

Утверждаю:
Директор Муниципального казенного
образовательного учреждения
Отрокской средней общеобразовательной
школы

_____ Л.В.Верещагина
«31» августа 2023г.

**Примерное 10-дневное меню для питания школьников
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Отрокская СОШ
с 7 лет до 11 лет**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ Рецептур	Наименование блюд и состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
411	Каша «Дружба» молочная с маслом	1/210	8,5	10	46	352	0,16	1,3	60	68	134	213	41,4	1,2	
54-21гн-2020	Какао с молоком	1/200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	-	143	130	34,3	1,1	
41	Яйцо отварное	1/40	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0	1	2	0	0	
42	Сыр порциями	1/15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,1	78	28,9	264	150	11	0,3	
п/п	Хлеб пшеничный	2/30	3,4	1,6	20	63	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4	
	ИТОГО	500	20,1	28,8	78,6	650,7	0,31	2,08	220,55	97,7	557	536	90,7	3	
ОБЕД															
54-113-2020	Салат из моркови и яблок	1/60	0,7	8,1	5,8	99	0,04	4,84	97,2	0,4	18	30	21	0,9	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	1/200	4,7	6,11	10,1	114,22	0,03	6,76	137,8	1,2	33,6	42,6	19,2	0,8	
732	Тефтели г	1/150	17,28	3,96	12,24	180,08	0,03	0	0	0,4	20,6	11,2	17,9	0,9	
744	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,3	0	21,2	0,7	15,6	0,6	13	0,95	
п/п	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	14	64	8	0,8	
п/п	Хлеб пшеничный	1/30	3,4	1,6	20	63	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4	
п/п	Хлеб ржаной	1/15	1,4	0,1	12	35,3	0,1	0	0	0,3	6	14	3	0,3	
	ИТОГО	745	36,68	26,96	116,24	822,5	0,62	15,6	256,2	4	122,8	203,4	86,1	5,05	
	ВСЕГО		56,78	55,86	194,84	1473,2	0,93	17,68	476,75	101,7	679,8	739,4	176,8	8,05	

второй ДЕНЬ

№ Рецептур	Наименование блюд и состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
	Салат из помидоров и огурцов	5	1/60	4	5	20	35	0,05	0,1	42,4	28,9	33	0,1	4,75	0,6
712	Птица запечённая	1,1	1/90	11,5	12,4	0	244,1	0,09	2,1	42	0,3	22	186,8	24,6	1,6
759	Пюре картофельное	13	1/150	2	3,2	20,9	203	0,3	0	21,2	0,7	15,6	0,6	19,83	0,2
54-23хн-2020	Кисель	9	1/200	0,2	0	13	52,9	0,07	0,6	10	0,1	76	71	6	0,6
п/п	Хлеб пшеничный	5	1/25	3	1,1	18	52,5	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
п/п	Хлеб ржаной	4	1/10	0,8	0,1	4	22,4	0,01	-	-	-	3,3	10,01	2	0,2
	Итого	7,5	535	20,7	21,7	71,9	587,5	0,61	2,8	115,6	30,8	161,6	299,5	59,18	3,4
ОБЕД															
90	Свекла с сыром	3,3	1/60	0,5	6,6	7,7	109,3	0,013	6,2	31,2	3,7	98,9	78	19,6	1,2
54-6с-2020	Суп картофельный с клёцками	3,3	1/200	4,62	3,34	11,4	118,3	0,05	8,5	-	2,8	18,5	9,5	9,2	0,5
658	Тефтели	3,5	1/150	8,9	6,8	16,2	228,5	0,1	0,1	0	3	24	19	24	0,8
744	Каша перловая с маслом	13	1/150	4,2	5,9	26,5	203	0,07	0	28	1,8	90,2	131,9	8	0,8
929	Компот из апельсинов	10	1/200	0,2	0,2	35,4	120	0,08	80	-	0,4	14	14	22	0,6
п/п	Хлеб пшеничный	15	1/10	1,2	0,4	6,6	21	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
п/п	Хлеб ржаной	4	1/10	0,8	0,1	4	22,4	0,01	-	-	-	3,3	10,01	2	0,2
	Итого	7,5	770	20,42	23,34	107,8	822,5	0,423	94,8	59,2	12,5	263,9	303,41	88,8	4,5
	ВСЕГО	15		41,12	45,04	179,7	1410	1,033	97,6	174,8	43,3	425,5	602,91	147,98	7,9

