

УТВЕРЖДАЮ

ГБОУ школа-интернат №117 им. Т.С.Зыковой г.о.Самара

Директор

Буховец Т.Ф.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **Весенне-летний**Возрастная категория: **Дети от 7 от 11 лет****1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая молочная кукурузная (с маслом и сахаром)	180/10/10	6,5	9,35	50,93	314	174
Сыр (порциями)	20	4,89	4,66		62	15
Кофейный напиток с молоком	180	2,96	3,11	20,81	123	379
Батон нарезной	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Яблоки	100	0,38	0,35	8,92	40	
Всего в Завтрак	580	20,84	18,59	108,47	685	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1,32		12,56	55	389
Всего в Второй завтрак	200	1,32		12,56	55	
Обед						
Помидоры свежие в нарезке	80	0,83	0,14	2,77	16	71
Суп картофельный с макаронными изделиями, куриным мясом	200	2,11	2,06	15,17	88	103
Курица отварная	75	16,9	20,59	1,05	257	288
Капуста тушеная (белокачанная)	150	3,53	3,78	17,02	116	321
Кисель из черной смородины	200	0,2	0,04	25,9	105	350
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	
Всего в Обед	765	28,01	27,38	81,59	686	
Полдник						
Лапшевник с творогом	150/5	13,33	12,96	30,2	291	208
Компот из вишни	200	0,28		23,87	97	345
Всего в Полдник	355	13,61	12,96	54,07	388	
Ужин						
Салат витаминный (1 вариант)	60	0,49	3,27	2,96	43	48
Рыба, тушенная в томате с овощами(горбуша)	60/60	15,54	9,89	6,11	176	229
Пюре картофельное с маслом	145/5	3,07	4,73	20,07	135	312
Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51	376
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Всего в Ужин	610	25,29	19,04	69,64	551	
Второй ужин						
Ряженка	180	5,08	9,5	6,72	133	386
Всего в Второй ужин	180	5,08	9,5	6,72	133	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Лавровый лист						
Зелень свежая						
Всего в Соль, специи за день	3,2					
Всего в день	2 693,2	94,15	87,47	333,05	2 498	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Горошек зеленый консервированный	38/2	1,12	1,38	2,28	26	131
Омлет натуральный	150	13,5	23,99	2,49	280	210
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51	376
Батон нарезной	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	
Бананы	150	0,56	0,53	13,38	61	
Всего в Завтрак	620	20,83	34,19	55,68	614	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1,32		12,56	55	389
Всего в Второй завтрак	200	1,32		12,56	55	
Обед						
Салат из редиса	60	1,42	3,93	1,75	48	30
Борщ с капустой и картофелем,с говядиной	24/176	6,47	7,15	10,47	132	82
Тефтели 2-й вариант (говядина)	60/50	8,32	6,02	10,06	128	279
Картофель в молоке	150	3,17	5,72	17,49	134	127
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83	349
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	
Всего в Обед	780	23,88	23,59	80,25	629	
Полдник						
Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	418
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	382
Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	38	
Всего в Полдник	375	9,12	12,57	69,96	428	
Ужин						
Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,48	2,68	1	30	21
Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	289
Кофейный напиток	200	0,66	0,63	18,85	84	379
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	
Всего в Ужин	515	19,81	16,15	62,86	477	
Второй ужин						
Кефир	180	4,74	5,07	6,72	91	386
Всего в Второй ужин	180	4,74	5,07	6,72	91	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Лавровый лист						
Зелень свежая						
Всего в Соль, специи за день	3,2					
Всего в день	2 673,2	79,7	91,57	288,03	2 294	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	200/10	8,31	13,12	37,63	303	173
Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	209
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	382
Батон нарезной	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	
Всего в Завтрак	520	22,42	22,16	86,44	636	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1,32		12,56	55	389
Всего в Второй завтрак	200	1,32		12,56	55	
Обед						
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,63	3,23	2,14	40	27
Суп картофельный с горбушей	200	7,29	3,78	13,28	116	106
