

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 4»

Носков Евгений Владимирович

Носков

(подпись)

" 19 " ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА



УТВЕРЖДАЮ:

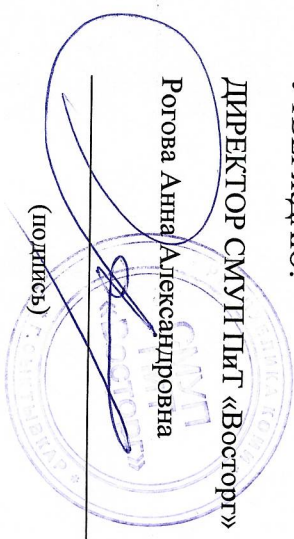
ДИРЕКТОР СМУП ПИТ «Восторг»

Рогова Анна Александровна

Рогова

(подпись)

" 11 " декабря 2023 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания для обучающихся
в образовательных учреждениях г. Сыктывкара,
находящихся в положении малобеспеченных семей,
и обучающихся, из семей военнослужащих.**

(МАОУ СОШ № 1, 4, 7, 12, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 43, МОУ СОШ № 3, 9, 11, 15,
МОУ ООШ № 8, МОУ НОШ № 6, МАОУ «Русская гимназия», МОУ КНП)

(с 09 декабря 2024 года)

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак												
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,1	207,1	100	11,6	14,1	10,1	230,1	42/5	ТТК № 42
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	475	15,03	17,62	53,1	447,34	515	16,67	20,06	58,21	497,8		
Полдник												
Булочка "Ромашка" (с вареным стученным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	400	9,71	10,48	100,48	545,14	400	9,71	10,48	100,48	545,14		
ВТОРНИК												
7-11 лет												
Второй завтрак												
Макаронны отварные с сыром	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	42,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	462	16,31	17,73	61,32	472,84	492	18,34	20,12	66,44	523		
Полдник												
Кекс "Горожный" (нарезной)	80	9,54	11,9	40,9	300,8	80	9,54	11,9	40,9	300,8	447/2	Москва 2011 № 447
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	380	10,54	12,7	83,3	484,2	380	10,54	12,7	83,3	484,2		
СРЕДА												
7-11 лет												
Второй завтрак												
Биточки из мяса птицы "Сливочные"	90	15,9	11,4	10,4	207,9	0	0	0	0	0	263/2	ТТК № 263
Биточки из мяса птицы	0	0	0	0	0	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	475	20,92	16,99	70,68	520,6	515	23,35	13,91	80,62	546,24		
Полдник												
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	400	9,64	10,65	87,93	476,38	400	9,64	10,65	87,93	476,38		
ЧЕТВЕРГ												
7-11 лет												
Второй завтрак												
Котлета "Киевская"	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/4	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	180	10,32	7,31	46,37	292,5	99/1	ТТК № 99
12+ лет												
№ ТК												
№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР												

Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	475	21,07	20,57	72,44	562,62	515	23,99	23,33	81,27	635,36		
Полдник												
Шангя с картофелем	100	8,5	7,98	38,88	244,8	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	400	9,5	8,78	81,28	428,2	400	9,5	8,78	81,28	428,2		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак												
Голубцы ленивые	150	9,8	6	9,4	130,82	150	9,8	6	9,4	130,82	244/3	ТТК № 244
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	535	14,61	19,37	60,92	477,57	565	15,29	22	66,5	526,32		
Полдник												
Шангя с творогом	75	9,22	9,48	29,18	202	75	9,22	9,48	29,18	202	14/3	Сыктывкар 1990 № 14
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	375	10,22	10,28	71,58	385,4	375	10,22	10,28	71,58	385,4		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак												
Каша молочная "Дружба"	250	5,56	9,63	39,49	264,58	250	5,56	9,63	39,49	264,58	265	ТТК № 265
Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	492	6,99	9,85	63,29	369,58	492	6,99	9,85	63,29	369,58		
Полдник												
Хачапури с сыром	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	400	13,78	14,96	80,06	516,4	400	13,78	14,96	80,06	516,4		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Второй завтрак												
Фрикадельки из свинины	90	11,32	12,8	12,2	207,8	100	12,6	14,2	13,6	230,9	280/2	Москва 2011 № 280
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312/1	Москва 2011 № 312
Хлеб " Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	475	15,75	17,82	56,24	448,05	515	17,64	20,18	61,73	498,6		
Полдник												
Булочка "Ромашка" (с вареным стученным молоком)	100	8,71	9,68	58,08	361,74	100	8,71	9,68	58,08	361,74	254/1	ТТК № 254
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	400	9,71	10,48	100,48	545,14	400	9,71	10,48	100,48	545,14		

