Утверждаю
директор школы
_____
Т.А.Малова
01.09.2022

Примерное 10-дневное меню

организации 2-х разового питания детей в возрасте 11-17

летв осенне-зимний период

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
67	**Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая**	**200**	**7,308**	**9,94**	**25,478**	**224,06**	**0,151**	**0,255**	**1,95**	**0,061**	**0,383**	**192,092**	**0,014**	**46,831**	**0,009**	**202,49**	**0,841**
	Масло сливочное	6/6	0,048	4,35	0,078	39,72	0,001	0,01	0	0,028	0,063	1,512	0	0,031	0	1,89	0,013
	Молоко	150/150	4,8	4,35	7,05	90	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Геркулес	20/20	2,46	1,24	12,36	70,4	0,09	0,02	0	0	0,32	10,4	0,001	25,8	0,006	65,6	0,72
397	**Какао с молоком**	**200**	**4,21**	**4,61**	**17,07**	**125,56**	**0,044**	**0,158**	**0,733**	**0,027**	**0,007**	**32,504**	**0,011**	**26,545**	**0,002**	**124,54**	**0,761**
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0,04	0,15	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0	0	0,733	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0,004	0,008	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
2	**Масло сливочное**	**10**	**0,13**	**6,15**	**0,17**	**56,6**	**0**	**0,012**	**0**	**0,045**	**0,1**	**2,4**	**0**	**0,05**	**0**	**3**	**0,02**
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
5	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
140	**Плоды и ягоды свежие**	**100**	**0,4**	**0,3**	**9,5**	**42**	**0,02**	**0,03**	**5**	**0,002**	**0,4**	**19**	**0,001**	**12**	**0**	**16**	**2,3**
	Груша	111,2/100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
		Итого:	**15,208**	**21,4**	**71,538**	**542,22**	**0,279**	**0,479**	**7,683**	**0,135**	**1,41**	**255,196**	**0,027**	**98,626**	**0,013**	**380,83**	**4,722**
ОБЕД																	
9	**Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом**	**100**	**1,27**	**7,08**	**3,82**	**84,63**	**0,045**	**0,047**	**69,04**	**0,008**	**0,804**	**28,112**	**0,002**	**13,056**	**0**	**29,97**	**0,566**

	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	0,012	0,016	18	0,001	0,04	19,2	0,001	6,4	0	12,4	0,24
	Масло растительное	7/7	0	6,99	0	62,93	0	0	0	0	0,645	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы	32/30,4	0,24	0,03	0,76	4,26	0,009	0,012	3,04	0,003	0,03	6,992	0,001	4,256	0	12,77	0,182
	Перец сладкий свежий	32/24	0,31	0,02	1,18	6,24	0,024	0,019	48	0,004	0,089	1,92	0	2,4	0	4,8	0,144
144	**Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)**	**250**	**20,333**	**9,54**	**23,87**	**262,17**	**0,364**	**0,733**	**12,445**	**0,235**	**0,377**	**41,7**	**0,005**	**80,45**	**0,009**	**212,05**	**3,53**
	Картофель	66,75/50	1,	0,2	8,15	38,5	0,06	0,35	10,	0,001	0,05	2,	0,002	11,5	0,	29,	0,45
	Лук	12/10	0,14	0,	0,91	4,	0,004	0,002	1,	0,	0,02	3,1	0,	1,4	0,	5,8	0,08
	Морковь	12,5/10	0,093	0,01	0,72	3,4	0,006	0,007	0,59	0,2	0,04	5,1	0,	38,	0,	5,5	0,07
	Горох шлифованный	20,25/20	4,6	0,32	10,16	62,8	0,162	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	1,36
	Курица	53,5/47,5	8,59	8,74	0,33	114,47	0,033	0,071	0,855	0,034	0,237	7,5	0,003	8,55	0,006	78,75	0,76
	Бульон куриный	300/300	5,91	0,27	3,6	39,	0,099	0,273	0,	0,	0,03	24,	0,	21,	0,003	93,	0,81
	Соль пищевая йодированная	2,5/2,5	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
301	**Птица тушеная**	**100**	**24,53**	**25,34**	**3,03**	**338,1**	**0,08**	**0,121**	**2,413**	**0,102**	**0,757**	**17,74**	**0,009**	**26,4**	**0,017**	**227,58**	**1,536**
	Курица, 1 категории	147,5/130,62	23,77	24,03	0	310,88	0,022	0	2,351	0,094	0,653	2,576	0,008	23,5	0,017	215,52	0,213
	Вода	37,5/37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,684	0	0	0	0	0
	Пшеничная мука, первого сорта	3,75/3,75	0,42	0,06	2,54	12,34	0,056	0,12	0	0	0,067	12,8	0	1,65	0	4,31	1,28
	Соль поваренная пищевая	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана 10,0% жирности	12,5/12,5	0,34	1,25	0,49	14,88	0,002	0,001	0,062	0,008	0,037	1,68	0,001	1,25	0	7,75	0,043
204	**Макаронные изделия отварные**	**180**	**6,04**	**7,915**	**48,802**	**281,1**	**0,001**	**0,01**	**0**	**0,028**	**0,063**	**1,512**	**0**	**0,031**	**0**	**1,89**	**0,013**
	Масло сливочное	6,3/6,3	4,57	0,005	0,082	41,7	0,001	0,01	0	0,028	0,063	1,512	0	0,031	0	1,89	0,013
	Вода	378/378	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	2,1/2,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	63/63	1,47	7,91	48,72	239,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
124	**Компот из свежих фруктов**	**200**	**0,078**	**0,078**	**16,116**	**66,19**	**0,006**	**0,004**	**32,01**	**0,001**	**0,039**	**3,584**	**0**	**1,746**	**0**	**2,134**	**0,478**
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	16/16	0	0	14,37	57,46	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0	0	0,048

	Яблоко	22/19,4	0,078	0,078	1,746	8,73	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,104	0	1,746	0	2,134	0,43
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
11	**Хлеб ржаной**	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,8**	**54,3**	**0,054**	**0,024**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого:	**57,391**	**50,713**	**125,758**	**1180,49**	**0,614**	**0,963**	**115,908**	**0,374**	**2,56**	**101,848**	**0,017**	**134,883**	**0,028**	**508,424**	**6,923**
		Итого за день:	**72,6**	**72,11**	**197,3**	**1723**	**0,893**	**1,442**	**123,6**	**0,509**	**3,97**	**357**	**0,044**	**233,5**	**0,041**	**889,3**	**11,65**

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
						ЗАВТРАК											
80	**Запеканка творожная с изюмом**	**215**	**29,09**	**19,725**	**32,42**	**421,08**	**0,124**	**0,597**	**1,888**	**0,135**	**0,616**	**368,894**	**0,02**	**47,8**	**0,054**	**406,64**	**4,683**
	Изюм	6/6	0,17	0,04	3,96	15,85	0,006	0,007	0,138	0	0,03	3	0	2,52	0	7,74	0,138
	Крупа манная	14/14	1,44	0,14	9,88	46,62	0,019	0,006	0	0	0,21	2,8	0	2,52	0	11,9	1,4
	Творог	140/138	23,05	12,42	2,76	214,31	0,055	0,373	0,69	0,076	0,276	226,32	0,012	31,74	0,041	303,6	0,552
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	0,005	0	0,018	0,04	1,104	0	0,02	0	1,2	0,009
	Молоко	70/70	2,03	2,24	3,29	42	0,028	0,105	0,91	0,015	0	84	0,006	9,8	0,01	63	0,042
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	0	0	0	0	0	0,12	0	0	0	0	0,012
	Яйцо 1С	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7	0,007	0,044	0	0,026	0,06	5,5	0,002	1,2	0,003	19,2	2,5
	Молоко сгущёное	15/15	1,08	1,275	8,4	48	0,009	0,057	0,15	0	0	46,05	0	0	0	0	0,03
132	**Чай с сахаром**	**200**	**0,03**	**0,12**	**12,998**	**52,71**	**0**	**0,006**	**0,06**	**0**	**0**	**3,36**	**0**	**2,64**	**0**	**4,94**	**0,531**
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12,974	51,87	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0,039
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,24**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**

