



Основное меню

Для обучающихся в МБОУ Гимназия №21

в возрасте от 7 до 11 лет

зимний, летний периоды -взаимозаменяемые .

Архангельск 2025г

Источники:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ». Москва 2004г.
- 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010г.
- 3.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Первалова
- 4.Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
Издательство «Хлебпродинформ» 1996
- 5.Химический состав российских пищевых продуктов.
Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002
- 6.Химический состав блюд и кулинарных изделий
Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва
- 7.Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
- 8.Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева)
9. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
- 10.База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
- 11.Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,060(40/15/5)	6,54	8,86	19,72	186
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
4	627.	Яблоки св.	0,050	0,2	0,2	4,9	23
Итого по группе			0,525	11,98	16,74	65,4	462

Обед

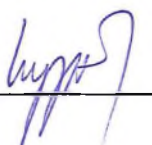
1	78	Икра кабачковая	0,060	0,67	3,21	3,21	42
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,200/15	5,86	4,36	16,2	125
3	252	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,100	10,86	3,17	2,63	78
4	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	707.	Сок персиковый	0,200	0,6	0	34	132
Итого по группе			0,8	27,44	18,78	111,99	710

полдник

1	672.	Гренки с джемом черносмородиновым	0,055(15/40)	3,59	2,98	29,02	155
2	705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	19,64	92
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,355	5,77	3,76	69,66	343

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,525	11,98	16,74	65,4	462
Обед	0,8	27,44	18,78	111,99	710
полдник	0,355	5,77	3,76	69,66	343
Итого за день	1,68	45,19	39,28	247,05	1515



1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	366.	Запеканка из творога	0,120	17,85	14,7	18,23	283
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,050(10/40)	3,09	8,57	19,76	169
4	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
5	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,5	23,38	25,22	66,61	596

Обед

1	139.	Суп картофельный с горохом	0,200	4,92	2,58	18,02	107
2	438.	Азу	0,200(50/150)	13,87	27,19	20,76	394
3	576.	Гарнир из свежих помидоров (бвар)	0,060	0,66	0,12	2,28	14
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,75	26,39	30,88	102,92	787

полдник

1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,200	5,4	5	21,6	158
3	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,33	8,55	6,1	45	279

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	23,38	25,22	66,61	596
Обед	0,75	26,39	30,88	102,92	787
полдник	0,33	8,55	6,1	45	279
Итого за день	1,58	58,32	62,2	214,53	1662



1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,070	10,46	7,72	5,4	141
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	3,36	7,98	22,57	176
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,26	0,06	13,22	54
Итого по группе			0,52	17,58	18,14	63,5	496

Обед

1	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,200/5/15	5,21	4,94	6,18	97
2	454	Котлеты мясо-карт.по-хлыновски	0,090	11,73	13,97	7,63	204
3	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,62	7,26	25,36	188
5	576.	Гарнир из свежего перца (6 вар)	0,060	0,78	0,06	2,94	16
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
8	700.	Напиток клюквенный	0,200	0,09	0,04	13,64	54
Итого по группе			0,82	29,47	29,17	93,64	747

полдник

1	697	Молоко 3,2%жирности	0,200	5,8	6,4	9,4	120
2	741.	Ватрушки с повидлом	0,100	5,91	2,4	66,07	306
Итого по группе			0,3	11,71	8,8	75,47	426

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,52	17,58	18,14	63,5	496
Обед	0,82	29,47	29,17	93,64	747
полдник	0,3	11,71	8,8	75,47	426
Итого за день	1,64	58,76	56,11	232,61	1669

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	333	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,200	11,01	14,91	34,39	328
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,050(10/40)	3,09	8,57	19,76	169
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,5	19,38	28,13	64,17	599

Обед

1	116.	Борщ с фасолью, картофелем и смет.	0,200/6	3,87	3,34	9,13	97
2	329.	Бигус	0,200(50/150)	14,5	31,1	11,13	389
3	576.	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,020	0,14	0,02	0,38	2
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,71	24,85	35,38	80,22	747

полдник

1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
2	0.04	Печенье сахарное	0,030	2,25	2,94	22,32	125
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,33	7,85	8,54	58,12	346

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	19,38	28,13	64,17	599
Обед	0,71	24,85	35,38	80,22	747
полдник	0,33	7,85	8,54	58,12	346
Итого за день	1,54	52,08	72,05	202,51	1692

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	388.	Котлеты рыбные	0,070	9,62	2,63	6,52	88
2	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
3	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
4	576.	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,020	0,14	0,02	0,38	2
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,66	4,84	18,83	137
Итого по группе			0,51	20,9	16,48	63,14	497

Обед

1	127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,200	2,11	2,28	9,25	76
2	488.	Цыпленок-бройлеры, туш. в соусе с овощами	0,200(55/145)	15,49	20,41	18,97	314
3	576.	Гарнир из свежих помидоров (6вар)	0,060	0,66	0,12	2,28	14
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,75	24,6	23,73	89,08	659

полдник

1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	19,64	92
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,33	4,43	1,68	55,94	266

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,51	20,9	16,48	63,14	497
Обед	0,75	24,6	23,73	89,08	659
полдник	0,33	4,43	1,68	55,94	266
Итого за день	1,59	49,93	41,89	208,16	1422

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	5,63	7,96	30,18	216
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,060(40/15/5)	6,54	8,86	19,72	186
3	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,26	0,06	13,22	54
4	627.	Мандарины св.	0,060	0,48	0,12	4,5	23
Итого по группе			0,545	12,91	17	67,62	479

Обед

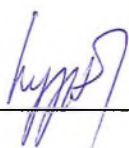
1	78	Икра кабачковая	0,060	0,67	3,21	3,21	42
2	137.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0,200/20	5,03	2,52	12,01	105
3	485.	Голубцы ленивые	0,090	7,06	8,24	5,53	125
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,83	23,27	24,14	101,01	727

полдник

1	672.	Гренки с джемом черносмородиновым	0,055(15/40)	3,59	2,98	29,02	155
2	698.	Кефир2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106
3	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,355	10,29	8,18	45,12	304

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,545	12,91	17	67,62	479
Обед	0,83	23,27	24,14	101,01	727
полдник	0,355	10,29	8,18	45,12	304
Итого за день	1,73	46,47	49,32	213,75	1510



2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	366.	Запеканка из творога	0,120	17,85	14,7	18,23	283
2	1025	Джем абрикосовый	0,020	0,1	0	10,28	42
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,050(10/40)	3,09	8,57	19,76	169
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
5	627.	Яблоки св.	0,120	0,48	0,48	11,76	56
Итого по группе			0,52	21,72	23,8	69,77	589