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВТОРИК						ПЯТНИЦА										
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр			Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ
Запеканка из творога с вишней	150	15,42	13,62	42,28	361,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	425	ТТК № 425	
	0	0	0	0	0	250	10,34	13,27	53,18	374,4	102/5	ТТК №102					
	30	2,51	0,96	13,45	72,5	100	8,36	3,2	44,82	241,66	428/2; 428/3	Москва 2011 № 428					
	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685					
	ИТОГО	395	18	14,6	70,73	493,62	565	18,77	16,49	113	676,06						
Полдник	100	12,03	12,3	27,3	266,3	100	12,03	12,3	27,3	266,3	430/2	ТТК № 430					
	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338					
	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389					
	ИТОГО	400	13,03	13,1	69,7	449,7	400	13,03	13,1	69,7	449,7						
	СРЕДА																
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	Второй завтрак						Второй завтрак										
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ							
	90	11,1	14,26	10,2	215,87	100	12,3	15,8	11,3	239,86	169/4	Москва 2003 № 169					
	150	3,65	5,37	36,68	209,7	180	4,38	6,44	44,02	251,64	110/2	ТТК 110/1					
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы)	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685					
	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10					
	ИТОГО	475	16,12	19,85	70,48	528,57	515	18,05	22,46	78,92	594,5						
	Полдник																
	100	12,78	14,16	37,66	333	100	12,78	14,16	37,66	333	11/6	Сыктывкар 1990 № 11					
100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338						
200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389						
ИТОГО	400	13,78	14,96	80,06	516,4	400	13,78	14,96	80,06	516,4							
ЧЕТВЕРГ																	
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	Второй завтрак						Второй завтрак										
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ							
	90	15,9	6,5	11,7	172,5	100	17,6	7,25	13	191,6	294/8	Москва 2011 № 294					
	150	3,44	13,15	27,92	243,75	180	4,12	15,78	33,5	292,5	313/3	Москва 2011 № 313					
Картофель запеченный (из отварного)	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685					
	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10					
	ИТОГО	475	20,71	19,87	63,22	519,25	515	23,09	23,25	70,1	587,1						
	Полдник																
	100	8,5	7,98	38,88	244,8	100	8,5	7,98	38,88	244,8	15/3	Сыктывкар 1990 № 15					
100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338						
200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389						
ИТОГО	400	9,5	8,78	81,28	428,2	400	9,5	8,78	81,28	428,2							
ПЯТНИЦА																	
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет						12+ лет						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	Второй завтрак						Второй завтрак										
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ							
	220	14,88	17,51	37,52	367,84	250	16,91	19,9	42,64	418	204/3; 204/4	Москва 2011 № 204					
	222	0,13	0,02	15,20	62	222	0,13	0,02	15,2	62	686/1	Москва 2004 № 686					
Макароны отварные с сыром	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10					
	ИТОГО	462	16,31	17,73	61,32	472,84	492	18,34	20,12	66,44	523						
	Хлеб "Дарницкий" порциями																
	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10					
	ИТОГО	462	16,31	17,73	61,32	472,84	492	18,34	20,12	66,44	523						