	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,24	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
140	**Плоды и ягоды свежие**	**100**	**1,5**	**0,1**	**21**	**89**	**0,04**	**0,05**	**10**	**0,02**	**0,4**	**8**	**0**	**42**	**0,001**	**28**	**0,6**
	Банан	142,9/100	1,5	0,1	21	89	0,04	0,05	10	0,02	0,4	8	0	42	0,001	28	0,6
		итого:	**33,78**	**20,345**	**85,658**	**656,79**	**0,228**	**0,677**	**11,948**	**0,155**	**1,536**	**389,454**	**0,021**	**105,64**	**0,057**	**474,38**	**6,614**
							ОБЕД										
58	**Салат из свеклы с сыром и чесноком**	**100**	**5,15**	**9,06**	**7,8**	**133,05**	**0,022**	**0,075**	**8,57**	**0,045**	**0,617**	**162,77**	**0**	**26,46**	**0,002**	**116,81**	**1,324**
	Масло подсолнечное	5/5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0,46	0	0	0	0	0	0
	Свекла	103,3/81	1,22	0,08	7,13	34,02	0,016	0,03	8,1	0,002	0,081	30,62	0	21,06	0	41,31	1,17
	Сыр твердый	16,5/15	3,9	3,98	0,52	53,34	0,006	0,045	0,42	0,043	0,075	132	0	5,25	0,002	75	0,15
	Чеснок луковица	0,64/0,5	0,03	0	0,15	0,74	0	0	0,05	0	0,001	0,15	0	0,15	0	0,5	0,004
150	**Суп картофельный с рыбой**	**250**	**15,01**	**5,362**	**20,06**	**189,15**	**0,251**	**0,972**	**24,802**	**0,233**	**1,001**	**39,35**	**0,078**	**59,465**	**0,014**	**288,95**	**2,262**
	Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62	0,135	0,787	22,5	0,003	0,11	11,25	0,006	25,87	0	65,25	1,01
	Лук	12/10	0,14	0,	0,91	4,	0,004	0,002	1,	0,	0,02	3,1	0,	1,4	0,	5,8	0,08
	Треска	71,25/53,75	8,6	0,322	0,	37,08	0,048	0,037	0,537	0,005	0,484	13,45	0,072	16,12	0,012	112,9	1,075
	Морковь	12,5/10	0,01	0,093	0,72	3,4	0,006	0,007	0,59	0,2	0,04	5,1	0,	3,8	0,	5,5	0,07
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	0,006	0	0,022	0,05	1,2	0	0,025	0	1,5	0,01
	Бульон рыбный	175/175	3,95	1,417	0,	29,75	0,058	0,133	0,175	0,003	0,297	5,25	0,	12,25	0,002	98,	0,017
522	**Жаркое по-домашнему**	**200**	**10,547**	**19,896**	**23,186**	**313,27**	**0,517**	**1,027**	**30,004**	**0,058**	**0,554**	**24,085**	**3,262**	**45,936**	**0**	**164,515**	**1,934**
	Свинина постная (лопатка)	58/49,3	7,25	14,49	0	159,2	0,345	0,079	0	0	0,247	3,9	3,254	9,367	0	72	0,542
	Масло сливочное	6,66/6,66	0,053	4,83	0,086	44,09	0,001	0,008	0	0,03	0,067	1,6	0	0,033	0	1,998	0,013
	Картофель	178/133,34	2,67	0,53	21,73	102,67	0,16	0,933	26,67	0,004	0,133	13,33	0,007	30,668	0	77,34	1,2
	Лук репчатый	16/13,34	0,19	0,03	1,09	5,47	0,006	0,004	1,334	0	0,027	4,135	0	1,868	0	7,737	0,107
	Томат-пюре	8/8	0,384	0,016	0,28	1,84	0,005	0,003	2	0,024	0,08	1,12	0,001	4	0	5,44	0,072
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
130	**Сок фруктовый или овощной в ассортименте**	**200**	**0**	**1**	**18,2**	**76**	**0,02**	**0,02**	**4**	**0**	**0,2**	**14**	**0,002**	**8**	**0**	**14**	**0,6**
	Сок яблочный	200/200	0	1	18,2	76	0,02	0,02	4	0	0,2	14	0,002	8	0	14	0,6
11	**Хлеб ржаной**	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,8**	**54,3**	**0,054**	**0,024**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**

	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
		итог:	**35,847**	**36,078**	**99,366**	**859,77**	**0,928**	**2,142**	**67,376**	**0,336**	**2,892**	**249,405**	**3,343**	**153,061**	**0,018**	**619,075**	**6,92**
		Итого за день:	**69,63**	**56,42**	**185**	**1517**	**1,156**	**2,819**	**79,32**	**0,491**	**4,428**	**638,9**	**3,364**	**258,7**	**0,075**	**1093**	**13,53**

День 3

№ рец.	приём пищи, наименование блюд	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
	завтрак																
1	**Бутерброд с сыром**	**60**	**12,381**	**7,094**	**11,57**	**189,5**	**0,057**	**0,089**	**0,139**	**0,103**	**0,591**	**183,588**	**0,001**	**16,881**	**0,032**	**128,16**	**0,818**
	Масло сливочное	10,2/10,2	6,27	0,13	0,17	57,73	0,001	0,012	0	0,046	0,102	2,448	0	0,051	0	3,06	0,02
	Сыр российский	21,54/19,8	5,841	4,594	0	72,07	0,008	0,059	0,139	0,057	0,099	174,24	0	6,93	0,03	99	0,198
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30/30	0,27	2,37	11,4	59,7	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6
70	**Каша рисовая молочная жидкая**	**200**	**3,708**	**9,43**	**23,788**	**189,22**	**0,062**	**0,183**	**1,456**	**0,052**	**0,14**	**137,82**	**0,01**	**25,71**	**0,005**	**132,6**	**0,297**
	Масло сливочное	6/6	0,048	4,35	0,078	39,72	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	112/112	3,14	3,58	5,26	64,96	0,045	0,168	1,456	0,025	0	134,6	0,01	15,68	0,002	100,8	0,067
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Рис	20/20	0,52	1,5	12,46	60,6	0,016	0,008	0	0	0,08	1,6	0	10	0,003	30	0,2
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
395	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**3,59**	**3,43**	**16,83**	**111,79**	**0,02**	**0,075**	**0,6**	**0,022**	**0**	**60,6**	**0,009**	**14**	**0**	**30**	**0,09**
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3,5	3	4,7	63	0	0	0,6	0,022	0	0	0,009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,09	0,43	1,03	6,65	0,02	0,075	0	0	0	60	0	0	0	0	0,03
140	**Плоды и ягоды свежие**	**100**	**0,2**	**0,9**	**8,1**	**40**	**0,04**	**0,03**	**60**	**0,008**	**0,2**	**34**	**0,002**	**13**	**0**	**23**	**0,3**
	Апельсин	142,9/100	0,2	0,9	8,1	40	0,04	0,03	60	0,008	0,2	34	0,002	13	0	23	0,3
		итог:	**19,879**	**20,854**	**60,288**	**530,51**	**0,179**	**0,377**	**62,195**	**0,185**	**0,931**	**416,008**	**0,022**	**69,591**	**0,037**	**313,76**	**1,505**
							ОБЕД										
13	**Салат из моркови с изюмом с растительным маслом**	**100**	**1,38**	**7,15**	**19,25**	**146,59**	**0,059**	**0,066**	**6,696**	**1,501**	**1,015**	**46,43**	**0,004**	**34,14**	**0**	**57,83**	**0,849**
	Изюм	12/12	0,35	0,07	7,92	31,69	0,012	0,015	0,276	0,001	0,06	6	0	5,04	0	15,48	0,276
	Морковь, красная	93,8/75	0,98	0,08	5,18	26,25	0,045	0,05	4,42	1,5	0,3	38,25	0,004	28,5	0	41,25	0,525
	Масло растительное	7/7	0	6,99	0	62,93	0	0	0	0	0,645	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Лимоны	12,5/5,25	0,05	0,01	0,16	1,78	0,002	0,001	2	0	0,01	2	0	0,6	0	1,1	0,03
28	**Борщ на мясном бульоне со сметаной**	**250**	**13,679**	**3,148**	**22,016**	**524,28**	**0,168**	**0,506**	**26,42**	**0,248**	**0,256**	**70,76**	**0,007**	**48,07**	**0,003**	**167,89**	**1,805**
	Капуста белокочанная	50/40	0,724	0,04	1,88	11,2	0,012	0,016	18	0,001	0,04	19,2	0,001	6,4	0	12,4	0,24
	Картофель	35/24,5	0,49	0,098	3,99	18,86	0,029	0,17	4,9	0,001	0,024	2,45	0,001	5,63	0	14,21	0,22
	Лук репчатый	10/8	0,112	0,	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0,	0,016	2,48	0,	1,12	0,	4,64	0,064
	Свекла	35/28	0,451	0,048	1,89	12,04	0,009	0,011	1,96	0	0,028	4,48	0,002	6,16	0	12,04	0,224
	Морковь	15/12	0,112	0,012	8,64	4,08	0,007	0,008	0,71	0,24	0,048	6,12	0,001	4,56	0	6,6	0,084
	Сметана	10/10	0,3	1	0,29	11,5	0,003	0,01	0,05	0,006	0,03	9	0,001	1	0	6,2	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	1/1	0	0	0,998	399	0	0	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0,003
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0,	25,4	0,005	0,016	0,	0,	0,04	3,	0,001	2,2	0,	18,8	0,15
	Мясной бульон	300/300	8,91	0,27	3,6	39	0,099	0,273	0	0	0,03	24	0	21	0,003	93	0,81
261	**Тефтели рыбные тушѐные**	**100**	**13,59**	**5,365**	**13,38**	**156,35**	**0,114**	**0,103**	**1,032**	**0,358**	**0,933**	**55,107**	**0,093**	**32,21**	**0,021**	**187,577**	**0,911**