Обед

1	135.	Суп из овощей со сметаной и птицей	0,200/5/15	5,2	5,15	9,81	107
2	431	Печень по-строгановски .	0,100(50/50)	16,32	7,33	8,82	162
3	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,62	7,26	25,36	188
4	576.	Гарнир из свежих помидоров (бвар)	0,060	0,66	0,12	2,28	14
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	700.	Напиток клюквенный	0,200	0,09	0,04	13,64	54
Итого по группе			0,8	34,23	20,82	100,09	706

полдник

1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
2	0.04	Печенье сдобное	0,030	1,92	5,04	20,55	135
3	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,33	7,52	10,54	56,85	356

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,52	21,72	23,8	69,77	589
Обед	0,8	34,23	20,82	100,09	706
полдник	0,33	7,52	10,54	56,85	356
Итого за день	1,65	63,47	55,16	226,71	1651

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,100	12,55	15,48	4,1	203
2	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,2	28,71	200
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
4	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
Итого по группе			0,5	21,1	22,05	62,51	537

Обед

1	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5/15	5,39	5,29	15,98	128
2	397.	Фрикадельки рыбные	0,090	11,87	1,47	5,9	85
3	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
4	378.	Пюре картофельное с морковью	0,150	3,28	7,51	14,37	149
5	576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,060	0,42	0,06	1,14	7
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,83	27,76	17,31	103,7	676

полдник

1	0.09	Пряник заварной	0,040	2,36	1,88	30	146
2	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8,4	108
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,34	9,66	7,38	59,4	350

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	21,1	22,05	62,51	537
Обед	0,83	27,76	17,31	103,7	676
полдник	0,34	9,66	7,38	59,4	350
Итого за день	1,67	58,52	46,74	225,61	1563

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,205(200/5)	5,74	8,67	24,38	199
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,050(10/40)	3,09	8,57	19,76	169
4	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,26	0,06	13,22	54
Итого по группе			0,515	14,17	21,9	57,64	485
Обед							
1	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,200/5/15	5,21	4,94	6,18	97
2	478.	Запеканка картофельная с гов. сердцем	0,200	14,8	9,43	32,78	279
3	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
4	576.	Гарнир из свежего перца (6 вар)	0,060	0,78	0,06	2,94	16
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	707.	Сок абрикосовый	0,200	1	0	25,4	110
Итого по группе			0,79	28,59	17,41	110,11	714
полдник							
1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	698.	Кефир 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106
3	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,33	8,95	6,1	31,4	227

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,515	14,17	21,9	57,64	485
Обед	0,79	28,59	17,41	110,11	714
полдник	0,33	8,95	6,1	31,4	227
Итого за день	1,635	51,71	45,41	199,15	1426

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ёжики)	0,080	7,79	9,65	9,11	153
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,52	14,6	19,2	56,93	469

Обед

1	110.	Борщ со сметаной	0,200/5	2,41	3,05	5,62	67
2	443.	Плов со свининой	0,200(50/150)	14,65	29,08	36,63	505
3	576.	Гарнир из свежих помидоров (бвар)	0,060	0,66	0,12	2,28	14
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,75	24,66	33,24	106,39	858

полдник

1	741.	Ватрушка с творогом	0,100	12,53	7,2	44,33	292
2	698.	Кефир2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106
Итого по группе			0,3	18,33	12,2	52,33	398

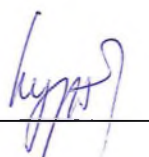
Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,52	14,6	19,2	56,93	469
Обед	0,75	24,66	33,24	106,39	858
полдник	0,3	18,33	12,2	52,33	398
Итого за день	1,57	57,59	64,64	215,65	1725

Итого за период	16,285	542,04	532,8	2185,73	15835
------------------------	---------------	---------------	--------------	----------------	--------------

1-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
54,1	0,06	0,16	1,3	0,12	126,44	136,29	30,05	0,44	177,75	7,18	21,43	35,5
75,85	0,05	0,05	0,1	0,65	140,6	101,95	10,87	0,6	67	5,1	1,28	5,8
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
2,5	0,01	0,01	5	0,1	8	5,5	4,5	1,1	139	0	0	0
192,45	0,27	0,28	16,5	1,79	289,17	251,98	51,86	2,96	416,15	12,28	22,71	41,3
18,87	0,01	0,02	8,76	0	12,8	14,54	8,32	0,36	149,7	0,03	10,55	2,23
148,54	0,09	0,07	4,69	0	23,08	232,42	24,53	0,78	364,82	0,13	17,95	54,58
37,3	0,07	0,1	0,22	0,18	67,68	178,36	34,48	0,68	249,64	13,6	118,04	431,49
54,85	0,14	0,11	5,16	0,12	38,57	81,66	27,74	1	644,3	1,58	32,39	42,75
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
100	0,04	0,08	12	1,6	18	0	8	1,8	304	0	0	0
360,06	0,48	0,56	30,83	2,34	185,63	611,98	132,17	7,01	1888,16	20,24	205,21	554,35
14,01	0,05	0,05	6,19	0,13	30,3	46,1	9,1	0,59	80,2	1,71	19,15	5,2
163,4	0,01	0,06	100	0	21,3	3,4	5,4	0,53	6,59	0	0	0
20	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6	348	1	0	2,2
197,41	0,1	0,15	116,19	0,13	59,6	77,5	56,5	1,72	434,79	2,71	19,15	7,4
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
192,45	0,27	0,4	16,5	1,79	289,17	251,98	51,86	2,96	416,15	12,28	22,71	41,3
360,06	0,48	0,43	30,83	2,34	185,63	611,98	132,17	7,01	1888,16	20,24	205,21	554,35
197,41	0,1	0,16	116,19	0,13	59,6	77,5	56,5	1,72	434,79	2,71	19,15	7,4
749,92	0,85	1,01	163,52	4,26	534,4	941,46	240,53	11,69	2739,1	35,23	247,07	603,05



