

**СОГЛАСОВАНО**

**Начальник**

летнего оздоровительного лагеря с  
дневным пребыванием детей

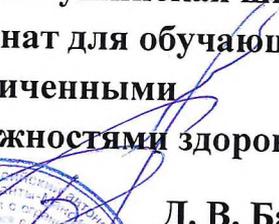
  
\_\_\_\_\_ **Е. А. Просвирнина**

**«17» мая 2021 года**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор**

**КОУ «Леушинская школа-  
интернат для обучающихся с  
ограниченными  
возможностями здоровья»**

  
\_\_\_\_\_ **Д. В. Бабушкин**

**«17» мая 2021 года**



**Примерное 12-дневное меню для детей 12 лет и старше  
(летний оздоровительный лагерь, 2-разовое питание)**

### Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	201,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Йогурт	125	5,1	3,1	7,4	80,8
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>635</b>	<b>25,4</b>	<b>17,7</b>	<b>95,6</b>	<b>637,7</b>
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,9	6,0	4,0	72,1
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	5,3	13,4	106,4
-	Мясо говядины отварное	10	2,7	1,9	0,0	28,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,9	18,8	6,4	265,4
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
-	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,8	114,6
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,4
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1160</b>	<b>38,4</b>	<b>37,5</b>	<b>159,6</b>	<b>1116,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>63,8</b>	<b>55,3</b>	<b>255,1</b>	<b>1754,1</b>
	2 день					
	Завтрак					
10/5	Запеканка (сырники) из творога с изюмом	150	24,2	13,8	26,1	326,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,1	10,2	40,6
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>575</b>	<b>29,1</b>	<b>22,2</b>	<b>80,9</b>	<b>634,1</b>
	Обед					
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,6	24,3	164,1
-	Мясо кур отварное	30	6,2	5,1	0,0	70,8
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,7
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	120	17,0	6,2	8,4	154,8
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,5	3,3	28,2	159,2
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1030</b>	<b>45,2</b>	<b>25,8</b>	<b>157,4</b>	<b>1020,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1605</b>	<b>74,3</b>	<b>48,0</b>	<b>238,3</b>	<b>1654,3</b>
	3 день					
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	6,5	26,4	182,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Пряники	30	1,8	1,4	25,1	114,2
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>550</b>	<b>21,7</b>	<b>24,7</b>	<b>106,8</b>	<b>722,8</b>
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,0	6,1	4,8	76,8
2/2	Борщ со сметаной	250	2,1	5,3	12,7	102,5
-	Мясо говядины отварное	10	2,7	1,9	0,0	28,0
22/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с капустой и рисом	120	10,8	10,8	10,5	179,8
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
7/10	Компот из вишни	200	0,2	0,0	12,2	47,7
-	Апельсины	250	2,3	0,5	25,8	111,2
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1210</b>	<b>29,1</b>	<b>29,4</b>	<b>139,4</b>	<b>920,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1760</b>	<b>50,8</b>	<b>54,1</b>	<b>246,2</b>	<b>1643,1</b>
	4 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,1	10,2	40,6
-	Йогурт	125	5,1	3,1	7,4	80,8
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>585</b>	<b>26,0</b>	<b>30,8</b>	<b>60,4</b>	<b>621,0</b>
	Обед					
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	6,0	7,8	86,8
35/2	Уха с крупой перловой	250	9,9	4,9	16,3	147,1
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	250	19,7	19,6	27,3	361,5
-	Сок виноградный	200	2,0	0,2	7,2	37,7
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1050</b>	<b>40,0</b>	<b>32,0</b>	<b>123,1</b>	<b>920,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>66,1</b>	<b>62,7</b>	<b>183,6</b>	<b>1541,8</b>
	5 день					
	Завтрак					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	120	20,3	11,5	16,1	251,1
11/11	Соус фруктовый (из кураги)	25	0,1	0,0	4,5	17,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>595</b>	<b>30,2</b>	<b>23,4</b>	<b>92,7</b>	<b>693,0</b>
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,9	13,0	118,7
-	Мясо говядины отварное	10	2,7	1,9	0,0	28,0
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	14,5	6,8	6,9	145,8
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,4	14,7	88,4
11/3	Капуста тушеная	100	2,3	1,9	11,6	67,4
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
18/10	Кисель из ягод	200	0,1	0,0	27,0	105,5
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1000</b>	<b>33,1</b>	<b>28,7</b>	<b>154,6</b>	<b>986,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>63,3</b>	<b>52,1</b>	<b>247,2</b>	<b>1679,0</b>
	6 день					
	Завтрак					
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,1	8,4	20,9	186,1
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Печенье	40	3,0	3,9	30,7	168,9
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>570</b>	<b>24,8</b>	<b>21,1</b>	<b>107,0</b>	<b>707,3</b>
	Обед					
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,9	13,0	118,7
-	Мясо кур отварное	30	6,2	5,1	0,0	70,8
9/8	Печень по-строгановски	120	15,3	17,1	3,4	228,9
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,3	8,2	54,8	319,1