	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	27,5/27,5	0,82	0,96	1,29	17,32	0,011	0,041	0,357	0,006	0	33	0,002	3,85	0,005	24,75	0,016
	Масло подсолнечное	3,75/3,75	0	3,75	0	33,71	0	0	0	0,345	0	0	0	0	0	0	0
	Пшеничная мука, первого сорта	6,25/6,25	0,69	0,09	4,24	20,56	0,016	0,005	0	0	0,112	1,5	0	2,75	0	7,187	0,131
	Треска	71,2/67,5	10,8	0,405	0	46,57	0,061	0,047	0,675	0,007	0,61	16,87	0,091	20,25	0,015	141,5	0,439
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	16,25/16,25	1,28	0,16	7,85	38,19	0,026	0,01	0	0	0,211	3,737	0	5,36	0,001	14,14	0,325
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
165.2	**Каша рассыпчатая рисовая**	**180**	**4,45**	**3,33**	**46,46**	**233,63**	**0,043**	**0,035**	**0,**	**0,02**	**0,293**	**2,67**	**0,001**	**31,182**	**0,009**	**94,807**	**0,022**
	Вода	131,71/131,71	0	0	0	0	0,043	0,022	0	0	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Крупа рисовая	62,33/62,33	4,39	0,63	46,39	208,77	0,	0,008	0	0	0,249	1,62	0,001	31,16	0,009	93,49	0,013
	Соль поваренная пищевая	0,43/0,43	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	4,39/4,39	0,06	2,7	0,07	24,86	0,	0,005	0	0,02	0,044	1,05	0,	0,022	0,	1,317	0,009
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,56**	**0**	**30,22**	**123,06**	**0,006**	**0,002**	**0,04**	**0**	**0**	**3,12**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,12**
	Сухофрукты (смесь)	25/30,5	0,56	0	10,26	43,26	0,006	0,002	0,04	0	0	2,52	0	0	0	0	0,06
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	15/15	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
11	**Хлеб ржаной**	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,8**	**54,3**	**0,054**	**0,024**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
		итог:	**38,799**	**19,753**	**161,446**	**1332,21**	**0,508**	**0,76**	**34,188**	**2,127**	**3,017**	**187,287**	**0,106**	**158,802**	**0,035**	**542,904**	**4,507**
		Итого за день:	**58,68**	**40,61**	**221,7**	**1863**	**0,687**	**1,137**	**96,38**	**2,312**	**3,948**	**603,3**	**0,128**	**228,4**	**0,072**	**856,7**	**6,012**

День 4

№	приём пищи, наименование	масса	Пищевые вещества, г			Энергети	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					

рец.	блюд	порции, г	белки	жиры	углеводы	ческая ценность, ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
						завтрак											
424	**Яйца вареные**	**40**	**5,08**	**4,6**	**0,28**	**62,8**	**0,028**	**0,176**	**0**	**0,1**	**0,24**	**22**	**0,008**	**4,8**	**0,012**	**76,8**	**1**
	Яйцо 1С	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
07	**Каша гречневая молочная**	**200**	**10,812**	**9,67**	**42,112**	**297,22**	**0,291**	**0,225**	**2,08**	**0,054**	**0,44**	**98,145**	**0,015**	**122,42**	**0,006**	**294,2**	**4,264**
	Гречневая крупа	50/50	6,3	1,65	28,55	154	0,227	0,117	0	0,001	0,4	12,51	0,001	100	0,003	149	4,19
	Масло сливочное	4/4	0,032	2,9	0,052	26,48	0	0,008	0	0,018	0,04	0,135	0	0,02	0	1,2	0,013
	Вода питьевая	35,2/35,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	160/160	4,48	5,12	7,52	92,8	0,064	0,1	2,08	0,035	0	85,32	0,014	22,4	0,003	144	0,043
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
397	**Какао с молоком**	**200**	**4,21**	**4,61**	**17,07**	**125,56**	**0,012**	**0,151**	**0**	**0,027**	**0,007**	**32,504**	**0,011**	**26,545**	**0,002**	**124,54**	**0,761**
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0	0,004	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0,012	0,147	0	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
140	**Плоды и ягоды свежие**	**100**	**12,7**	**11,5**	**0,7**	**157**	**0,07**	**0,44**	**0**	**0,005**	**0,2**	**55**	**0,002**	**9**	**0**	**11**	**2,5**
	Яблоко	113,7/100	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,44	0	0,005	0,2	55	0,002	9	0	11	2,5
		итог:	**35,962**	**30,78**	**79,482**	**736,58**	**0,465**	**1,016**	**2,08**	**0,186**	**1,407**	**216,849**	**0,037**	**175,965**	**0,022**	**541,34**	**9,325**
						ОБЕД											
3	**Салат из белокочанной капусты с яблоком**	**100**	**1,292**	**10,147**	**5,92**	**121,66**	**0,035**	**0,041**	**59,83**	**0,403**	**1,098**	**40,76**	**0,003**	**18,52**	**0**	**30,87**	**0,796**
	Капуста белокочанная	71/57	1,026	0,057	2,68	15,96	0,017	0,023	25,65	0,002	0,057	27,36	0,002	9,12	0	17,67	0,342
	Яблоки свежие	29/20	0,08	0,08	1,8	9	0,006	0,004	33	0,001	0,04	3,2	0	1,8	0	2,2	0,44
	Морковь	25/20	0,186	0,02	1,44	6,8	0,012	0,014	1,18	0,4	0,08	10,2	0,001	7,6	0	11	0,014
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0,921	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

34	**Суп с макаронными изделиями и картофелем**	**250**	**18,125**	**12,68**	**13,536**	**238,62**	**0,191**	**0,583**	**9,639**	**0,358**	**0,466**	**27,119**	**0,006**	**35,016**	**0,012**	**190,242**	**1,836**
	Картофель	50/35	0,7	0,14	5,7	26,35	0,042	0,245	7	0,001	0,07	3,5	0,002	8,05	0	20,3	0,315
	Морковь, красная	20/15,4	0,149	0,016	1,152	5,44	0,01	0,011	0,944	0,32	0,064	6,375	0,001	6,08	0	8,8	0,112
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия	20/20	1,152	0,184	6,136	31,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук	3/2,4	0,034	0	0,218	0,96	0,001	0,001	0,24	0	0,005	0,744	0	0,336	0	1,392	0,019
	Курица	53,5/47,5	8,59	8,74	0,33	114,47	0,033	0,071	0,855	0,034	0,237	7,5	0,003	8,55	0,006	78,75	0,76
	Бульон куриный	300/300	7,5	3,6	0	60	0,105	0,255	0,6	0,003	0,09	9	0	12	0,006	81	0,63
410	**Фрикадельки из кур**	**90**	**15,538**	**19,477**	**8,657**	**272,08**	**0,087**	**0,187**	**1,52**	**0,145**	**0,656**	**44,57**	**0,008**	**21,233**	**0,012**	**163,62**	**1,638**
	Курица, 1 категории	100/70	12,74	12,88	0,49	168,7	0,049	0,105	1,26	0,05	0,35	11,2	0,004	12,6	0,009	115,5	1,12
	Масло сливочное	6,67/6,67	0,05	4,83	0,087	44,15	0,001	0,008	0	0,03	0,067	1,6	0	0,033	0	2	0,013
	Яйцо	8/8	1,02	0,92	0,06	12,56	0,006	0,035	0	0,021	0,048	4,4	0,002	0,96	0,002	15,36	0,2
	Молоко	20/20	0,558	0,7	0,94	12,2	0,008	0,03	0,26	0,044	0	24	0,002	2,8	0	18	0,012
	Пшеничный хлеб	14,67/14,67	1,17	0,147	7,08	34,47	0,023	0,009	0	0	0,191	3,37	0	4,84	0,001	12,76	0,293
	Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
165	**Каша гречневая рассыпчатая**	**180**	**10,59**	**5,46**	**47,8**	**282,32**	**0,227**	**0,123**	**0,**	**0,022**	**0,713**	**14,82**	**0,002**	**167,202**	**0,005**	**250,417**	**4,209**
	Вода	124,69/124,69	0,	0,	0,	0,	0,227	0,117	0	0	0	12,51	0,	0,	0,	0,	4,19
	Гречневая крупа ядрица	83,59/83,59	10,53	2,76	47,73	257,46	0,	0,006	0	0,002	0,669	1,26	0,002	167,18	0,005	249,1	0,01
	Соль поваренная пищевая	0,43/0,43	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0,	0,	0,	0,		0,
	Масло сливочное	4,39/4,39	0,06	2,7	0,07	24,86	0,	0,	0	0,02	0,044	1,05	0,	0,022	0,	1,317	0,009
118	**Кисель витаминизированный**	**200**	**0**	**0**	**2,5**	**9,76**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Вода питьевая	200/200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Концентрат киселя	20/20	0	0	2,5	9,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	**Хлеб ржаной**	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,8**	**54,3**	**0,054**	**0,024**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
		итог:	**50,685**	**48,524**	**108,533**	**1072,74**	**0,658**	**0,982**	**70,989**	**0,928**	**3,453**	**136,469**	**0,02**	**255,171**	**0,031**	**669,949**	**9,279**