Поджарка (говядина)	77/23	22,17	26,58	4,2	345	251
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	150/10	8,85	9,55	39,86	280	171
Компот из изюма	200	0,34		30,18	122	348
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Всего в Обед	790	44,34	44,02	112,44	1 023	
Полдник						
Запеканка из творога	100	13,32	10,4	25,03	247	223
Ряженка	180	5,08	9,5	6,72	133	386
ГРУША	150	0,56	0,53	13,38	61	
Всего в Полдник	430	18,96	20,43	45,13	441	
Ужин						
Огурцы свежие	60	0,45	0,05	1,42	8	71
Котлеты или биточки рыбные	100	11,67	16,46	10,81	238	234
Картофель отварной с луком	100/15	2,38	5,36	15,98	128	126
Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108	350
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Всего в Ужин	545	19,72	22,84	77,54	602	
Второй ужин						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Всего в Второй ужин	200	5,8	5	9,6	107	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Лавровый лист						
Зелень свежая						
Всего в Соль, специи за день	3,2					
Всего в день	2 688,2	112,56	114,45	343,71	2 864	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,62	4,47	17,09	127	120
Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	15
Кофейный напиток с молоком	180	2,96	3,11	20,81	123	379
Батон нарезной	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Всего в Завтрак	495	17,36	12,2	65,71	442	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1,32		12,56	55	389
Всего в Второй завтрак	200	1,32		12,56	55	
Обед						
Сельдь с луком	50	5,04	6,63	0,64	82	76
Рассольник ленинградский с мясом говядины	176/24	5,91	7,16	12,35	138	96
Жаркое по-домашнему из говядины	57/143	18,32	19,15	18,64	320	259
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83	349
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Всего в Обед	720	34,39	33,82	75,21	743	
Полдник						
Омлет с сыром	55/5	7,17	11,77	1,02	139	211
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	377
ГРУША	150	0,56	0,53	13,38	61	
Всего в Полдник	410	7,86	12,34	26,87	251	
Ужин						
Оладьи из печени (говядина)	120	19,85	25,78	6,02	336	282
Рагу из овощей	148/7	2,87	12,43	14,24	180	143
Напиток из плодов шиповника	180	0,57	3,41	16,34	98	388
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	
Всего в Ужин	525	28,78	42,63	61,31	744	
Второй ужин						
Ряженка	180	5,08	9,5	6,72	133	386
Всего в Второй ужин	180	5,08	9,5	6,72	133	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Лавровый лист						
Зелень свежая						
Всего в Соль, специи за день	3,2					
Всего в день	2 533,2	94,79	110,49	248,38	2 368	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Лакомка творожная	170	24,28	17	27,07	358	223
Соус молочный (сладкий)	50	0,89	2,27	6,13	49	327
Сыр (порциями)	10	2,44	2,33		31	15
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	377
Батон нарезной	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Всего в Завтрак	510	33,85	22,76	73,48	635	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1,32		12,56	55	389
Всего в Второй завтрак	200	1,32		12,56	55	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,43	3,22	1,35	36	20
Суп из овощей с мясом говядины	180/20	6,19	7,64	7,94	125	99
Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	304
Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100	17,46	11,9	3,08	189	228
Напиток из лимона	200	0,17	0,02	18,71	76	388
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Всего в Обед	780	32,91	28,77	89,01	747	
Полдник						
Вафли	50	1,5	1,23	36,45	163	
Какао с молоком сгущенным	200	3,49	3,46	23,47	139	383
Апельсины	150	1,27	0,26	11,06	52	
Всего в Полдник	400	6,26	4,95	70,98	354	
Ужин						
Суфле из кур	83/7	15,97	23,59	3,24	289	299
Овощи в молочном соусе	150	3,24	4,34	13,6	106	317
Компот из изюма	200	0,34		30,18	122	348
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	
Всего в Ужин	500	23,99	28,7	66,7	621	
Второй ужин						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Всего в Второй ужин	200	5,8	5	9,6	107	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Лавровый лист						
Зелень свежая						
Всего в Соль, специи за день	3,2					