1-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
93,23	0,05	0,29	0,28	0,61	197,54	252,11	26,73	0,84	204,21	35,13	11,3	48
9,4	0,01	0,08	0,2	0,01	61,4	43,8	6,8	0,04	73	0,6	1,4	7
65,3	0,04	0,02	0	0,59	9,2	27,9	5,64	0,46	54,4	3,4	1,28	5,8
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
10	0,06	0,03	38	0	35	17	11	0,1	155	0	0	0
177,93	0,16	0,19	38,58	1,29	317,57	349,05	56,61	2,29	511,71	39,13	13,98	60,8
145,41	0,18	0,07	5,02	0	32,55	117,93	29,48	1,63	440	0,13	18,67	27,81
25,84	0,43	0,09	8,67	0	31,44	104,32	158,33	2,69	1014,54	0,52	39,4	91,73
79,8	0,04	0,02	13,5	0,42	8,4	15,6	12	0,54	174	0,24	1,2	12
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
281,35	0,79	0,81	27,61	1,18	129,73	362,75	245,98	7,98	2006,19	5,79	85,55	154,84
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	15	0
0,04	0,06	0,26	1,8	0,1	242	188	30	0,2	272	4	18	40
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0	2	17
8,04	0,13	0,16	61,8	0,1	281,7	230,5	46,9	0,86	496,6	4	35	57
177,93	0,16	0,43	38,58	1,29	317,57	349,05	56,61	2,29	511,71	39,13	13,98	60,8
281,35	0,79	0,25	27,61	1,18	129,73	362,75	245,98	7,98	2006,19	5,79	85,55	154,84
8,04	0,13	0,3	61,8	0,1	281,7	230,5	46,9	0,86	496,6	4	35	57
467,32	1,08	1,38	127,99	2,57	729	942,3	349,49	11,13	3014,5	48,92	134,53	272,64

1-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
57,24	0,04	0,12	0,55	0,51	28,15	69,2	12,61	1	138,92	2,79	17,81	71,43
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
376,46	0,13	0,09	15,77	0	34,78	92,71	39,39	1,39	797,34	0,5	20,7	56,1
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0,14	0	0,01	2,9	0,09	17,32	9,78	7,28	0,9	36,6	0	0	0,7
510,25	0,21	0,22	19,98	1,08	93,46	205,97	69,34	3,9	1069,64	6,11	45,86	135,6
164,86	0,06	0,08	16,69	0	48,61	221,75	27,7	0,83	402,36	0,21	18,41	51,84
17,19	0,2	0,11	4,72	0,31	14,35	92,51	60,09	1,93	238,8	2,19	7,06	52,28
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
46,61	0,13	0,08	0	0,1	18,96	134,29	89,93	3,01	169,28	4,45	53,5	10,4
150	0,05	0,05	60	0	4,8	9,6	4,2	0,3	97,8	0	0	0
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,03	0,01	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
0	0	0	1,35	0	12,04	1,98	4,73	0,13	13,96	0	0	0
455,57	0,56	0,56	83,52	0,78	127,47	566,91	218,81	8,65	1128,18	11,57	111	137,94
44	0,08	0,3	2,6	0,1	240	180	28	0,2	292	4	18	40
14,88	0,08	0,06	0,2	0,82	20,62	58,69	12,49	1,28	126,61	0,77	0,44	1,1
58,88	0,16	0,22	2,8	0,92	260,62	238,69	40,49	1,48	418,61	4,77	18,44	41,1
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
510,25	0,21	0,23	19,98	1,08	93,46	205,97	69,34	3,9	1069,64	6,11	45,86	135,6
455,57	0,56	0,37	83,52	0,78	127,47	566,91	218,81	8,65	1128,18	11,57	111	137,94
58,88	0,16	0,36	2,8	0,92	260,62	238,69	40,49	1,48	418,61	4,77	18,44	41,1
1024,7	0,93	1,29	106,3	2,78	481,55	1011,57	328,64	14,03	2616,43	22,45	175,3	314,64

1-я неделя / 4. четверг


Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
122,9	0,06	0,09	0,14	0,34	184,63	142,39	16,36	0,9	60,45	3,94	25,38	13,77
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
65,3	0,04	0,02	0	0,59	9,2	27,9	5,64	0,46	54,4	3,4	1,28	5,8
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
352,2	0,28	0,46	10,24	2,73	229,96	255,33	33,24	3,18	203,25	20,02	34,66	41,57
156,11	0,08	0,06	5,54	0	46,18	134	29,19	1,37	431,91	2,33	22,07	33,56
288,93	0,38	0,1	23,42	0,08	95,27	88,71	158,34	2,68	767,69	1,2	82,39	78,25
0,6	0,01	0	0,7	0	3,4	6	2,8	0,1	39,2	0,06	0,6	3,4
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
120	0,3	0,34	20	1,68	8,32	0	1,85	0	15,2	0	0	0
566,14	0,9	1,24	49,66	2,2	178,67	333,71	221,28	6,54	1429,7	8,49	131,34	138,51
20	0,06	0,3	0,12	0,1	218	170	26	0	294	4	18	40
0	0,02	0,01	0	0	8,7	27	6	0,63	33	0	0	0
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
25	0,11	0,13	10,12	0,1	242,7	208	41	2,83	605	4,3	20	48
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
352,2	0,28	0,47	10,24	2,73	229,96	255,33	33,24	3,18	203,25	20,02	34,66	41,57
566,14	0,9	0,55	49,66	2,2	178,67	333,71	221,28	6,54	1429,7	8,49	131,34	138,51
25	0,11	0,33	10,12	0,1	242,7	208	41	2,83	605	4,3	20	48
943,34	1,29	1,62	70,02	5,03	651,33	797,04	295,52	12,55	2237,95	32,81	186	228,08

1-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
17,68	0,06	0,1	0,2	0,26	46,39	145,99	31,09	0,66	240,76	11,88	99,54	365,22
57,32	0	0	0,57	0,03	4	6,24	3,36	0,12	32,69	0,3	5,55	1,18
54,85	0,14	0,11	5,16	0,12	38,57	81,66	27,74	1	644,3	1,58	32,39	42,75
0,6	0,01	0	0,7	0	3,4	6	2,8	0,1	39,2	0,06	0,6	3,4
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
33	0,06	0,22	1,95	0,19	189,6	143,71	30,43	0,41	307,74	3	13,5	30
163,45	0,31	0,53	8,58	1,04	289,96	409,6	101,02	2,73	1317,89	19,22	152,86	448,35
109,37	0,05	0,05	2,72	0	17,2	226,84	21,01	0,4	237,65	1,53	14,05	26,43
712,5	0,16	0,19	22,13	0,43	44,17	223	46,62	2,4	684,17	0,39	43,76	146,53
79,8	0,04	0,02	13,5	0,42	8,4	15,6	12	0,54	174	0,24	1,2	12
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
120	0,3	0,34	20	2,34	59	0	2	0	0	0	0	0
1022,17	0,68	1,02	58,35	3,63	154,27	570,44	110,73	5,73	1271,52	7,06	85,29	208,26
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	15	0
163,4	0,01	0,06	100	0	21,3	3,4	5,4	0,53	6,59	0	0	0
20	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6	348	1	0	2,2
183,4	0,08	0,13	110	0	35	50,9	51,3	1,49	382,19	1	15	2,2
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
163,45	0,31	0,44	8,58	1,04	289,96	409,6	101,02	2,73	1317,89	19,22	152,86	448,35
1022,17	0,68	0,65	58,35	3,63	154,27	570,44	110,73	5,73	1271,52	7,06	85,29	208,26
183,4	0,08	0,12	110	0	35	50,9	51,3	1,49	382,19	1	15	2,2
1369,02	1,07	1,19	176,93	4,67	479,23	1030,94	263,05	9,95	2971,6	27,28	253,15	658,81