Итого за день:	**86,65**	**79,3**	**188**	**1809**	**1,123**	**1,998**	**73,07**	**1,114**	**4,86**	**353,3**	**0,057**	**431,1**	**0,053**	**1211**	**18,6**

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
завтрак																	
92	**Салат из моркови и яблок**	**100**	**0,86**	**5,22**	**16,15**	**116,83**	**0,045**	**0,049**	**6,95**	**1,062**	**0,298**	**36,599**	**0,004**	**24,01**	**0**	**33,88**	**0,915**
	Яблоки	48,9/43	0,17	0,17	4,21	20,21	0,039	0,045	4,3	0,002	0,086	33,15	0,001	3,87	0	4,73	0,45
	Морковь, красная	66,3/53	0,69	0,05	3,66	18,55	0,006	0,004	2,65	1,06	0,212	3,2	0,003	20,14	0	29,15	0,44
	Сахар	8,3/8,3	0	0	8,28	33,12	0	0	0	0	0	0,249	0	0	0	0	0,025
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
215	**Омлет натуральный**	**150**	**14,87**	**23,36**	**2,92**	**281,72**	**0,106**	**0,564**	**0,244**	**0,282**	**0,594**	**180,396**	**0,028**	**25,947**	**0,03**	**271,62**	**2,326**
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	40,59/40,59	1,22	1,42	1,91	25,57	0	0,006	0,244	0,024	0,054	1,296	0	0,027	0	1,62	0,011
	Масло сливочное	7,07/7,07	0,09	4,34	0,12	39,99	0,043	0,162	0	0,024	0	129,6	0,01	15,12	0,002	97,2	0,065
	Масло сливочное	8,82/8,82	0,11	5,42	0,15	49,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо	105,88/105,88	13,45	12,18	0,74	166,24	0,063	0,396	0	0,234	0,54	49,5	0,018	10,8	0,028	172,8	2,25
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
132	**Чай с сахаром**	**200**	**0,03**	**0,12**	**12,998**	**52,71**	**0**	**0,006**	**0,06**	**0**	**0**	**3,36**	**0**	**2,64**	**0**	**4,94**	**0,531**
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12,974	51,87	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0,039
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
140	**Плоды и ягоды свежие**	**100**	**1,5**	**0,1**	**21**	**89**	**0,04**	**0,05**	**10**	**0,02**	**0,4**	**8**	**0**	**42**	**0,001**	**28**	**0,6**
	Банан	142,9/100	1,5	0,1	21	89	0,04	0,05	10	0,02	0,4	8	0	42	0,001	28	0,6
	итог:		**20,07**	**27,11**	**65,948**	**607,61**	**0,237**	**0,673**	**14,474**	**0,939**	**1,693**	**227,236**	**0,03**	**98,189**	**0,033**	**359,688**	**4,809**

ОБЕД																	
14	**Огурец свежий в нарезке**	**100**	**0,48**	**0,06**	**1,5**	**8,4**	**0,018**	**0,024**	**6**	**0,01**	**0,1**	**13,8**	**0,003**	**14**	**0**	**42**	**0,36**
	Огурец свежий	102/100	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6	0,01	0,1	13,8	0,003	14	0	42	0,36
30	**Щи со сметаной**	**250**	**10,923**	**1,441**	**12,572**	**94,11**	**0,162**	**0,499**	**29,734**	**0,328**	**0,22**	**69,095**	**0,004**	**43,506**	**0,003**	**144,5**	**1,548**
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	0,015	0,02	22,5	0,001	0,05	24	0,001	8	0	15,5	0,3
	Картофель	37,5/26,2	0,524	0,105	4,27	20,17	0,031	0,183	5,24	0,001	0,026	2,62	0,001	6,026	0	15,2	0,236
	Морковь, красная	20/16	0,149	0,016	1,152	5,44	0,01	0,011	0,944	0,32	0,064	6,375	0,001	6,08	0	8,8	0,112
	Лук	12,5/10,5	0,14	0,	0,91	4,	0,004	0,002	1,	0,	0,02	3,1	0,	1,4	0,	5,8	0,08
	Сметана	10/10	0,3	1	0,29	11,5	0,003	0,01	0,05	0,006	0,03	9	0,001	1	0	6,2	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мясной бульон	300/300	8,91	0,27	3,6	39	0,099	0,273	0	0	0,03	24	0	21	0,003	93	0,81
370	**Плов**	**200**	**18,982**	**34,88**	**42,508**	**559,63**	**0,744**	**0,254**	**1,8**	**0,436**	**0,893**	**25,959**	**6,601**	**54,96**	**0,008**	**245,64**	**2,771**
	Лук	9,6/8	0,112	0,	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0,	0,016	2,48	0,	1,12	0,	4,64	0,064
	Крупа рисовая	54,4/54,4	3,81	0,54	40,26	181,15	0,006	0,007	0	0	0,217	5,5	0,	27,2	0,008	81,6	0,076
	Свинина постная (лопатка)	115,3/98	14,7	29,4	0	323	0,7	0,16	0	0	0,5	8,	6,6	19,	0,	146,	1,1
	Морковь	24,8/20	0,26	0,02	1,38	7	0,	0,	1	0,4	0,08	4,86	0,001	7,6	0,	11,	0,001
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	0,034	0,085	0	0,036	0,08	5,119	0,	0,04	0,	2,4	1,53
	Соль пищевая йодированная	1,35/1,35	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
124	**Компот из свежих фруктов**	**200**	**0,078**	**0,078**	**16,116**	**66,19**	**0,006**	**0,004**	**32,01**	**0,001**	**0,039**	**3,584**	**0**	**1,746**	**0**	**2,134**	**0,478**
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	16/16	0	0	14,37	57,46	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0	0	0,048
	Яблоко	22/19,4	0,078	0,078	1,746	8,73	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,104	0	1,746	0	2,134	0,43
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
11	**Хлеб ржаной**	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,8**	**54,3**	**0,054**	**0,024**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		итог:	**35,603**	**37,219**	**102,816**	**876,63**	**1,048**	**0,829**	**69,544**	**0,775**	**1,772**	**121,638**	**6,609**	**127,412**	**0,013**	**469,074**	**5,957**
		Итого за день:	**55,67**	**64,33**	**168,8**	**1484**	**1,285**	**1,502**	**84,02**	**1,714**	**3,465**	**348,9**	**6,639**	**225,6**	**0,046**	**828,8**	**10,77**

День 6

№ рец.	Приѐм пищи,наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
завтрак																	
1	**Бутерброд с сыром**	**60**	**12,381**	**7,094**	**11,57**	**189,5**	**0,057**	**0,089**	**0,139**	**0,103**	**0,591**	**183,588**	**0,001**	**16,881**	**0,032**	**128,16**	**0,818**
	Масло сливочное	10,2/10,2	6,27	0,13	0,17	57,73	0,001	0,012	0	0,046	0,102	2,448	0	0,051	0	3,06	0,02
	Сыр российский	21,54/19,8	5,841	4,594	0	72,07	0,008	0,059	0,139	0,057	0,099	174,24	0	6,93	0,03	99	0,198
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30/30	0,27	2,37	11,4	59,7	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6
33	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**200**	**8,3**	**6,67**	**25,04**	**202,66**	**0,06**	**0,231**	**1,95**	**0,055**	**0,05**	**181,32**	**0,013**	**21,025**	**0,003**	**136,5**	**0,112**
	Масло сливочное	5/5	3,08	0,06	0,08	28,3	0	0,006	0	0,022	0,05	1,2	0	0,025	0	1,5	0,01
	Молоко	150/150	4,8	4,35	7,05	90	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	0	0	0	0	0	0,12	0	0	0	0	0,012
	Макаронные изделия	20/20	0,42	2,26	13,92	68,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
395	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**3,59**	**3,43**	**16,83**	**111,79**	**0,02**	**0,075**	**0,6**	**0,022**	**0**	**60,6**	**0,009**	**14**	**0**	**30**	**0,09**
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3,5	3	4,7	63	0	0	0,6	0,022	0	0	0,009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,09	0,43	1,03	6,65	0,02	0,075	0	0	0	60	0	0	0	0	0,03
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8