Всего в день	2 593,2	104,13	90,18	322,33	2 519	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	200/10	8,64	11,06	44,32	312	173
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	382
Батон нарезной	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Всего в Завтрак	500	18,37	22,86	96,08	664	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1,32		12,56	55	389
Всего в Второй завтрак	200	1,32		12,56	55	
Обед						
Салат "Весна"	60	1,01	3,05	1,47	37	28
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2,95	3,63	15,65	107	108
Гороховое пюре с маслом	145/5	14,13	3,79	32,4	220	199
Котлеты рыбные любительские	100	14,18	17,35	19,91	293	234
Компот из чернослива	200	0,55		31,45	128	348
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	
Всего в Обед	780	38,31	28,83	125,59	915	
Полдник						
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	415
Яблоки	100	0,38	0,35	8,92	40	
Кисель из клюквы	200	0,1		25,37	102	350
Всего в Полдник	350	4,02	6,92	62,16	327	
Ужин						
Помидоры соленые	50	0,56	0,05	1,75	10	70
Курица, тушенная в соусе с овощами	200	20,25	26,44	18,55	393	292
Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51	376
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Всего в Ужин	520	25,95	27,4	55,77	574	
Второй ужин						
Ряженка	180	5,08	9,5	6,72	133	386
Всего в Второй ужин	180	5,08	9,5	6,72	133	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Лавровый лист						
Зелень свежая						
Всего в Соль, специи за день	3,2					
Всего в день	2 533,2	93,05	95,51	358,88	2 668	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кукуруза консервированная	40	0,81	1,02	3,96	28	133
Омлет натуральный	150	13,5	23,99	2,49	280	210
Сыр (порциями)	10	2,44	2,33		31	15
Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	379
Батон нарезной	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Яблоки	100	0,38	0,35	8,92	40	
Всего в Завтрак	580	26,53	32,26	66,3	662	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1,32		12,56	55	389
Всего в Второй завтрак	200	1,32		12,56	55	
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	60	0,62	3,25	1,93	39	23
Свекольник с мясом говядины и фасолью.	176/24	5,69	7,02	9,28	123	84
Печень по-строгановски (говядина)	50/50	13,26	11,23	3,52	185	255
Картофель отварной	150	2,82	5,42	21,89	148	125
Компот из яблок и лимона	200	0,23	0,16	25,45	104	344
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Всего в Обед	790	28,73	28,2	89,88	745	
Полдник						
Запеканка из творога с яблоком (соус молочный сладкий)	94/56	16,49	14,37	23,24	288	224
Чай с молоком	200	1,31	1,34	14,69	76	378
Всего в Полдник	350	17,8	15,71	37,93	364	
Ужин						
Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66	73
Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным.		6,79	10,09	11,95	166	235
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156	202
Кисель из брусники	200	0,14	0,09	26,14	106	350
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Всего в Ужин	570	19,83	16,72	102,48	640	
Второй ужин						
Снежок	180	4,4	3,96	18,02	125	386
Всего в Второй ужин	180	4,4	3,96	18,02	125	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Лавровый лист						
Зелень свежая						
Всего в Соль, специи за день	3,2					
Всего в день	2 673,2	98,61	96,85	327,17	2 591	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога (запеченный)	170	20,05	16,17	50,99	430	222
Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	15
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	377
Батон нарезной	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Бананы	150	0,56	0,53	13,38	61	
Всего в Завтрак	615	30,52	21,36	104,65	734	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1,32		12,56	55	389
Всего в Второй завтрак	200	1,32		12,56	55	
Обед						
Салат витаминный (2 вариант)	60	0,9	3,21	5,3	54	49
Суп гороховый на мясном бльоне с говядиной	200	9,65	8,03	14,81	170	102
Ромштекс	58/5	13,15	17,2	6,15	233	253
Соус сметанный с томатом	30	0,55	1,34	2,15	23	331
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156	202
Компот из смеси сухофруктов	180	0,05		18,72	75	349