третий ДЕНЬ														
№ Рецептур	Наименование блюд и состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Салат из помидор	1/60	0,9	0,2	3	17,1	0	0,01	0,3	4	2,1	4,2	3	4,2
п/ф	Фрикадельки п/ф	1/100	9,5	11	7,5	170	0,08	0,8	40	1,8	48	152,6	30	1,8
753	Макаронные изделия отварные	1/150	5,3	5,5	32,7	202,1	0,06	0	0	2	12	3,2	8	0,8
1010	Сок	1/200	1	0	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	64	8	0,8
п/п	Хлеб пшеничный	1/30	3,4	1,6	20	63	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
	ИТОГО	530	20,1	18,3	83,4	544,2	0,26	4,81	40,3	8,8	91,1	265	53	8
ОБЕД														
	Огурец порционный Огурец 62г	1/60	0,6	0,1	1,1	10,6	0,02	0,1	0,4	0,4	186,8	35,6	1	0,5
224/184	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200/15	8,1	7,3	20	158,2	0,13	24,3	5	1,4	22,9	66,7	38	2
517	Рыба тушёная в томате с овощами	1/100	9,9	5,1	11,8	204,8	0,2	1,5	16	3,8	80,7	115	9,1	0,9
747	Рис отварной К	1/150	3,8	4,5	39,3	192,9	0,04	-	21,2	0,3	5,3	52,5	26	0,5
924	Компот из сухофруктов	1/200	0,3	0	34	110	0,02	6,8	0	0	7,1	1	2	0,2
п/п	Хлеб пшеничный	1/40	4,7	2	26	92,3	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
п/п	Хлеб ржаной	1/40	3	0,9	18,2	99,6	0,05	-	-	-	10	30,5	6	0,6
	ИТОГО	795	30,4	19,9	150,4	868,4	0,56	32,7	42,6	6,7	327,8	342,3	86,1	5,1
	ВСЕГО		50,5	38,2	233,8	1412,6	0,82	37,51	82,9	15,5	418,9	607,3	139,1	13,1

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ

№ Рецептур	Наименование блюд и состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
517	Рыба тушёная в томате с овощами	1/100	13,3	14,06	19,94	158,9	0,2	1,5	16	3,8	80,7	115	9,1	0,9
759	Пюре картофельное	1/150	2	3,2	20,9	203	0,3	0	21,2	0,7	15,6	0,6	19,83	0,2
1009	Чай с сахаром с шиповником	1/200	0,2	0	12,2	83,2	0	0	0	0	12	8	6	0,6
42	Сыр порциями	1/15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,1	78	28,9	264	150	11	0,3
п/п	Хлеб пшеничный	1/40	4,7	2	26	92	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
	ИТОГО	510	23,7	23,66	79,04	590,8	0,61	1,6	115,2	34,2	387,3	314,6	49,93	2,4
ОБЕД														
	Томаты порционные	1/60	0,6	0	2,4	14,4	0	0,01	0,3	4	2,1	4,2	3	4,2
221	Суп картофельный с горохом с мясом	1/200	7,9	6,4	23,4	140,9	0,37	11,5	-	1,2	85,2	75	36	2,4
690	Тефтели п/ф	1/150	13,26	15,14	1,32	254,8	0,19	0	0,19	2,26	25,52	135,6	30,14	1,1
к/п	Картофель запечённый	1/150	3	3,2	21,9	190,8	0,3	0	21,2	0,7	15,6	52,7	32,7	1,4
1010	Чай с сахаром с лимоном	1/200	0,2	-	15,6	58,7	-	2,2	-	-	16	9,5	6	0,8
п/п	Хлеб пшеничный	1/30	3,4	1,6	20	63	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
п/п	Хлеб ржаной	1/40	3	0,9	18,2	99,6	0,05	-	-	-	10	30,5	6	0,6
	ИТОГО	788	31,36	27,24	102,82	822,2	1,01	13,71	21,69	8,96	169,42	348,5	117,84	10,9
	ВСЕГО		86,42	78,14	284,68	2235,2	2,63	29,02	158,58	52,12	726,14	1011,6	285,61	24,2