		итог:	**27,431**	**17,594**	**72,76**	**597,95**	**0,201**	**0,419**	**2,689**	**0,18**	**1,161**	**434,708**	**0,024**	**65,106**	**0,037**	**329,46**	**1,82**
								ОБЕД									
11	**Салат из капусты и моркови с растительным маслом**	**100**	**1,65**	**7,09**	**4,86**	**90,93**	**0,033**	**0,043**	**36,944**	**0,322**	**0,789**	**46,56**	**0,003**	**18,88**	**0**	**33,6**	**0,592**
	Капуста белокочанная	100/80	1,44	0,08	3,76	22,4	0,024	0,032	36	0,002	0,08	38,4	0,002	12,8	0	24,8	0,48
	Морковь, красная	20/16	0,21	0,02	1,1	5,6	0,009	0,011	0,944	0,32	0,064	8,16	0,001	6,08	0	8,8	0,112
	Масло растительное	7/7	0	6,99	0	62,93	0	0	0	0	0,645	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
104	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**	**250**	**13,164**	**8,345**	**16,486**	**201,278**	**0,167**	**0,266**	**7,277**	**0,196**	**0,542**	**35,987**	**0,006**	**46,656**	**0,002**	**131,326**	**2,053**
	Картофель	117/88	2,552	0,088	12,23	68,64	0,028	0,032	4,576	0,003	0,088	8,8	0,004	20,24	0	51,04	0,792
	Лук репчатый	10,5/8,8	0,123	0	0,8	3,52	0,004	0,002	0,88	0	0,018	2,73	0	1,232	0	5,1	0,07
	Соль поваренная пищевая	1,3/1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь	11/9	0,084	0,009	0,648	3,06	0,05	0,006	0,531	0,18	0,036	4,59	0	3,42	0	4,95	0,063
	Масло растительное	2,2/2,2	0	2,198	0	19,78	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0
	Томат-пюре	2,2/2,2	0,106	0,011	0,418	2,178	0,003	0,004	0,99	0,007	0,022	0,44	0	1,1	0	1,496	0,051
	Вода	3/3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	3,6/3	0,042	0	0,273	1,2	0,001	0,001	0,3	0	0,006	0,93	0	0,42	0	1,74	0,024
	Яйцо	2,45/2,45	0,3	0,282	0,017	3,85	0,002	0,01	0	0,006	0,015	1,347	0	0,294	0	4,7	0,061
	Говядина (котлетное мясо)	47,5/35	6,51	5,6	0	76,3	0,021	0,052	0	0	0,14	3,15	0,002	7,7	0	8,05	0,945
	Бульон мясной	175/175	3,447	0,157	2,1	22,75	0,058	0,159	0	0	0,017	14	0	12,25	0,002	54,25	0,047
257	**Котлеты рыбные**	**100**	**15,314**	**3,412**	**7,898**	**123,357**	**0,105**	**0,075**	**0,857**	**0,026**	**1,034**	**26,507**	**0,118**	**31,629**	**0,021**	**199,015**	**0,901**
	Пшеничный хлеб	16,25/16,25	1,284	0,167	7,849	38,187	0,026	0,01	0,	0,	0,21	3,737	0,	5,36	0,001	14,14	0,325
	Вода питьевая	20/20	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Соль пищевая йодированная	0,37/0,37	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,03	2,72	0,049	24,8	0,	0,004	0,	0,017	0,037	0,9	0,	0,019	0,	1,125	0,007
	Треска	111/87,5	14,	0,525	0,	60,37	0,079	0,061	0,857	0,009	0,787	21,87	0,118	26,25	0,02	183,75	0,569
56	**Пюре картофельное**	**180**	**4,91**	**4,17**	**24,01**	**157,58**	**0,179**	**1,006**	**27,115**	**0,035**	**0,177**	**74,814**	**0,011**	**37,508**	**0,001**	**123,44**	**1,229**
	Картофель	189/132,3	0,53	2,65	21,56	101,87	0,159	0,926	26,46	0,004	0,132	13,23	0,007	30,43	0	76,73	1,19
	Масло сливочное	4,5/4,5	2,77	0,06	0,08	25,47	0	0,005	0	0,02	0,045	1,104	0	0,022	0	1,35	0,009

	Молоко	50,4/50,4	1,61	1,46	2,37	30,24	0,02	0,075	0,655	0,011	0	60,48	0,004	7,056	0,001	45,36	0,03
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
130	**Сок фруктовый или овощной в ассортименте**	**200**	**0**	**1**	**18,2**	**76**	**0,02**	**0,02**	**4**	**0**	**0,2**	**14**	**0,002**	**8**	**0**	**14**	**0,6**
	Сок яблочный	200/200	0	1	18,2	76	0,02	0,02	4	0	0,2	14	0,002	8	0	14	0,6
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
11	**Хлеб ржаной**	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,8**	**54,3**	**0,054**	**0,024**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		итог:	**40,178**	**24,777**	**101,574**	**797,445**	**0,622**	**1,458**	**76,193**	**0,579**	**3,262**	**207,068**	**0,141**	**155,873**	**0,026**	**536,181**	**6,175**
		Итого за день:	**67,61**	**42,37**	**174,3**	**1395**	**0,823**	**1,877**	**78,88**	**0,759**	**4,423**	**641,8**	**0,165**	**221**	**0,063**	**865,6**	**7,995**

День 7

№ рец	Приём пищи, наименование блюд	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
							завтрак										
82	**Суфле творожное**	**180**	**26,8**	**16,44**	**24,06**	**351,76**	**0,112**	**0,505**	**1,152**	**0,136**	**0,618**	**276,01**	**0,019**	**38,683**	**0,404**	**374,9**	**1,303**
	Творог	135/132,3	22,09	11,91	2,65	205,46	0,053	0,357	0,661	0,073	0,265	216,97	0,012	30,43	0,397	291,06	0,529
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	0	0,002	0	0,008	0,018	0,432	0	0,009	0	0,54	0,004
	Мука пшеничная	12,6/12,6	1,3	0,14	8,69	42,08	0,031	0,01	0	0	0,227	3,024	0	0,792	0,001	14,72	0,265
	Молоко	37,8/37,8	1,1	1,21	1,78	22,68	0,015	0,057	0,491	0,008	0	45,36	0,003	5,292	0,001	34,02	0,023
	Сахар	10,8/10,8	0	0	10,78	43,09	0	0	0	0	0	0,324	0	0	0	0	0,032
	Яйцо 1С	18/18	2,29	2,07	0,13	28,26	0,013	0,079	0	0,047	0,108	9,9	0,004	2,16	0,005	34,56	0,45
397	**Какао с молоком**	**200**	**4,21**	**4,61**	**17,07**	**125,56**	**0,044**	**0,158**	**0,733**	**0,027**	**0,007**	**32,504**	**0,011**	**26,545**	**0,002**	**124,54**	**0,761**
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0,04	0,15	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0	0	0,733	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24