2-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
55,1	0,08	0,14	1,3	0,12	127,79	147,13	34,14	0,67	191,5	4,76	21,88	31,7
75,85	0,05	0,05	0,1	0,65	140,6	101,95	10,87	0,6	67	5,1	1,28	5,8
0,14	0	0,01	2,9	0,09	17,32	9,78	7,28	0,9	36,6	0	0	0,7
6	0,04	0,02	22,8	0	21	10,2	6,6	0,06	93	0	0	0
137,09	0,17	0,19	27,1	0,86	306,71	269,06	58,89	2,23	388,1	9,86	23,16	38,2
18,87	0,01	0,02	8,76	0	12,8	14,54	8,32	0,36	149,7	0,03	10,55	2,23
171,54	0,11	0,09	8,98	0,21	28,57	159,78	35,97	1,08	643,94	3,96	45,68	164,27
22,44	0,1	0,05	11,26	0,09	32,95	68,19	42,84	1,19	272,11	1,95	18,45	32,73
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
54,85	0,14	0,11	5,16	0,12	38,57	81,66	27,74	1	644,3	1,58	32,39	42,75
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
374,41	0,5	0,52	35,34	1,22	175,44	457,35	165,5	6,92	2131,28	12,84	139,42	266,85
14,01	0,05	0,05	6,19	0,13	30,3	46,1	9,1	0,59	80,2	1,71	19,15	5,2
44	0,08	0,34	1,4	0	240	180	28	0,2	292	58	18	40
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0	2	17
66,01	0,17	0,2	67,59	0,13	304,3	249,1	50,1	1,09	569,2	59,71	39,15	62,2
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
137,09	0,17	0,22	27,1	0,86	306,71	269,06	58,89	2,23	388,1	9,86	23,16	38,2
374,41	0,5	0,34	35,34	1,22	175,44	457,35	165,5	6,92	2131,28	12,84	139,42	266,85
66,01	0,17	0,42	67,59	0,13	304,3	249,1	50,1	1,09	569,2	59,71	39,15	62,2
577,51	0,84	1,26	130,03	2,21	786,45	975,51	274,49	10,24	3088,58	82,41	201,73	367,25



2-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

93,23	0,05	0,29	0,28	0,61	197,54	252,11	26,73	0,84	204,21	35,13	11,3	48
10	0	0	0,48	0	2,96	2,4	0,8	0,12	30,6	0	0,14	1,2
65,3	0,04	0,02	0	0,59	9,2	27,9	5,64	0,46	54,4	3,4	1,28	5,8
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
6	0,04	0,02	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,36	2,4	9,6
234,53	0,28	0,3	22,86	2,12	243,03	303,85	50,41	4,88	655,21	38,89	15,12	64,6

150,63	0,07	0,09	8,61	0,1	34,11	217,93	26,37	0,86	400,38	0,31	18,8	54,14
7423,56	0,26	1,84	9,83	1,17	23,28	288,21	17,97	6,06	259,94	37,48	27,85	215,65
46,61	0,13	0,08	0	0,1	18,96	134,29	89,93	3,01	169,28	4,45	53,5	10,4
79,8	0,04	0,02	13,5	0,42	8,4	15,6	12	0,54	174	0,24	1,2	12
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0	0	0	1,35	0	12,04	1,98	4,73	0,13	13,96	0	0	0
7701,1	0,63	0,63	33,29	2,23	122,29	763,01	180,1	12,99	1193,26	47,38	127,63	315,49

20	0,06	0,3	0,12	0,1	218	170	26	0	294	4	18	40
0,04	0,03	0	0	0	6,9	19,5	3	0,24	25,5	0	0	0
2	0,02	0,03	5	0	19	16	12	2,3	155	0,1	1	10
22,04	0,11	0,14	5,12	0,1	243,9	205,5	41	2,54	474,5	4,1	19	50

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
234,53	0,28	0,51	22,86	2,12	243,03	303,85	50,41	4,88	655,21	38,89	15,12	64,6
7701,1	0,63	2,08	33,29	2,23	122,29	763,01	180,1	12,99	1193,26	47,38	127,63	315,49
22,04	0,11	0,33	5,12	0,1	243,9	205,5	41	2,54	474,5	4,1	19	50
7957,67	1,02	1,35	61,27	4,45	609,22	1272,36	271,51	20,41	2322,97	90,37	161,75	430,09

2-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

227,17	0,06	0,11	3,82	0,35	20,93	122,29	17,79	1,36	190,03	0,21	31,71	100,9
44,08	0,04	0,02	0	0,1	6,99	35,11	7,82	0,59	35,6	0,67	20,75	11,51
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
271,25	0,14	0,15	3,92	0,97	50,35	191,64	37,65	3,24	303,93	3,28	53,74	118,21

80,52	0,08	0,08	6,21	0,14	30,35	234,2	28,83	1,01	475,44	0,19	19,08	58,45
21,1	0,07	0,08	0,1	0,35	28,81	154,66	34,21	0,82	238,73	15,81	133,48	479,41
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
342,35	0,13	0,13	4,45	0,13	56,39	89,05	29,97	0,92	579,78	1,82	33,37	47,25
1,8	0,02	0,01	2,1	0	10,2	18	8,4	0,3	117,6	0,18	1,8	10,2
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
130	0,3	0,34	20,1	1,67	0	0	0	0	15,15	0	0	0
652,68	0,73	1,07	33,72	2,77	156,46	609,19	134,97	5,61	1645,98	23,32	220,08	620,18

