628,80</b>
	<b>Обед</b>					
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132,00
423	Бефстроганов	50/50	17,4	12,3	5,2	203
297	Греча рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279
700	Напиток из ягод замороженных	200	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>32,3</b>	<b>31,3</b>	<b>121,2</b>	<b>908,5</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
302	Каша ячневая молочная	200	4,8	3	29,2	163
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>31,1</b>	<b>8,4</b>	<b>103,7</b>	<b>634,0</b>
	<b>Обед</b>					
110	Борщ со сметаной	250/10	1,86	5,66	10,84	100,80
371	Рыба припущенная	80	12,08	4,00	8,24	116,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
тк.	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
794	Кекс "Творожный"	50	4,10	9,20	25,60	200,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00



	<b>Сумма калорий:</b>		<b>28,09</b>	<b>30,91</b>	<b>111,38</b>	<b>832,30</b>
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
1104	Сосиска в тесте	100	9,23	16,61	18,79	267,75
311	Каша манная молочная жидкая с м/с	150,00	5,30	5,10	28,60	178,00
тк	Хлеб пшеничный	50,00	4,50	1,20	29,50	113,00
686	Чай с сахаром	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>19,33</b>	<b>22,91</b>	<b>92,09</b>	<b>618,75</b>
<b>Обед</b>						
20	Салат из огурцов	100	1,00	7,10	4,20	86,00
365	Суфле творожное	80	11,2	8,16	11,2	165,6
487	Птица отварная	80	12,7	7,12	0,32	115,3
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,8	5,79	38,12	220,5
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>33,62</b>	<b>28,75</b>	<b>111,16</b>	<b>841,40</b>
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31,6	218
337	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
6	Бутерброд с колбасой	30/15	3,7	6,2	6,5	110
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>20,39</b>	<b>26,32</b>	<b>65,96</b>	<b>579,00</b>
<b>Обед</b>						
19	Салат из помидор	60	0,60	4,26	1,68	51,60
157	Солянка домашняя .	200/10	15,06	12,70	4,00	152,00
500	Котлеты рубленые из птицы	80	14,72	8,48	9,68	176
518	Картофель отварной (с маслом)	150	3,00	7,65	23,85	181,50
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	<b>Сумма калорий:</b>		<b>38,9</b>	<b>33,7</b>	<b>96,7</b>	<b>817,1</b>
<b>Итого</b>			<b>159,20</b>	<b>148,95</b>	<b>554,83</b>	<b>4191,60</b>