	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0,004	0,008	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
2	**Масло сливочное**	**10**	**0,13**	**6,15**	**0,17**	**56,6**	**0**	**0,012**	**0**	**0,045**	**0,1**	**2,4**	**0**	**0,05**	**0**	**3**	**0,02**
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
5	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
140	**Плоды и ягоды свежие**	**100**	**0,4**	**0,3**	**9,5**	**42**	**0,02**	**0,03**	**5**	**0,002**	**0,4**	**19**	**0,001**	**12**	**0**	**16**	**2,3**
	Груша	111,2/100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
		итог:	**34,7**	**27,9**	**70,12**	**669,92**	**0,24**	**0,729**	**6,885**	**0,21**	**1,645**	**339,114**	**0,032**	**90,478**	**0,408**	**553,24**	**5,184**
							ОБЕД										
19	**Огурцы консервированные в нарезке**	**100**	**1,68**	**0**	**0,78**	**9,6**	**0**	**0**	**0**	**0,005**	**0,1**	**15**	**0**	**14**	**24**	**0**	**0,72**
	Огурцы соленые	100/100	1,68	0	0,78	9,6	0	0	0	0,005	0,1	15	0	14	24	0	0,72
144	**Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)**	**250**	**20,333**	**9,54**	**23,87**	**262,17**	**0,364**	**0,733**	**12,445**	**0,235**	**0,377**	**41,7**	**0,005**	**80,45**	**0,009**	**212,05**	**3,53**
	Картофель	66,75/50	1,	0,2	8,15	38,5	0,06	0,35	10,	0,001	0,05	2,	0,002	11,5	0,	29,	0,45
	Лук	12/10	0,14	0,	0,91	4,	0,004	0,002	1,	0,	0,02	3,1	0,	1,4	0,	5,8	0,08
	Морковь	12,5/10	0,093	0,01	0,72	3,4	0,006	0,007	0,59	0,2	0,04	5,1	0,	38,	0,	5,5	0,07
	Горох шлифованный	20,25/20	4,6	0,32	10,16	62,8	0,162	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	1,36
	Курица	53,5/47,5	8,59	8,74	0,33	114,47	0,033	0,071	0,855	0,034	0,237	7,5	0,003	8,55	0,006	78,75	0,76
	Бульон куриный	300/300	5,91	0,27	3,6	39,	0,099	0,273	0,	0,	0,03	24,	0,	21,	0,003	93,	0,81
	Соль пищевая йодированная	2,5/2,5	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
290	**Кура тушонная в сметанном соусе**	**100**	**15,306**	**16,806**	**3,425**	**226,34**	**0,079**	**0,16**	**1,428**	**0,062**	**0,479**	**78,525**	**0,005**	**17,9**	**0,011**	**145,935**	**1,382**
	Кура	109/75	13,65	13,8	0,525	180,75	0,052	0,112	1,35	0,054	0,375	12	0,004	13,5	0,01	123,75	1,2
	Сметана	12,5/12,5	0,35	2,5	0,4	25,75	0,004	0,013	0,003	0,008	0,037	64,5	0,001	1,25	0	7,75	0,025
	Мука пшеничная	3,75/3,75	0,416	0,056	2,5	12,34	0,01	0,003	0	0	0,067	0,9	0	1,65	0	4,31	0,078
	Бульон куриный	37,5/37,5	0,89	0,45	0	7,5	0,013	0,032	0,075	0	0	1,125	0	1,5	0,001	10,125	0,079
165	**Каша гречневая рассыпчатая**	**180**	**10,59**	**5,46**	**47,8**	**282,32**	**0,227**	**0,123**	**0,**	**0,022**	**0,713**	**14,82**	**0,002**	**167,202**	**0,005**	**250,417**	**4,209**
	Вода	124,69/124,69	0,	0,	0,	0,	0,227	0,117	0	0	0	12,51	0,	0,	0,	0,	4,19

	Гречневая крупа ядрица	83,59/83,59	10,53	2,76	47,73	257,46	0,	0,006	0	0,002	0,669	1,26	0,002	167,18	0,005	249,1	0,01
	Соль поваренная пищевая	0,43/0,43	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0,	0,	0,	0,		0,
	Масло сливочное	4,39/4,39	0,06	2,7	0,07	24,86	0,	0,	0	0,02	0,044	1,05	0,	0,022	0,	1,317	0,009
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,56**	**0**	**30,22**	**123,06**	**0,006**	**0,002**	**0,04**	**0**	**0**	**3,12**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,12**
	Сухофрукты (смесь)	25/30,5	0,56	0	10,26	43,26	0,006	0,002	0,04	0	0	2,52	0	0	0	0	0,06
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	15/15	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
11	**Хлеб ржаной**	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,8**	**54,3**	**0,054**	**0,024**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
		итог:	**53,609**	**32,566**	**136,215**	**1051,79**	**0,794**	**1,066**	**13,913**	**0,324**	**2,189**	**162,365**	**0,013**	**292,752**	**24,027**	**643,202**	**10,761**
		Итого за день:	**88,31**	**60,47**	**206,3**	**1722**	**1,034**	**1,795**	**20,8**	**0,534**	**3,834**	**501,5**	**0,045**	**383,2**	**24,44**	**1196**	**15,95**

День 8

№ рец	Приѐм пищи, наименование блюд	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
						завтрак											
1/1	**Горошек зелѐный**	**100**	**3,24**	**2,375**	**6,565**	**73,1**	**0,11**	**0,056**	**10**	**0,098**	**0,07**	**21,2**	**0**	**19,025**	**0,001**	**64,5**	**0,71**
	Горошек зеленый. Консервы	153,8/100	3,2	0,2	6,5	40	0,11	0,05	10	0,076	0,02	20	0	19	0,001	63	0,7
	Масло сливочное	5/5	0,04	2,175	0,065	33,1	0	0,006	0	0,022	0,05	1,2	0	0,025	0	1,5	0,01
215	**Омлет натуральный**	**150**	**14,87**	**23,36**	**2,92**	**281,72**	**0,106**	**0,564**	**0,244**	**0,282**	**0,594**	**180,396**	**0,028**	**25,947**	**0,03**	**271,62**	**2,326**
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	40,59/40,59	1,22	1,42	1,91	25,57	0	0,006	0,244	0,024	0,054	1,296	0	0,027	0	1,62	0,011
	Масло сливочное	7,07/7,07	0,09	4,34	0,12	39,99	0,043	0,162	0	0,024	0	129,6	0,01	15,12	0,002	97,2	0,065
	Масло сливочное	8,82/8,82	0,11	5,42	0,15	49,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо	105,88/105,8	13,45	12,18	0,74	166,24	0,063	0,396	0	0,234	0,54	49,5	0,018	10,8	0,028	172,8	2,25

		8															
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
132	**Чай с сахаром**	**200**	**0,03**	**0,12**	**12,998**	**52,71**	**0**	**0,006**	**0,06**	**0**	**0**	**3,36**	**0**	**2,64**	**0**	**4,94**	**0,531**
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12,974	51,87	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0,039
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,24**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,24	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
		итог:	**21,3**	**26,255**	**41,723**	**501,53**	**0,28**	**0,65**	**10,304**	**0,38**	**1,184**	**214,156**	**0,029**	**60,812**	**0,033**	**375,86**	**4,367**
							ОБЕД										
58	**Салат из свеклы с сыром и чесноком**	**100**	**5,15**	**9,06**	**7,8**	**133,05**	**0,022**	**0,075**	**8,57**	**0,045**	**0,617**	**162,77**	**0**	**26,46**	**0,002**	**116,81**	**1,324**
	Масло подсолнечное	5/5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0,46	0	0	0	0	0	0
	Свекла	103,3/81	1,22	0,08	7,13	34,02	0,016	0,03	8,1	0,002	0,081	30,62	0	21,06	0	41,31	1,17
	Сыр твердый	16,5/15	3,9	3,98	0,52	53,34	0,006	0,045	0,42	0,043	0,075	132	0	5,25	0,002	75	0,15
	Чеснок луковица	0,64/0,5	0,03	0	0,15	0,74	0	0	0,05	0	0,001	0,15	0	0,15	0	0,5	0,004
30	**Щи со сметаной**	**250**	**13,503**	**3,121**	**12,572**	**119,51**	**0,167**	**0,515**	**29,734**	**0,328**	**0,26**	**72,095**	**0,005**	**45,706**	**0,003**	**163,3**	**1,698**
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	0,015	0,02	22,5	0,001	0,05	24	0,001	8	0	15,5	0,3
	Картофель	37,5/26,2	0,524	0,105	4,27	20,17	0,031	0,183	5,24	0,001	0,026	2,62	0,001	6,026	0	15,2	0,236
	Морковь, красная	20/16	0,149	0,016	1,152	5,44	0,01	0,011	0,944	0,32	0,064	6,375	0,001	6,08	0	8,8	0,112
	Лук	12,5/10,5	0,14	0,	0,91	4,	0,004	0,002	1,	0,	0,02	3,1	0,	1,4	0,	5,8	0,08
	Сметана	10/10	0,3	1	0,29	11,5	0,003	0,01	0,05	0,006	0,03	9	0,001	1	0	6,2	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0,	25,4	0,005	0,016	0,	0,	0,04	3,	0,001	2,2	0,	18,8	0,15
	Мясной бульон	300/300	8,91	0,27	3,6	39	0,099	0,273	0	0	0,03	24	0	21	0,003	93	0,81
347	**Фрикадельки рыбные**	**100**	**15,98**	**2,61**	**7,91**	**118,94**	**0,092**	**0,088**	**0,92**	**0,043**	**0,974**	**25,6**	**0,112**	**32,86**	**0,023**	**221,22**	**0,87**
	Треска	101,6/80	12,8	0,48	0	55,2	0,072	0,056	0,8	0,008	0,72	20	0,108	24	0,018	168	0,52
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	20/20	0,6	0,64	0,94	12	0,016	0,006	0,12	0,004	0	2,3	0,002	2,8	0	18	0,2
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	14/14	1,06	0,11	6,89	32,9	0	0	0	0	0,182	0	0	4,62	0,001	12,18	0