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ Рецептур	Наименование блюд и состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Огурец порционный	1/60	0,6	0,1	1,1	10,6	0,02	0,1	0,4	0,4	186,8	35,6	1	0,5
705	Плов из мяса куриного	1/250	14,83	16,72	46,25	380,8	0,19	0,22	0,25	0,6	53,41	330,6	17,4	1,86
1010	Чай с сахаром слимоном	1/200	0,2	0	12,2	59	0	0	0	0	12	8	6	0,6
п/п	Хлеб пшеничный	1/40	4,7	2	26	92	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
п/п	Хлеб ржаной	1/20	1,6	0,2	8,1	44,8	0,05	-	-	-	10	30,5	6	0,6
	ИТОГО	570	21,93	19,02	93,65	587,2	0,36	0,32	0,65	1,8	277,21	445,7	34,4	3,96
ОБЕД														
51	Салат из капусты	1/60	0,9	4,5	5,9	82,7	0,05	27,1	-	4	34,1	45,9	20	1,4
233	Суп лапша с курицей	1/250	5	5,6	17,8	114,6	0,04	1,5	12,4	0,07	20,4	28,5	9,7	0,6
к/п	Куриное филе припущенное с овощами	1/90	9,9	11	11,8	174,3	0,2	1,5	15,6	3,8	80,7	115	19,3	3,4
744	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,3	0	21,2	0,7	15,6	0,6	13	0,95
933	Компот из смеси сухих фруктов	1/200	0,2	0,2	28,8	94,2	-	0,8	-	0,2	22,2	15,4	6	1
п/п	Хлеб пшеничный	1/30	3,4	1,6	20	70,5	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
п/п	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,3	12,2	67,2	0,05	-	-	-	10	30,5	6	0,6
	ИТОГО	810	30	30,1	132,4	842,4	0,74	30,9	49,2	9,57	198	276,9	78	8,35
	ВСЕГО		51,93	49,12	226,05	1429,6	1,1	31,22	49,85	11,37	475,21	722,6	112,4	12,31

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ Рецептур	Наименование блюд и состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
411	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	1/220/15	7,5	10,2	43,2	343,5	0,16	1	60	68	94	73	47,8	1,6
1009	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	12,2	59,8	-	2,2	-	-	12	8	6	0,6
42	Сыр порциями	1/15	3,8	4,3		54,6	0,05	0,1	42,4	28,9	33	0,1	9,1	0,9
41	Яйцо отварное	1/40	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0	1	2	0	0
п/п	Хлеб пшеничный	1/30	3,4	1,6	20	63	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
п/п	Хлеб ржаной	1/10	0,8	0,1	4	22,6	0,01	-	-	-	3,3	10,01	2	0,2
	ИТОГО	500	15,8	24,4	79,5	618,3	0,32	3,3	167,7	97,7	158,3	134,11	68,9	3,7
ОБЕД														
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	0,8	0,2	6,36	31,9	0,04	4,68	0,04	0,012	12	37,8	11,4	0,07
197	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	3,87	5,2	9,2	90	0,07	30,8	-	2,4	58	62,7	21,5	0,8
669	Тефтели из мяса говядины с соусом	1/110	10,72	9,38	13,54	196	0,04	0,72	-	2,72	10,27	181,3	11,15	1,2
753	Макароны отварные	1/150	5,1	7,5	32,5	203	0,06			2	12	38,5	8	0,8
924	Компот	1/200	0,3	-	34	110	0,02	6,8	-	-	7,1	1	2	0,2
п/п	Хлеб пшеничный	1/40	4,7	2	26	92	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
п/п	Хлеб ржаной	1/40	3	0,9	18,2	99,6	0,05	-	-	-	10	30,5	6	0,6
	ИТОГО	800	28,49	25,18	139,8	822,5	0,38	43	0,04	7,932	124,37	392,8	64,05	4,07
	ВСЕГО		44,29	49,58	219,3	1440,8	0,7	46,3	167,74	105,632	282,67	526,91	132,95	7,77