0	0,03	0,01	0	0	4,4	20	3,6	0,32	30,4	0	0	0
44	0,04	0,26	0,6	0	248	184	28	0,2	292	0	0	40
20	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6	348	1	0	2,2
64	0,11	0,16	10,6	0	260,4	232	73,6	1,12	670,4	1	0	42,2

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
271,25	0,14	0,15	3,92	0,97	50,35	191,64	37,65	3,24	303,93	3,28	53,74	118,21
652,68	0,73	0,69	33,72	2,77	156,46	609,19	134,97	5,61	1645,98	23,32	220,08	620,18
64	0,11	0,32	10,6	0	260,4	232	73,6	1,12	670,4	1	0	42,2
987,93	0,98	1,3	48,24	3,74	467,21	1032,83	246,22	9,97	2620,31	27,6	273,82	780,59

2-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
53,24	0,11	0,13	1,22	0,12	128,09	166,18	45,11	1,03	217,79	2,37	45,92	29,97
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
65,3	0,04	0,02	0	0,59	9,2	27,9	5,64	0,46	54,4	3,4	1,28	5,8
0,14	0	0,01	2,9	0,09	17,32	9,78	7,28	0,9	36,6	0	0	0,7
222,68	0,18	0,19	4,12	1,68	176,61	280,66	62,83	3,39	364,79	18,45	55,2	58,47
164,86	0,06	0,08	16,69	0	48,61	221,75	27,7	0,83	402,36	0,21	18,41	51,84
5,39	0,44	0,63	20,67	0,18	31,11	252,17	55,73	5,2	1217,36	16,23	46,74	94,65
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
150	0,05	0,05	60	0	4,8	9,6	4,2	0,3	97,8	0	0	0
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
434	0,04	0,08	8	1,6	40	36	20	0,4	490	0	0	0
831,16	0,72	0,8	106,12	2,26	155,23	632,8	141,19	9,29	2426,8	21,76	97,5	171,36
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	15	0
44	0,08	0,34	1,4	0	240	180	28	0,2	292	58	18	40
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0	2	17
52	0,15	0,18	61,4	0	279,7	222,5	44,9	0,86	516,6	58	35	57
222,68	0,18	0,34	4,12	1,68	176,61	280,66	62,83	3,39	364,79	18,45	55,2	58,47
831,16	0,72	0,89	106,12	2,26	155,23	632,8	141,19	9,29	2426,8	21,76	97,5	171,36
52	0,15	0,38	61,4	0	279,7	222,5	44,9	0,86	516,6	58	35	57
1105,84	1,05	1,43	171,64	3,94	611,54	1135,96	248,92	13,54	3308,19	98,21	187,7	286,83

2-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
13,17	0,11	0,06	1,47	0,12	11,53	69,92	40,45	1,2	118,68	3,5	18,92	38,68
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
54,85	0,14	0,11	5,16	0,12	38,57	81,66	27,74	1	644,3	1,58	32,39	42,75
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
204,43	0,44	0,62	17,49	1,64	77,44	194,1	84,69	3,63	892,16	7,9	58,66	88,8
152,11	0,04	0,05	8,84	0	40,22	96,51	21,77	0,93	358,71	0,36	21,23	30,3
260	0,44	0,04	1,36	0	18,35	106,83	156,35	2,11	343,29	7,75	31,58	85,29
79,8	0,04	0,02	13,5	0,42	8,4	15,6	12	0,54	174	0,24	1,2	12
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
522,21	0,66	0,68	24,12	1,18	124,31	343,84	236,29	6,7	1253,65	13,25	80,29	150,89
53,52	0,1	0,17	0,44	0,15	107,48	162,61	21,43	1,02	171,83	14,52	2,68	15,6
44	0,08	0,34	1,4	0	240	180	28	0,2	292	58	18	40
97,52	0,18	0,52	1,84	0,15	347,48	342,61	49,43	1,22	463,83	72,52	20,68	55,6
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
204,43	0,44	0,36	17,49	1,64	77,44	194,1	84,69	3,63	892,16	7,9	58,66	88,8
522,21	0,66	0,18	24,12	1,18	124,31	343,84	236,29	6,7	1253,65	13,25	80,29	150,89
97,52	0,18	0,51	1,84	0,15	347,48	342,61	49,43	1,22	463,83	72,52	20,68	55,6
824,16	1,28	1,79	43,45	2,97	549,23	880,55	370,41	11,55	2609,64	93,67	159,63	295,29
16007,41	10,39	13,21	1099,39	36,62	5899,16	#####	2888,78	125,06	27529,27	558,95	1980,68	4237,27



Распределение калорийности по приемам пищи, 7-11 лет, летний период.

1-я неделя

завтрак	2650
обед	3650
полдник	1660
Итого:	7960

2-я неделя

завтрак	2559
обед	3681
полдник	1635
Итого:	7875

Суммарные объемы блюд завтраков, 7-11 лет, летний период.

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак 1 день	0,525	11,98	16,74	65,4	462	192,45	0,27	0,4	16,5	1,79	289,17	251,98	51,86	2,96	416,15	12,28	22,71	41,3
Завтрак 2 день	0,5	23,38	25,22	66,61	596	177,93	0,16	0,43	38,58	1,29	317,57	349,05	56,61	2,29	511,71	39,13	13,98	60,8
Завтрак 3 день	0,52	17,58	18,14	63,5	496	510,25	0,21	0,23	19,98	1,08	93,46	205,97	69,34	3,9	1069,64	6,11	45,86	135,6
Завтрак 4 день	0,5	19,38	28,13	64,17	599	352,2	0,28	0,47	10,24	2,73	229,96	255,33	33,24	3,18	203,25	20,02	34,66	41,57
Завтрак 5 день	0,51	20,9	16,48	63,14	497	163,45	0,31	0,44	8,58	1,04	289,96	409,6	101,02	2,73	1317,89	19,22	152,86	448,35
Завтрак 6 день	0,545	12,91	17	67,62	479	137,09	0,17	0,22	27,1	0,86	306,71	269,06	58,89	2,23	388,1	9,86	23,16	38,2
Завтрак 7 день	0,52	21,72	23,8	69,77	589	234,53	0,28	0,51	22,86	2,12	243,03	303,85	50,41	4,88	655,21	38,89	15,12	64,6
Завтрак 8 день	0,5	21,1	22,05	62,51	537	271,25	0,14	0,15	3,92	0,97	50,35	191,64	37,65	3,24	303,93	3,28	53,74	118,21
Завтрак 9 день	0,515	14,17	21,9	57,64	485	222,68	0,18	0,34	4,12	1,68	176,61	280,66	62,83	3,39	364,79	18,45	55,2	58,47
Завтрак 10 день	0,52	14,6	19,2	56,93	469	204,43	0,44	0,36	17,49	1,64	77,44	194,1	84,69	3,63	892,16	7,9	58,66	88,8
Итого	5,155	177,72	208,66	637,29	5209	2466,26	2,44	5,99	169,37	15,2	2074,26	2711,24	606,54	32,43	6122,83	175,14	475,95	1095,9

Суммарные объемы блюд обедов, 7-11 лет, летний период.