	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18,84	0,004	0,026	0	0,031	0,072	3,3	0,002	1,44	0,004	23,04	0,15
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
56	**Пюре картофельное**	**180**	**4,91**	**4,17**	**24,01**	**157,58**	**0,179**	**1,006**	**27,115**	**0,035**	**0,177**	**74,814**	**0,011**	**37,508**	**0,001**	**123,44**	**1,229**
	Картофель	189/132,3	0,53	2,65	21,56	101,87	0,159	0,926	26,46	0,004	0,132	13,23	0,007	30,43	0	76,73	1,19
	Масло сливочное	4,5/4,5	2,77	0,06	0,08	25,47	0	0,005	0	0,02	0,045	1,104	0	0,022	0	1,35	0,009
	Молоко	50,4/50,4	1,61	1,46	2,37	30,24	0,02	0,075	0,655	0,011	0	60,48	0,004	7,056	0,001	45,36	0,03
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
545	**Напиток апельсиновый или лимонный**	**200**	**0,2**	**0,04**	**25,73**	**100,42**	**0,009**	**0,007**	**13,2**	**0,002**	**0,044**	**8,2**	**0**	**2,86**	**0**	**5,06**	**0,138**
	Апельсин	22/22	0,2	0,04	1,78	9,46	0,009	0,007	13,2	0,002	0,044	7,48	0	2,86	0	5,06	0,066
	Вода	210/210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	24/24	0	0	23,95	90,96	0	0	0	0	0	0,72	0	0	0	0	0,072
11	**Хлеб ржаной**	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,8**	**54,3**	**0,054**	**0,024**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
		итог:	**44,883**	**19,761**	**108,142**	**777,8**	**0,587**	**1,739**	**79,539**	**0,453**	**2,592**	**352,679**	**0,129**	**158,594**	**0,031**	**664,63**	**6,059**
		Итого за день:	**66,18**	**46,02**	**149,9**	**1279**	**0,867**	**2,389**	**89,84**	**0,833**	**3,776**	**566,8**	**0,158**	**219,4**	**0,064**	**1040**	**10,43**

День 9

№ рец	**Приём пищи, наименование блюд**	**масса порции, г.**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**					**Минеральные вещества, мг**					
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**B2**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**I**	**Mg**	**Se**	**P**	**Fe**
завтрак																	
424	**Яйца вареные**	**40**	**5,08**	**4,6**	**0,28**	**62,8**	**0,028**	**0,176**	**0**	**0,1**	**0,24**	**22**	**0,008**	**4,8**	**0,012**	**76,8**	**1**
	Яйцо 1С	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1

66	**Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")**	**200**	**6,298**	**9,74**	**25,998**	**218,16**	**0,159**	**0,247**	**1,95**	**0,06**	**0,13**	**185,12**	**0,013**	**34,33**	**0,004**	**175,1**	**0,49**
	Масло сливочное	6/6	0,048	4,35	0,078	39,72	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0,001	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Рис	10/10	0,75	0,26	6,23	30,3	0,084	0,008	0	0	0,04	0,8	0	5	0,001	15	0,1
	Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,2	0,013	0,006	0	0	0,03	2,7	0	8,3	0	23,3	0,27
395	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**3,59**	**3,43**	**16,83**	**111,79**	**0,02**	**0,075**	**0,6**	**0,022**	**0**	**60,6**	**0,009**	**14**	**0**	**30**	**0,09**
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3,5	3	4,7	63	0	0	0,6	0,022	0	0	0,009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,09	0,43	1,03	6,65	0,02	0,075	0	0	0	60	0	0	0	0	0,03
2	**Масло сливочное**	**10**	**0,13**	**6,15**	**0,17**	**56,6**	**0**	**0,012**	**0**	**0,045**	**0,1**	**2,4**	**0**	**0,05**	**0**	**3**	**0,02**
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
140	**Плоды и ягоды свежие**	**100**	**12,7**	**11,5**	**0,7**	**157**	**0,07**	**0,44**	**0**	**0,005**	**0,2**	**55**	**0,002**	**9**	**0**	**11**	**2,5**
	Яблоко	113,7/100	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,44	0	0,005	0,2	55	0,002	9	0	11	2,5
		итог:	**30,958**	**35,82**	**63,298**	**700,35**	**0,341**	**0,974**	**2,55**	**0,232**	**1,19**	**334,32**	**0,033**	**75,38**	**0,018**	**330,7**	**4,9**
							ОБЕД										
4	**Икра кабачковая для детского питания**	**100**	**1,9**	**8,9**	**7,7**	**119**	**0,02**	**0,05**	**7**	**0,015**	**3,1**	**41**	**0**	**15**	**0**	**37**	**0,7**
	Икра кабачковая	105,4/100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05	7	0,015	3,1	41	0	15	0	37	0,7
28	**Борщ на мясном бульоне со сметаной**	**250**	**11,099**	**1,468**	**22,016**	**498,88**	**0,163**	**0,49**	**26,42**	**0,248**	**0,216**	**67,76**	**0,006**	**45,87**	**0,003**	**149,09**	**1,655**
	Капуста белокочанная	50/40	0,724	0,04	1,88	11,2	0,012	0,016	18	0,001	0,04	19,2	0,001	6,4	0	12,4	0,24
	Картофель	35/24,5	0,49	0,098	3,99	18,86	0,029	0,17	4,9	0,001	0,024	2,45	0,001	5,63	0	14,21	0,22

	Лук репчатый	10/8	0,112	0,	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0,	0,016	2,48	0,	1,12	0,	4,64	0,064
	Свекла	35/28	0,451	0,048	1,89	12,04	0,009	0,011	1,96	0	0,028	4,48	0,002	6,16	0	12,04	0,224
	Морковь	15/12	0,112	0,012	8,64	4,08	0,007	0,008	0,71	0,24	0,048	6,12	0,001	4,56	0	6,6	0,084
	Сметана	10/10	0,3	1	0,29	11,5	0,003	0,01	0,05	0,006	0,03	9	0,001	1	0	6,2	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	1/1	0	0	0,998	399	0	0	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0,003
	Мясной бульон	300/300	8,91	0,27	3,6	39	0,099	0,273	0	0	0,03	24	0	21	0,003	93	0,81
277	**Гуляш из отварного мяса**	**100**	**15,74**	**14,89**	**3,83**	**212,32**	**0,069**	**0,143**	**3,032**	**0,213**	**0,489**	**13,224**	**0,006**	**25,516**	**0**	**168,156**	**2,458**
	Говядина 1 кат.	109,38/80,62	15	12,9	0	175,75	0,047	0,12	0	0	0,322	7,11	0,006	17,74	0	151,56	2,133
	Лук репчатый	10,62/8,75	0,12	0,02	0,72	3,59	0	0	0,875	0	0,017	0	0	1,225	0	5,075	0
	Пшеничная мука, первого сорта	2,5/2,5	0,28	0,04	1,7	8,22	0,004	0,003	0	0	0,045	3,1	0	1,1	0	2,875	0,08
	Томатная паста. Консервы	3,75/3,75	0,18	0	0,71	3,82	0,012	0,014	1,688	0,011	0,037	1,6	0	1,875	0	2,55	0,184
	Морковь, красная	11,88/9,38	0,12	0,01	0,65	3,28	0	0,004	0,469	0,188	0,037	0,79	0	3,56	0	5,16	0,007
	Вода	33,12/33,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,12/3,12	0,04	1,92	0,05	17,66	0,006	0,002	0	0,014	0,031	0,624	0	0,016	0	0,936	0,054
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
204	**Макаронные изделия отварные**	**180**	**6,04**	**7,915**	**48,802**	**281,1**	**0,001**	**0,01**	**0**	**0,028**	**0,063**	**1,512**	**0**	**0,031**	**0**	**1,89**	**0,013**
	Масло сливочное	6,3/6,3	4,57	0,005	0,082	41,7	0,001	0,01	0	0,028	0,063	1,512	0	0,031	0	1,89	0,013
	Вода	378/378	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	2,1/2,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	63/63	1,47	7,91	48,72	239,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
118	**Кисель витаминизированный**	**200**	**0**	**0**	**2,5**	**9,76**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Вода питьевая	200/200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Концентрат киселя	20/20	0	0	2,5	9,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	**Хлеб ржаной**	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,8**	**54,3**	**0,054**	**0,024**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**

	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
		итог:	**39,919**	**33,933**	**114,968**	**1269,36**	**0,371**	**0,741**	**36,452**	**0,504**	**4,388**	**132,696**	**0,013**	**99,617**	**0,005**	**390,936**	**5,626**
		Итого за день:	**70,88**	**69,75**	**178,3**	**1970**	**0,712**	**1,715**	**39**	**0,736**	**5,578**	**467**	**0,046**	**175**	**0,023**	**721,6**	**10,53**