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Всего в Обед	753	35,02	31,33	101,83	831	
Полдник						
Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	2
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96	385
Яблоки	100	0,38	0,35	8,92	40	
Всего в Полдник	335	8,02	8,72	46,71	297	
Ужин						
Печень жареная с маслом (говядина)	91/9	22,31	20,09	3,49	284	254
Капуста тушеная (белокачанная)	150	3,53	3,78	17,02	116	321
Компот из вишни	200	0,28		23,87	97	345
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	
Всего в Ужин	510	30,56	24,64	64,06	601	
Второй ужин						
Кефир	180	4,74	5,07	6,72	91	386
Всего в Второй ужин	180	4,74	5,07	6,72	91	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Лавровый лист						
Зелень свежая						
Всего в Соль, специи за день	3,2					
Всего в день	2 596,2	110,18	91,12	336,53	2 609	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	190/10	8,08	11,4	32,51	265	183
Сыр (порциями)	20	4,89	4,66		62	15
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	382
Батон нарезной	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Всего в Завтрак	500	22,62	20,61	84,14	613	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1,32		12,56	55	389
Всего в Второй завтрак	200	1,32		12,56	55	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,24	1,72	38	24
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом говядины	226/24	5,68	7,04	6,95	114	88
Говядина, тушенная в сметане	50/50	15,27	22,1	1,9	264	264
Картофельное пюре с маслом сливочным	145/5	3,01	8,89	19,67	171	128
Компот из вишни	200	0,28		23,87	97	345
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	
Всего в Обед	770	29,23	42,04	73,79	788	
Полдник						
Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	23,9	139	429
Снежок	150	3,67	3,3	15,02	104	386
ГРУША	150	0,56	0,53	13,38	61	
Всего в Полдник	350	8,13	6,89	52,3	304	
Ужин						
Рыба запеченная в омлете	80/40	23,58	9,63	3,52	195	249
Овощи в молочном соусе	160	3,46	4,62	14,51	113	317
Напиток из плодов шиповника	180	0,57	3,41	16,34	98	388
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Всего в Ужин	540	33,72	18,78	62,18	552	
Второй ужин						
Ряженка	150	4,23	7,92	5,6	111	386
Всего в Второй ужин	150	4,23	7,92	5,6	111	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Лавровый лист						
Зелень свежая						
Всего в Соль, специи за день	3,2					
Всего в день	2 513,2	99,25	96,24	290,57	2 423	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенкой	107/43	19,98	15,59	37,55	370	223
Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	15
Компот из яблок и лимона	200	0,23	0,16	25,45	104	344
Батон нарезной	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	
Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	38	
Всего в Завтрак	535	30,17	20,56	95,81	688	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1,32		12,56	55	389
Всего в Второй завтрак	200	1,32		12,56	55	
Обед						
Сельдь с луком	50	5,04	6,63	0,64	82	76
Суп с крупой, мясом говядины и томатом	200	6,5	7,22	12,36	140	116
Рагу из говядины	70/180	20,69	24,58	22,44	394	263
Напиток из апельсинов	180	0,15	0,04	17,67	72	388
Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	
Всего в Обед	760	38,49	39,59	80,92	834	
Полдник						
Зефир	50	0,38		35,63	144	
Салат из моркови с яблоками	80	0,81	0,12	6,44	30	59
Чай с молоком	200	1,31	1,34	14,69	76	378
Всего в Полдник	330	2,5	1,46	56,76	250	
Ужин						
Поджарка из рыбы	110	20,7	13,54	8,44	238	231
Свекла, тушенная в сметанном соусе	200	3,34	2,37	21,12	119	324
Кофейный напиток	200	0,66	0,63	18,85	84	379
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	
Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	
Всего в Ужин	580	30,19	17,55	73,12	571	
Второй ужин						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Всего в Второй ужин	200	5,8	5	9,6	107	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Лавровый лист						
Зелень свежая						
Всего в Соль, специи за день	3,2					
Всего в день	2 608,2	108,47	84,16	328,77	2 505	
Итого		994,89	958,04	3 177,42	25 339	
Среднее за период		99,49	95,8	317,74	2 534	