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Обед 1 день	0,8	27,44	18,78	111,99	710	360,06	0,48	0,43	30,83	2,34	185,63	611,98	132,17	7,01	1888,16	20,24	205,21	554,35
Обед 2 день	0,75	26,39	30,88	102,92	787	281,35	0,79	0,25	27,61	1,18	129,73	362,75	245,98	7,98	2006,19	5,79	85,55	154,84
Обед 3 день	0,82	29,47	29,17	93,64	747	455,57	0,56	0,37	83,52	0,78	127,47	566,91	218,81	8,65	1128,18	11,57	111	137,94
Обед 4 день	0,71	24,85	35,38	80,22	747	566,14	0,9	0,55	49,66	2,2	178,67	333,71	221,28	6,54	1429,7	8,49	131,34	138,51
Обед 5 день	0,75	24,6	23,73	89,08	659	1022,17	0,68	0,65	58,35	3,63	154,27	570,44	110,73	5,73	1271,52	7,06	85,29	208,26
Обед 6 день	0,83	23,27	24,14	101,01	727	374,41	0,5	0,34	35,34	1,22	175,44	457,35	165,5	6,92	2131,28	12,84	139,42	266,85
Обед 7 день	0,8	34,23	20,82	100,09	706	7701,1	0,63	2,08	33,29	2,23	122,29	763,01	180,1	12,99	1193,26	47,38	127,63	315,49
Обед 8 день	0,83	27,76	17,31	103,7	676	652,68	0,73	0,69	33,72	2,77	156,46	609,19	134,97	5,61	1645,98	23,32	220,08	620,18
Обед 9 день	0,79	28,59	17,41	110,11	714	831,16	0,72	0,89	106,12	2,26	155,23	632,8	141,19	9,29	2426,8	21,76	97,5	171,36
Обед 10 день	0,75	24,66	33,24	106,39	858	522,21	0,66	0,18	24,12	1,18	124,31	343,84	236,29	6,7	1253,65	13,25	80,29	150,89
Итого	7,83	271,26	250,86	999,15	7331	12766,85	6,65	13,08	482,56	19,79	1509,5	5251,98	1787,02	77,42	16374,72	171,7	1283,31	2718,67

Суммарные объемы блюд полдников, 7 -11 лет, летний период.

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
полдник 1 день	0,255	4,27	3,26	48,66	247	177,41	0,06	0,11	106,19	0,13	51,6	49,5	14,5	1,12	86,79	1,71	19,15	5,2
полдник 2 день	0,23	7,65	5,9	36,9	236	0,04	0,09	0,27	1,8	0,1	247,7	207,5	33,9	0,56	299,6	4	33	40
полдник 3 день	0,3	11,71	8,8	75,47	426	58,88	0,16	0,36	2,8	0,92	260,62	238,69	40,49	1,48	418,61	4,77	18,44	41,1
полдник 4 день	0,33	7,85	8,54	58,12	346	25	0,11	0,33	10,12	0,1	242,7	208	41	2,83	605	4,3	20	48
полдник 5 день	0,33	4,43	1,68	55,94	266	183,4	0,08	0,12	110	0	35	50,9	51,3	1,49	382,19	1	15	2,2
полдник 6 день	0,255	9,39	7,98	37,02	261	58,01	0,13	0,39	7,59	0,13	270,3	226,1	37,1	0,79	372,2	59,71	37,15	45,2
полдник 7 день	0,23	7,12	10,24	46,55	309	20,04	0,09	0,3	0,12	0,1	224,9	189,5	29	0,24	319,5	4	18	40
полдник 8 день	0,34	9,66	7,38	59,4	350	64	0,11	0,32	10,6	0	260,4	232	73,6	1,12	670,4	1	0	42,2
полдник 9 день	0,33	8,95	6,1	31,4	227	52	0,15	0,38	61,4	0	279,7	222,5	44,9	0,86	516,6	58	35	57
полдник 10 день	0,4	18,73	12,6	62,13	445	102,52	0,21	0,53	11,84	0,15	363,48	353,61	58,43	3,42	741,83	72,82	22,68	63,6
Итого	3	89,76	72,48	511,59	3113	741,3	1,19	4,3	322,46	1,63	2236,4	1978,3	424,22	13,91	4412,72	211,31	218,42	384,5

Количество продуктов, используемых для приготовления обедов

ИП Гекчан М.Л.

7-11 лет, летний период

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое суточное		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	80	80	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	500,00	50,00
2	Хлеб пшеничный	г	150	150	40,00	40,00	30,00	40,00	40,00	40,00	40,00	53,50	40,00	40,00	403,50	40,35
3	Мука пшеничная	г	15	15	2,55	2,00	1,80	2,11	1,80	1,80	3,75	1,80	1,80	0,00	19,41	1,94
4	Крупы,бобовые	г	45	45	0,00	16,00	68,07	8,00	9,60	4,50	68,07	4,00	0,00	51,00	229,24	22,92
5	Макаронные изделия	г	15	15	10,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	1,04
6	Картофель	г	250	187	167,50	161,00	42,00	20,00	92,40	207,50	40,00	165,00	209,45	16,00	1120,85	112,08
7	Овощи свежие, зелень	г	350	280	97,00	117,40	139,25	272,84	145,50	174,31	98,40	108,60	143,00	157,80	1454,10	145,41
8	Фрукты(плоды) свежие		200	185	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	36,00	3,60
9	Фрукты,(плоды) сухие	г	15	15	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	60,00	6,00
10	Соки плодоовощные, напитки инстатные	г	200	200	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	400,00	40,00
11	Мясо 1 категории	г	77	70	0,00	79,00	63,00	80,00	0,00	33,74	0,00	0,00	0,00	80,00	335,74	33,57
12	Субпродукты	г	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,00	0,00	68,75	0,00	161,75	16,17
13	Цыплята 1кат. потрошённые	г	40	35	19,20	0,00	19,20	0,00	76,00	0,00	19,20	19,20	19,20	0,00	172,00	17,20
14	Рыба-филе	г	60	58	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,80	0,00	67,50	0,00	0,00	147,30	14,73
15	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	г	300	300	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	22,50	0,00	37,50	0,00	0,00	82,50	8,25
16	Сыр	г	10	9.8	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	0,37
17	Сметана	г	10	10	8,50	0,00	5,00	6,00	0,00	0,00	17,50	5,00	5,00	5,00	52,00	5,20
18	Масло сливочное	г	30	30	7,50	0,00	9,80	5,28	1,80	12,55	10,00	10,30	9,62	0,00	66,85	6,68
19	Масло растительное	г	15	15	5,00	4,00	5,00	3,76	7,45	5,00	2,00	2,00	3,64	6,00	43,85	4,38
20	Яйцо диетическое	г	1	40	6,00	0,00	6,75	0,00	0,00	3,81	0,00	9,00	0,00	0,00	25,56	2,56
21	Сахар	г	30	30	0,00	10,00	13,40	1,20	0,00	10,40	13,00	0,40	0,40	10,00	58,80	5,88
22	Соль	г	3	3	1,65	0,97	0,44	2,06	1,06	1,57	0,80	1,79	1,24	0,90	12,48	1,25
23	Смесь сухая для напитка с вит.-Витошка-	г	10	10	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	2,00