День 10

№ рец	Приём пищи, наименование блюд	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
	завтрак																
1	**Бутерброд с сыром**	**60**	**12,381**	**7,094**	**11,57**	**189,5**	**0,057**	**0,089**	**0,139**	**0,103**	**0,591**	**183,588**	**0,001**	**16,881**	**0,032**	**128,16**	**0,818**
	Масло сливочное	10,2/10,2	6,27	0,13	0,17	57,73	0,001	0,012	0	0,046	0,102	2,448	0	0,051	0	3,06	0,02
	Сыр российский	21,54/19,8	5,841	4,594	0	72,07	0,008	0,059	0,139	0,057	0,099	174,24	0	6,93	0,03	99	0,198
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30/30	0,27	2,37	11,4	59,7	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6
252	**Каша манная молочная**	**200**	**6,172**	**7,79**	**31,768**	**221,57**	**0,102**	**0,39**	**3,328**	**0,079**	**0,052**	**308,598**	**0,022**	**35,866**	**0,005**	**231,96**	**0,179**
	Вода	70/70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа манная	30,8/30,8	3,17	0,31	21,74	102,56	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Масло сливочное	5/5	0,042	3,77	0,068	34,4	0	0,006	0	0,023	0,052	1,248	0	0,026	0	1,56	0,01
	Молоко	106/106	2,96	3,71	4,97	64,66	0,042	0,159	1,378	0,023	0	127,2	0,009	14,84	0,002	95,4	0,064
	Сахар	5/5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0	0,15	0	0	0	0	0,015
397	**Какао с молоком**	**200**	**4,21**	**4,61**	**17,07**	**125,56**	**0,044**	**0,158**	**0,733**	**0,027**	**0,007**	**32,504**	**0,011**	**26,545**	**0,002**	**124,54**	**0,761**
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0,04	0,15	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0	0	0,733	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0,004	0,008	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8

140	**Плоды и ягоды свежие**	**100**	**0,4**	**0,3**	**9,5**	**42**	**0,02**	**0,03**	**5**	**0,002**	**0,4**	**19**	**0,001**	**12**	**0**	**16**	**2,3**
	Груша	111,2/100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
		итог:	**26,323**	**15,25**	**71,368**	**485,62**	**0,279**	**0,467**	**7,683**	**0,09**	**1,31**	**252,796**	**0,027**	**98,576**	**0,013**	**377,83**	**4,702**
ОБЕД																	
3	**Салат из белокочанной капусты с яблоком**	**100**	**1,292**	**10,147**	**5,92**	**121,66**	**0,035**	**0,041**	**59,83**	**0,403**	**1,098**	**40,76**	**0,003**	**18,52**	**0**	**30,87**	**0,796**
	Капуста белокочанная	71/57	1,026	0,057	2,68	15,96	0,017	0,023	25,65	0,002	0,057	27,36	0,002	9,12	0	17,67	0,342
	Яблоки свежие	29/20	0,08	0,08	1,8	9	0,006	0,004	33	0,001	0,04	3,2	0	1,8	0	2,2	0,44
	Морковь	25/20	0,186	0,02	1,44	6,8	0,012	0,014	1,18	0,4	0,08	10,2	0,001	7,6	0	11	0,014
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0,921	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32	**Рассольник со сметаной**	**250**	**14,82**	**3,328**	**22,509**	**165,88**	**0,214**	**0,806**	**15,794**	**0,329**	**0,356**	**60,705**	**0,006**	**50,86**	**0,006**	**202,02**	**2,199**
	Картофель	100/70	1,4	0,28	11,41	53,9	0,084	0,49	14	0,002	0,07	7	0,003	16,1	0	40,6	0,63
	Крупа перловая	7,5/7,5	0,697	0,082	5,017	23,6	0,009	0,004	0	0	0,082	2,85	0	0	0,003	24,22	0,135
	Морковь, красная	20/16	0,149	0,016	1,152	5,44	0,01	0,011	0,944	0,32	0,064	6,375	0,001	6,08	0	8,8	0,112
	Лук репчатый	10/8	0,112	0,	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0,	0,016	2,48	0,	1,12	0,	4,64	0,064
	Сметана	10/10	0,3	1	0,29	11,5	0,003	0,01	0,05	0,006	0,03	9	0,001	1	0	6,2	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы соленые	30/24	0,672	0	0,312	3,84	0	0	0	0,001	0,024	6	0	3,36	0	5,76	0,288
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0,	25,4	0,005	0,016	0,	0,	0,04	3,	0,001	2,2	0,	18,8	0,15
	Мясной бульон	300/300	8,91	0,27	3,6	39	0,099	0,273	0	0	0,03	24	0	21	0,003	93	0,81
289	**Биточки паровые**	**100**	**15,25**	**14,3**	**9,12**	**226,06**	**0,04**	**0,113**	**0**	**0,017**	**0,576**	**26,34**	**0,005**	**22,426**	**0,001**	**156,085**	**1,529**
	Свинина постная (котлетное мясо)	87/74	13,72	11,8	0	160,78	0,033	0,084	0	0	0,295	5,04	0,005	16,22	0	138,65	1,512
	Вода	24/24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	18/18	1,48	0,19	9,06	44,06	0,007	0,025	0	0	0,244	20,4	0	6,187	0,001	16,31	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	0,004	0	0,017	0,037	0,9	0	0,019	0	1,125	0,007
57	**Рагу овощное**	**200**	**5,33**	**6,08**	**23,95**	**173,95**	**0,176**	**0,726**	**41,122**	**1,003**	**0,434**	**138,432**	**0,013**	**57,058**	**0,001**	**159,79**	**1,614**

	Капуста белокочанная	64/51,2	0,92	0,05	2,41	14,34	0,015	0,02	20,74	0,001	0,051	24,58	0,001	8,19	0	15,87	0,3
	Картофель	116/81,2	1,62	0,32	13,24	62,52	0,097	0,568	14,62	0,002	0,081	8,12	0,004	18,67	0	47,1	0,73
	Морковь, красная	60/48	0,62	0,05	3,31	16,8	0,029	0,034	2,54	0,96	0,192	24,48	0,002	18,24	0	26,4	0,336
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Лук	30/25,2	0,35	0,05	2,07	10,33	0,011	0,007	2,52	0	0,05	7,812	0,001	3,528	0	14,62	0,2
	Молоко	60/60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,09	0,702	0,013	0	72	0,005	8,4	0,001	54	0,036
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
130	**Сок фруктовый или овощной в ассортименте**	**200**	**0**	**1**	**18,2**	**76**	**0,02**	**0,02**	**4**	**0**	**0,2**	**14**	**0,002**	**8**	**0**	**14**	**0,6**
	Сок яблочный	200/200	0	1	18,2	76	0,02	0,02	4	0	0,2	14	0,002	8	0	14	0,6
10	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,16**	**0,4**	**19,32**	**94**	**0,064**	**0,024**	**0**	**0**	**0,52**	**9,2**	**0,001**	**13,2**	**0,002**	**34,8**	**0,8**
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
11	**Хлеб ржаной**	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,8**	**54,3**	**0,054**	**0,024**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		итог:	**41,832**	**35,615**	**109,819**	**911,85**	**0,603**	**1,754**	**120,746**	**1,752**	**3,184**	**289,437**	**0,03**	**170,064**	**0,01**	**597,565**	**7,538**
		Итого за день:	**68,16**	**50,87**	**181,2**	**1397**	**0,882**	**2,221**	**128,4**	**1,842**	**4,494**	**542,2**	**0,057**	**268,6**	**0,023**	**975,4**	**12,24**

Химический состав за период (всего)

№ п/п	приѐм пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
1	завтрак	265,611	243,308	682,183	6029,08	2,729	6,461	128,491	2,692	13,467	3079,837	0,282	938,363	0,671	4037,088	47,948
2	обед	438,746	338,939	1168,637	10130,09	6,733	12,434	684,848	8,152	29,309	1940,892	10,421	1706,229	24,224	5641,94	69,745
	итого	**704,357**	**582,247**	**1850,82**	**16159,2**	**9,462**	**18,895**	**813,339**	**10,844**	**42,776**	**5020,73**	**10,703**	**2644,59**	**24,895**	**9679,03**	**117,693**

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	приѐм пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
1	завтрак	26,5611	24,28	76,276	637,11	0,288	0,581	11,46	0,2692	1,3467	307,9837	0,0282	93,8363	0,0671	403,7088	4,7948
2	обед	43,8746	35,74	102,38	913,29	0,498	1,29	70,13	0,8152	2,9309	194,0892	1,0421	170,6229	2,4224	564,194	6,9745
	итого	**70,4357**	**60,02**	**178,656**	**1550,4**	**0,786**	**1,871**	**81,59**	**1,0844**	**4,2776**	**502,073**	**1,0703**	**264,459**	**2,4895**	**967,903**	**11,7693**