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ Рецептур	Наименование блюд и состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
690	Тефтели п/ф	1/150	13,26	15,14	1,32	254,8	0,19	0	0,19	2,26	25,52	135,6	30,14	1,1
744	Макаронные изделия отварные	1/150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,3	0	21,2	0,7	15,6	0,6	13	0,95
1010	Компот из сухофруктов	1/200	0,2	0	15,6	59	0	2,2	0	0	16	9,5	16,9	0,62
	Вафли	30	5,2	1,9	34	173,8	0,05	0,1	42,4	28,9	33	0,1	9,1	0,9
п/п	Хлеб пшеничный	1/40	3,4	1,6	20	87,6	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
	ИТОГО	500	17	10,4	105,5	559,3	0,45	2,3	63,6	30,4	79,6	51,2	43	2,87
ОБЕД														
	Огурец порционный	1/60	0,6	0,1	1,1	10,6	0,02	0,1	0,4	0,4	186,8	35,6	1	0,5
208	Рассольник Ленинградский	1/200	2,38	10,4	26,9	199,2	0,11	17,3	-	4,6	41,7	55,4	26,6	1
348	Жаркое по домашнему	1/150	2,3	4	24,4	144,5	0,15	2,6	25,7	0,2	49,2	88	32,7	1,4
926	Компот	1/200	0,2	-	28,8	102	-	2,4	-	0,2	10	8,3	2	0,2
п/п	Хлеб пшеничный	1/40	4,7	2	26	92	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
п/п	Хлеб ржаной	1/40	3	0,9	18,2	99,6	0,05	-	-	-	10	30,5	6	0,6
	ИТОГО	780	13,18	17,4	125,4	647,9	0,43	22,4	26,1	6,2	312,7	258,8	72,3	4,1
	ВСЕГО		30,18	27,8	230,9	1207,2	0,88	24,7	89,7	36,6	392,3	310	115,3	6,97

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ Рецептур	Наименование блюд и состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-3з-2020	Томаты порционные	1/60	0,6	0	2,4	14,4	0	0,01	0,3	4	2,1	4,2	3	4,2
54-2м-2020	Гуляш из отварной говядины	1/80	10,5	13,5	3,1	188,9	0,04	0,72	0	2,72	10,27	181,3	11,15	1,2
744	Каша гречневая	1/150	5	3,2	41,9	249,8	0,06	-	-	2	12	38,5	14,75	0,8
1009	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	12,2	59,8	-	-	-	-	12	8	6	0,6
п/п	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	13,8	63	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
	ИТОГО	530	18,58	16,97	73,4	575,9	0,2	0,73	0,3	9,52	51,37	273	38,9	7,2
ОБЕД														
54-7з-2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	1/80	2	8,1	8,4	114	0,02	7,3	-	2,1	21	30,6	14,5	0,9
54-9с-2020	Суп с фасолью г	1/250	8,5	5,7	18	157	0,04	1,5	12,4	0,07	20,4	28,5	9,7	0,6
517	Рыба тушёная в томате с овощами	1/100	13,3	14,06	19,94	158,9	0,2	1,5	16	3,8	80,7	115	9,1	0,9
к/п	Картофель запечённый	1/150	3	3,2	21,9	190,8	0,3	0	21,2	0,7	15,6	52,7	32,7	1,4
933	Компот из сухофруктов	1/200	0,2	0,2	29,6	94	0	0,8	0	0,2	20	15	6	1
п/п	Хлеб пшеничный	1/25	3	1,1	18	52,5	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
п/п	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,3	12,2	67,5	0,05	-	-	-	10	30,5	6	0,6
	ИТОГО	805	32,4	32,66	128,04	834,7	0,71	11,1	49,6	7,67	182,7	313,3	82	5,8
	ВСЕГО		50,98	49,63	201,44	1410,6	0,91	11,83	49,9	17,19	234,07	586,3	120,9	13