Количество продуктов, используемых для приготовления
меню по группам

ИП Гекчан М.Л.

7-11 лет, летний период

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое суточное		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	80	80	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	500,00	50,00
2	Хлеб пшеничный	г	150	150	114,00	110,00	81,20	80,00	122,60	114,00	80,00	93,50	110,00	80,00	985,30	98,53
3	Мука пшеничная	г	15	15	2,55	2,00	55,29	2,11	3,15	1,80	3,75	4,80	1,80	55,88	133,13	13,31
4	Крупы,бобовые	г	45	45	31,00	23,20	68,07	8,00	9,60	34,50	75,27	4,00	25,00	63,00	341,64	34,16
5	Макаронные изделия	г	15	15	10,40	0,00	0,00	59,50	0,00	0,00	0,00	50,40	0,00	0,00	120,30	12,03
6	Картофель	г	250	187	167,50	161,00	172,00	20,00	219,90	207,50	40,00	165,00	209,45	143,50	1505,85	150,58
7	Овощи свежие, зелень	г	350	280	97,00	117,40	208,85	272,84	172,70	174,31	98,40	132,60	143,00	182,07	1599,17	159,92
8	Фрукты,(плоды) свежие		200	185	150,00	200,00	25,00	100,00	100,00	167,00	238,00	100,00	107,00	0,00	1187,00	118,70
9	Фрукты,(плоды) сухие	г	15	15	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	100,00	10,00
10	Соки плодоовощные, напитки инс	г	200	200	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	400,00	40,00
11	Мясо 1 категории	г	77	70	0,00	79,00	63,00	80,00	0,00	33,74	0,00	0,00	0,00	120,00	375,74	37,57
12	Субпродукты	г	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,00	0,00	68,75	0,00	161,75	16,17
13	Цыплята 1кат. потрошённые	г	40	35	19,20	0,00	68,20	0,00	76,00	0,00	19,20	90,20	19,20	0,00	292,00	29,20
14	Рыба-филе	г	60	58	61,00	0,00	0,00	0,00	51,00	18,80	0,00	67,50	0,00	0,00	198,30	19,83
15	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	г	300	300	137,50	0,00	216,80	0,00	190,70	137,50	0,00	37,50	93,60	22,50	836,10	83,61
16	Кисломолочные продукты	г	150	150	0,00	200,00	0,00	200,00	0,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	1400,00	140,00
17	Творог (мдж не более 9%)	г	50	50	0,00	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	110,40	0,00	0,00	39,86	260,66	26,07
18	Сыр	г	10	9.8	18,70	0,00	0,00	20,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53,70	5,37
19	Сметана	г	10	10	8,50	4,80	5,00	6,00	0,00	0,00	22,30	5,00	5,00	5,00	61,60	6,16
20	Масло сливочное	г	30	30	18,90	14,80	16,08	25,28	11,40	23,95	24,80	17,05	24,62	12,56	189,44	18,94
21	Масло растительное	г	15	15	5,00	4,00	13,34	3,76	9,45	5,00	2,00	5,00	3,64	8,99	60,18	6,02
22	Яйцо диетическое	г	1	40	10,00	4,80	13,75	40,00	5,00	7,81	4,80	9,00	40,00	9,09	144,25	14,42
23	Сахар	г	30	30	14,00	29,60	30,23	1,20	20,30	28,40	22,60	10,40	18,40	15,25	190,38	19,04
24	Кондитерские изделия	г	10	10	15,00	0,00	0,00	30,00	0,00	15,00	30,00	40,00	0,00	0,00	130,00	13,00
25	Чай	г	1	1	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	6,00	0,60
26	Какао	г	1	1	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	12,00	1,20
27	Кофейный напиток	г	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,44
28	Дрожжи хлебопекарные	г	0.2	0.2	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,48	2,96	0,30
29	Соль	г	3	3	1,95	1,22	1,82	2,06	2,29	1,87	0,80	2,45	2,14	2,78	19,38	1,94
30	Специи	г	2	2	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
31	Смесь сухая для напитка с вит.-Ви	г	10	10	10,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	60,00	6,00