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет					12+ лет					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
ПОЛДНИК												
Кекс "Городничий" (нарезной)	100	9,42	14,84	51,16	376	100	9,42	14,84	51,16	376	447/2	Москва 2011 № 447
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	400	10,42	15,64	93,56	559,4	400	10,42	15,64	93,56	559,4		
СУББОТА												
ПОЛДНИК												
Второй завтрак												
Медальоны из рыбы	90	10,6	12,6	9,1	207,1	100	11,6	14,1	10,1	230,1	42/5	ТТК № 42
Ратун из овощей	150	2,6	11,8	12,81	163,5	180	3,1	13,3	15,37	196,2	541/1	Москва 2004 № 541/3
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
Хлеб "Дарницкий" порциями	20	1,3	0,2	8,6	43	20	1,3	0,2	8,6	43	11	ТТК № 10
ИТОГО	475	14,57	24,62	45,47	473,59	515	16,1	27,6	49,05	529,3		
ПОЛДНИК												
Сметанник	100	8,64	9,85	45,53	292,98	100	8,64	9,85	45,53	292,98	59/1	ТТК № 59
Фрукты свежие порциями	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2	Москва 2011 № 338
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	400	9,64	10,65	87,93	476,38	400	9,64	10,65	87,93	476,38		

1. Репетитурь и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий – в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г., Дели принт, Москва, «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 года, "Хлебпродинформ", г.Москва; "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996 и 1997 года, другие нормативные и технические документы, регламентирующие производство кулинарной продукции.
2. При получении горячего питания для 1-4 классов с 9-00 до 12-00, следует пользоваться меню «1 смена».
3. При получении горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню «Обеда» и меню «2 смена».
4. Для обучающихся горячего питания для 1-4 классов с 12-00 до 15-00 следует пользоваться меню трехразового горячего питания (завтрак, обед, полдник). Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно должен быть организован полдник. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 – 4,0 часа.
5. Исходя из приемов пищи, при получении горячего питания 1 смены 1-4 классов для категории малобеспеченные, следует применять 1 или 2 вариант меню (второй завтрак или полдник), для получения горячего питания 2 смены 1-4 классов следует применять 2 вариант меню (полдник).
6. Наряду с основным питанием, при наличии условий, должно быть организовано дополнительное питание обучающихся через буфеты образовательных учреждений с соответствующим ассортиментом. Наряду с основным питанием, при наличии условий, должно быть организовано дополнительное модульное питание обучающихся.
7. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
8. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
9. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюд, массы порции, калорийности порции.
10. Овощи свежие и консервированные порциями возможно взаимозаменять между собой:
 - огурцы свежие на помидоры свежие, и наоборот;
 - помидоры свежие в нарезку с кукурузой консервированной на огурцы свежие в нарезку с горошком консервированным и т.д., и наоборот.
11. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнешпудлы и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
12. Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
13. В примерном утвержденном двухнедельном меню указано расчетное значение порции фруктов (100, 150, 200 гр.). Для фактического расчета веса фруктов, при составлении ежедневного меню, учитывается то, что фрукты относятся к калибруемому товару, и поэтому в меню указывается фактический вес фрукта. При этом фактический вес порции фруктов не может быть меньше указанного в требовании СанПиН – менее 100 гр. (приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Масса порций для детей в зависимости от возраста в трампах). При этом должны соблюдаться требования, установленные по КБЖУ (таб.1 прил. 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) каждого приема пищи и минимальному суммарному объему блюд по приемам пищи (таб.3 прилож.9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
14. Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.
15. Фрукты свежие, ягоды свежемороженые, а также сухофрукты для приготовления 3 блюд возможно взаимозаменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторяемости.
16. Напитки в ежедневном меню можно заменять, исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторяемости.
17. При составлении ежедневного меню, пищевая ценность на продукцию промышленного производства (фруктовые пюре, соки, кондитерские изделия и т.д.), указывается исходя из фактических показателей на упаковке производителя.
18. Ассортимент круп в вязких кашах можно заменять исходя из пищевых предпочтений учащихся, при условии исключения повторяемости.
19. Все предприятия снабжаются полуфабрикатами различной степени готовности согласно объемно-планировочному решению объекта и наличию технологического оборудования.
20. Калорийность блюд рассчитывается по сборнику «Химический состав и калорийность российских продуктов» под ред. Тутельяна В.А., в соответствии с фактической калорийностью, указанной на упаковке, а так же с использованием интернет источника.