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ Рецептур	Наименование блюд и состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
705	Плов из мяса куриного	1/250	14,83	16,72	46,25	380,8	0,19	0,22	0,25	0,6	53,41	330,6	17,4	1,86
759	бутерброд сыр масло	1/60	2	3,2	20,9	203	0,3	0	21,2	0,7	15,6	0,6	19,83	0,2
1009	Чай с сахаром с лимоном	1/200	0,2	-	12,5	59,8	-	-	-	-	12	8	6	6
п/п	Хлеб пшеничный	1/25	3	1,1	18	52,5	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
	ИТОГО	500	20,03	21,02	97,65	696,1	0,59	0,22	21,45	2,1	96,01	380,2	47,23	8,46
ОБЕД														
81	Салат из белокочанной капусты	1/70	2	6,4	22,5	79,2	0,012	12,88	0,048	-	42,02	24,6	7,8	-
231	Суп овощной с фасолью	1/200	3,87	5,2	9,2	112,3	0,07	30,8	-	2,4	58	62,7	21,5	0,8
669	Тефтели п/ф	1/150	10,72	9,38	13,54	195,7	0,04	0,72	-	2,72	10,27	181,3	11,15	1,2
744	Каша гречневая рассыпчатая г	1/150	1	1,7	13,4	141,8	0,3	0	21,2	0,7	15,6	52,7	143	4,8
933	Компот из сухофруктов	1/200	0,2	0,2	29,6	94	0	0,8	0	0,2	20	15	6	1
п/п	Хлеб пшеничный	1/40	4,7	2	26	92	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
п/п	Хлеб ржаной	1/40	3	0,9	18,2	99,5	0,05	-	-	-	10	30,5	6	0,6
	ИТОГО	810	25,49	25,78	132,44	814,5	0,572	45,2	21,248	6,82	170,89	407,8	199,45	8,8
	ВСЕГО		45,52	46,8	230,09	1510,6	1,162	45,42	42,698	8,92	266,9	788	246,68	17,26

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ														
№ Рецептур	Наименование блюд и состав блюда (нетто г)	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Томаты порционные	1/60	0,6	0	2,4	14,4	0	0,01	0,3	4	2,1	4,2	3	4,2
658	Голубцы тушеные	1/90	12,9	8,7	5,8	212,1	0,08	-	1,8	0,4	48	152,6	30	1,8
747	Рис отварной	1/150	2,7	4,1	26,2	213	0,06	-	-	2	12	38,5	14,75	0,8
1009	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	12,5	59,8	-	-	-	-	12	8	6	6
п/п	Хлеб пшеничный	1/40	4,7	2	26	92	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
п/п	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,3	12,2	67,2	0,05	-	-	-	10	30,5	6	0,6
	ИТОГО	530	23,5	15,1	85,1	658,5	0,29	0,01	2,1	7,2	99,1	274,8	63,75	13,8
ОБЕД														
	Огурец свежий нарезка	1/60	0,6	0,1	1,1	10,6	0,02	0,1	0,4	0,4	186,8	35,6		
176	Борщ из свежей капусты с мясом	1/220	4	7,1	12	137,8	0,08	10,8	-	1,2	58	30,1	30	1,3
712	Птица запечённая	1/90	11,5	12,4	0,1	238,8	0,09	2,1	41,6	0,4	21,4	198,9	20	3,6
753	Макароны отварные	1/150	5,1	7,5	32,5	203	0,06			2	12	38,5	8	0,8
929	Компот	1/200	1,4	0,2	35,4	102	-	80	-	-	14	14	-	-
п/п	Хлеб пшеничный	1/30	3,4	1,6	20	63	0,1	-	-	0,8	15	41	4	0,4
п/п	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,3	12,2	67,2	0,05	-	-	-	10	30,5	6	0,6
	ИТОГО	780	28,4	29,2	113,3	822,4	0,4	93	42	4,8	317,2	388,6	68	6,7
	ВСЕГО		51,9	44,3	198,4	1480,9	0,69	93,01	44,1	12	416,3	663,4	131,75	20,5