Раздаточные, 7-11 лет, летний период

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак	0,525	11,98	16,74	65,4	462	192,45	0,27	0,4	16,5	1,79	289,17	251,98	51,86	2,96	416,15	12,28	22,71	41,3
Обед	0,8	27,44	18,78	111,99	710	360,06	0,48	0,43	30,83	2,34	185,63	611,98	132,17	7,01	1888,16	20,24	205,21	554,35
полдник	0,355	5,77	3,76	69,66	343	197,41	0,1	0,16	116,19	0,13	59,6	77,5	56,5	1,72	434,79	2,71	19,15	7,4
Итого за день	1,68	45,19	39,28	247,05	1515	749,92	0,85	1,01	163,52	4,26	534,4	941,46	240,53	11,69	2739,1	35,23	247,07	603,05
Завтрак	0,5	23,38	25,22	66,61	596	177,93	0,16	0,43	38,58	1,29	317,57	349,05	56,61	2,29	511,71	39,13	13,98	60,8
Обед	0,75	26,39	30,88	102,92	787	281,35	0,79	0,25	27,61	1,18	129,73	362,75	245,98	7,98	2006,19	5,79	85,55	154,84
полдник	0,33	8,55	6,1	45	279	8,04	0,13	0,3	61,8	0,1	281,7	230,5	46,9	0,86	496,6	4	35	57
Итого за день	1,58	58,32	62,2	214,53	1662	467,32	1,08	1,38	127,99	2,57	729	942,3	349,49	11,13	3014,5	48,92	134,53	272,64
Завтрак	0,52	17,58	18,14	63,5	496	510,25	0,21	0,23	19,99	1,08	93,46	205,97	69,94	3,9	1069,64	6,11	45,86	135,6
Обед	0,82	29,47	29,17	93,64	747	455,57	0,56	0,37	83,52	0,78	127,47	566,91	218,81	8,65	1128,18	11,57	111	137,94
полдник	0,3	11,71	8,8	75,47	426	58,88	0,16	0,36	2,8	0,92	260,62	238,69	40,49	1,48	418,61	4,77	18,44	41,1
Итого за день	1,64	58,76	56,11	232,61	1669	1024,7	0,93	1,29	106,3	2,78	481,55	1011,57	328,64	14,03	2616,43	22,45	175,3	314,64
Завтрак	0,5	19,38	28,13	64,17	599	352,2	0,28	0,47	10,24	2,73	229,96	255,33	33,24	3,18	203,25	20,02	34,66	41,57
Обед	0,71	24,85	35,38	80,22	747	566,14	0,9	0,55	49,66	2,2	178,67	333,71	221,28	6,54	1429,7	8,49	131,34	138,51
полдник	0,33	7,85	8,54	58,12	346	25	0,11	0,33	10,12	0,1	242,7	208	41	2,83	605	4,3	20	48
Итого за день	1,54	52,08	72,05	202,51	1692	943,34	1,29	1,62	70,02	5,03	651,33	797,04	295,52	12,55	2237,95	32,81	186	228,08
Завтрак	0,51	20,9	16,48	63,14	497	163,45	0,31	0,44	8,58	1,04	289,96	409,6	101,02	2,73	1317,89	19,22	152,86	448,35
Обед	0,75	24,6	23,73	89,08	659	1022,17	0,68	0,65	58,35	3,63	154,27	570,44	110,73	5,73	1271,52	7,05	85,29	208,26
полдник	0,33	4,43	1,68	55,94	266	183,4	0,08	0,12	110	0	35	50,9	51,3	1,49	382,19	1	15	2,2
Итого за день	1,59	49,93	41,89	208,16	1422	1369,02	1,07	1,19	176,93	4,67	479,23	1030,94	263,05	9,95	2971,6	27,28	253,15	658,81
Завтрак	0,545	12,91	17	67,62	479	137,09	0,17	0,22	27,1	0,86	306,71	269,06	58,89	2,23	388,1	9,86	23,16	38,2
Обед	0,83	23,27	24,14	101,01	727	374,41	0,5	0,34	35,34	1,22	175,44	457,35	165,5	6,92	2131,28	12,84	139,42	266,85
полдник	0,355	10,29	8,18	45,12	304	66,01	0,17	0,42	67,59	0,13	304,3	249,1	50,1	1,09	569,2	59,71	39,15	62,2
Итого за день	1,73	46,47	49,32	213,75	1510	577,51	0,84	1,26	130,03	2,21	786,45	975,51	274,49	10,24	3088,58	82,41	201,73	367,25
Завтрак	0,52	21,72	23,8	69,77	589	234,53	0,28	0,51	22,86	2,12	243,03	303,85	50,41	4,88	655,21	38,89	15,12	64,6
Обед	0,8	34,23	20,82	100,09	706	7701,1	0,63	2,68	33,29	2,23	122,29	763,01	180,1	12,99	1193,26	47,38	127,63	315,49
полдник	0,33	7,52	10,54	56,85	356	22,04	0,11	0,33	5,12	0,1	243,9	205,5	41	2,54	474,5	4,1	19	50
Итого за день	1,65	63,47	55,16	226,71	1651	7957,67	1,02	1,35	61,27	4,45	609,22	1272,36	271,51	20,41	2322,97	90,37	161,75	430,09
Завтрак	0,5	21,1	22,05	62,51	537	271,25	0,14	0,15	3,92	0,97	50,35	191,64	37,65	3,24	303,93	3,28	53,74	118,21
Обед	0,83	27,76	17,31	103,7	676	652,68	0,73	0,69	33,72	2,77	156,46	609,19	134,97	5,61	1645,98	23,32	220,08	620,18
полдник	0,34	9,66	7,38	59,4	350	64	0,11	0,32	10,6	0	260,4	232	73,6	1,12	670,4	1	0	42,2
Итого за день	1,67	58,52	46,74	225,61	1563	987,93	0,98	1,3	48,24	3,74	467,21	1032,83	246,22	9,97	2620,31	27,6	273,82	780,59
Завтрак	0,515	14,17	21,9	57,64	485	222,68	0,18	0,34	4,12	1,68	176,61	280,66	62,83	3,39	364,79	18,45	55,2	58,47
Обед	0,79	28,59	17,41	110,11	714	831,16	0,72	0,89	106,12	2,26	155,23	632,8	141,19	9,29	2426,8	21,76	97,5	171,36
полдник	0,33	8,95	6,1	31,4	227	52	0,15	0,38	61,4	0	279,7	222,5	44,9	0,86	516,6	58	35	57
Итого за день	1,635	51,71	45,41	199,15	1426	1105,84	1,05	1,43	171,64	3,94	611,54	1135,96	248,92	13,54	3308,19	98,21	187,7	286,83
Завтрак	0,52	14,6	19,2	56,93	469	204,43	0,44	0,36	17,49	1,64	77,44	194,1	84,69	3,63	892,16	7,9	58,66	88,8
Обед	0,75	24,66	33,24	106,39	858	522,21	0,66	0,18	24,12	1,18	124,31	343,84	236,29	6,7	1253,65	13,25	80,29	150,89
полдник	0,3	18,33	12,2	52,33	398	97,52	0,18	0,51	1,84	0,15	347,48	342,61	49,43	1,22	463,83	72,52	20,68	55,6
Итого за день	1,57	57,59	64,64	215,65	1725	824,16	1,28	1,79	43,45	2,97	549,23	880,55	370,41	11,55	2609,64	93,67	159,63	295,29
Итого	16,285	542,04	532,8	2185,73	15835	16007,41	10,39	13,62	1099,39	36,62	5899,16	10020,52	2888,78	125,06	27529,27	558,95	1980,68	4237,27