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Сок томатный	200	2,0	0,2	7,2	37,7
-	Апельсины	200	1,8	0,4	20,6	89,0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1180</b>	<b>45,3</b>	<b>38,9</b>	<b>148,5</b>	<b>1099,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>70,0</b>	<b>60,0</b>	<b>255,5</b>	<b>1807,0</b>
	7 день					
	Завтрак					
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,6	32,6	214,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>600</b>	<b>16,1</b>	<b>18,3</b>	<b>98,8</b>	<b>614,7</b>
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,3	5,9	15,4	120,6
-	Мясо кур отварное	30	6,2	5,1	0,0	70,8
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	120	19,4	20,6	7,9	293,9
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Сок виноградный	200	2,0	0,2	7,2	37,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>980</b>	<b>44,3</b>	<b>42,4</b>	<b>126,8</b>	<b>1055,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>60,4</b>	<b>60,6</b>	<b>225,6</b>	<b>1670,2</b>
	8 день					
	Завтрак					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,1	10,2	40,6
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>665</b>	<b>22,8</b>	<b>16,3</b>	<b>99,6</b>	<b>635,5</b>
	Обед					
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
8/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	250	1,9	5,2	9,9	90,2
-	Мясо говядины отварное	10	2,7	1,9	0,0	28,0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	120	20,4	7,0	9,6	183,9

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,1
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
6/10	Компот из смородины	200	0,1	0,0	11,9	46,5
	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
18/12	Булочка школьная	100	8,1	3,4	55,6	284,0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1210</b>	<b>44,9</b>	<b>23,4</b>	<b>181,2</b>	<b>1094,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1875</b>	<b>67,7</b>	<b>39,6</b>	<b>280,8</b>	<b>1729,5</b>
	9 день					
	Завтрак					
18/5	Пудинг из творога с изюмом	120	17,2	12,6	24,9	280,0
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>600</b>	<b>33,2</b>	<b>27,8</b>	<b>94,5</b>	<b>754,6</b>
	Обед					
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	7,3	8,5	105,1
22/2	Суп-лапша на курином бульоне <sup>1</sup>	250	9,2	9,7	15,8	186,2
12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,9	18,8	6,4	265,4
11/3	Капуста тушеная	100	2,3	1,9	11,6	67,4
1/3	Картофель отварной	100	1,9	2,2	15,9	90,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
-	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,8	114,6
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1120</b>	<b>42,5</b>	<b>41,6</b>	<b>147,3</b>	<b>1113,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>75,7</b>	<b>69,4</b>	<b>241,8</b>	<b>1868,4</b>
	10 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
	Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,6	7,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
30/10	Чай с молоком	200	3,0	3,2	14,5	96,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>665</b>	<b>30,3</b>	<b>30,9</b>	<b>78,7</b>	<b>708,7</b>
	Обед					

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
2/2	Борщ со сметаной	250	2,1	5,3	12,7	102,5
-	Мясо говядины отварное	10	2,7	1,9	0,0	28,0
-	Мясо кур отварное	120	24,9	20,4	0,0	283,2
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	3,8	45,9	236,1
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1110</b>	<b>43,3</b>	<b>33,1</b>	<b>148,8</b>	<b>1046,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>73,6</b>	<b>64,0</b>	<b>227,4</b>	<b>1754,7</b>
	11 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	205,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>675</b>	<b>27,0</b>	<b>20,5</b>	<b>103,4</b>	<b>700,0</b>
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,3	6,0	5,1	76,3
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	250	1,6	3,6	12,5	86,6
41/2	Фрикадельки мясные	30	6,2	4,4	0,4	65,5
52/8	Суфле из печени	120	23,1	7,3	3,9	173,5
13/3	Капуста тушеная с фасолью	180	3,8	4,2	14,1	100,5
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,8	114,6
	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1130</b>	<b>44,6</b>	<b>26,9</b>	<b>127,3</b>	<b>904,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1805</b>	<b>71,6</b>	<b>47,4</b>	<b>230,7</b>	<b>1604,9</b>
	12 день					
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	29,5	183,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10	Чай	200	0,2	0,1	9,9	38,8

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Йогурт	125	5,1	3,1	7,4	80,8
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>665</b>	<b>21,7</b>	<b>20,9</b>	<b>87,3</b>	<b>621,0</b>
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,9	6,0	4,0	72,1
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,9	13,0	118,7
-	Мясо кур отварное	30	6,2	5,1	0,0	70,8
1/7	Рыба отварная	120	26,1	7,0	0,0	167,0
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,1
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1080</b>	<b>46,5</b>	<b>30,8</b>	<b>120,1</b>	<b>925,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1745</b>	<b>68,2</b>	<b>51,7</b>	<b>207,4</b>	<b>1546,1</b>
	<b>В среднем за период</b>		<b>67</b>	<b>55</b>	<b>237</b>	<b>1688</b>

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 12 лет и старше. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(летний оздоровительный лагерь) Режим питания: 2-разовое

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение нормы, %
Хлеб ржаной	120	80	60	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	940	78,3	-41,7	65,3
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	200	110	104	110	110	110	110	110	128	110	110	110	110	1332	111	-89	55,5
Мука пшеничная	20	6	37,5	4,9		8	3,5	6	78	8	2,5	3		157,4	13,1	-6,9	65,6
Крупы, бобовые	50	40	36,5	32	7,5	9,5	96,5	50	49	9,6	63	36	33,7	463,3	38,6	-11,4	77,2
Макаронные изделия	20	61,2						61,2		20				142,4	11,9	-8,1	59,3
Картофель	187	60	224,5	206	206,3	140	50	65,2	162	100,5	25	62,5	212	1513,9	126,2	-60,8	67,5
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	162	172,9	258	112,4	244	176	112,7	190	259,7	235	343,7	134	2400,6	200,1	-120	62,5
Фрукты свежие, ягоды	185	200	155	270	175	170	200	100	175	180	150	150	100	2025	168,8	-16,3	91,2
Сухофрукты	20		22,5			22,8				12	20		15	92,3	7,7	-12,3	38,5
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200			200		200	200		200		200		1200	100	-100	50
Мясо 1-й категории	78	112		64	100	16		96	16	96	16	34,5		550,5	45,9	-32,1	58,8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40						83					132		215	17,9	-22,1	44,8

