

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
КГБ ПОУ СГПТТ  
(Краевое государственное  
бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Саратовский промышленно-  
технологический техникум»)  
С.Ю. Кудлай  
2025 г.



# Примерное МЕНЮ

на проведение организации питания  
КГБ ПОУ СГПТТ

Осенний –зимний -весенний период  
2025-2026 гг.

100 человек

15-18 лет

2025 год

день	завтрак	обед	полдник	ужин	2 ужин
1	Каша вязкая молочная из пшённой крупы. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Сыр. Фрукты.	Салат из моркови с сахаром. Суп с макаронными изделиями. Жаркое по-домашнему. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный.	Сок. Печенье.	Чай с сахаром и лимоном. Рис отварной. Птица тушеная в соусе. Горошек консервированный. Хлеб пшеничный.	Фрукты.
2	Омлет натуральный. Икра из кабачков. Какао с молоком. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Печенье.	Салат из белокочанной капусты с морковью. Рассольник Ленинградский. Макаронные изделия отварные с маслом. Котлеты рыбные в соусе красном. Компот из свежих плодов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный. Фрукты.	Кисель. Пряники.	Компот из сухофруктов. Пюре картофельное. Шницель натуральный. Огурцы свежие. Хлеб пшеничный.	Сок. Баранка яичная.
3	Запеканка из творога с молоком сгущенным. Кофейный напиток с молоком. Батон нарезной. Масло сливочное.	Овощи натуральные. Суп крестьянский с крупой. Каша гречневая рассыпчатая. Печень по-строгановски. Сок. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный.	Компот из сухофруктов. Баранка яичная.	Чай с сахаром и лимоном. Рагу из свинины. Огурцы солёные. Хлеб пшеничный. Печенье.	Варенец. Вафли.
4	Каша жидкая молочная из манной крупы.	Салат витаминный. Свекольник, с мясом и со сметаной.	Фрукты.	Чай с сахаром и лимоном. Капуста тушеная. Котлета домашняя.	Кефир. Пряники

	Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Сыр.	Плов. Кисель. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный.		Хлеб пшеничный.	
5	Каша жидкая молочная из рисовой крупы. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Фрукты.	Салат из свеклы с сыром и чесноком. Суп картофельный с бобовыми. Пюре картофельное. Птица, тушеная в соусе. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный.	Сок. Печенье	Чай с сахаром и лимоном. Каша гречневая рассыпчатая. Рыба, тушеная в томате с овощами. Хлеб пшеничный.	Варенец. Батон нарезной.
6	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (Геркулес). Чай с лимоном. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Фрукты. Печенье.	Овощи натуральные. Суп картофельный с крупой. Макаронные изделия отварные. Мясо тушеное. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный.	Какао с молоком. Баранка яичная.	Чай с сахаром и лимоном. Картофель отварной. Оладьи из печени в соусе. Хлеб пшеничный.	Ряженка. Пряники.
7	Каша жидкая молочная из манной крупы. Яйцо отварное. Какао с молоком. Масло сливочное.	Суп с макаронными изделиями. Рагу из овощей. Биточки мясные. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный.	Чай с сахаром. Печенье.	Сок. Рис отварной. Гуляш из свинины. Кукуруза консервированная. Хлеб пшеничный.	Кефир. Баранка яичная.

	Фрукты. Пряники.				
<b>8</b>	Каша вязкая молочная из пшённой крупы. Чай с сахаром. Булочка домашняя. Масло сливочное. Фрукты	Рассольник Ленинградский. Каша гречневая рассыпчатая. Печень тушеная в соусе красном. Горошек консервированный. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный.	Кисель. Баранка яичная.	Чай с сахаром и лимоном. Пюре картофельное. Тефтели мясные в соусе. Огурцы солёные. Хлеб пшеничный.	Фрукты.
<b>9</b>	Какао с молоком. Яйцо отварное. Сыр. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Печенье.	Салат из капусты белокочанной с морковью. Борщ с капустой и картофелем Каша рисовая рассыпчатая. Рыба, тушеная в томате с овощами. Компот из свежих плодов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный.	Ряженка. Батон нарезной.	Компот из смеси сухофруктов. Макаронные изделия отварные. Шницель натуральный в соусе красном. Хлеб пшеничный.	Сок. Печенье
<b>10</b>	Запеканка из творога. Кофейный напиток (цикорий) с молоком Батон нарезной. Масло сливочное.	Винегрет овощной. Щи из свежей капусты с картофелем. Жаркое по- домашнему. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный. Фрукты.	Какао с молоком. Баранка яичная.	Чай с сахаром и лимоном. Плов из свинины. Хлеб пшеничный.	Кефир. Пряники.

<b>11</b>	Чай с сахаром и лимоном. Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (Геркулес). Хлеб пшеничный. Масло сливочное	Суп картофельный с крупой. Капуста тушеная. Тефтели мясные. Компот из смеси сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный. Фрукты.	Кофейный напиток с молоком. Печенье.	Чай с сахаром и лимоном. Картофель отварной. Птица, тушеная в соусе. Хлеб пшеничный. Вафли.	Ряженка. Баранка яичная.
<b>12</b>	Суп молочный с макаронными изделиями. Чай с сахаром. Сыр. Хлеб пшеничный. Масло сливочное	Овощи натуральные. Суп шахтерский с мясом и сметаной. Пюре из бобовых. Гуляш. Кисель. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный Фрукты.	Компот из сухофруктов. Пряники.	Чай с сахаром и лимоном. Каша рассыпчатая (гречка). Котлеты рыбные в соусе красном. Хлеб пшеничный.	Варенец. Батон нарезной.
<b>13</b>	Кофейный напиток (цикорий) с молоком Каша жидкая молочная из манной крупы. Яйцо отварное. Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Пряники.	Суп картофельный с рыбными консервами Каша рисовая рассыпчатая. Птица, тушеная в соусе. Кукуруза консервированная. Сок. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный	Кисель. Вафли.	Компот из смеси сухофруктов. Рагу из свинины. Огурцы солёные. Хлеб пшеничный.	Кефир. Баранка яичная.
<b>14</b>	Какао с молоком. Каша жидкая	Овощи натуральные свежие. Суп картофельный с клецками и	Компот из смеси	Чай с сахаром и лимоном. Макаронные изделия	Ряженка. Пряники.

	молочная из рисовой крупы с маслом Хлеб пшеничный. Масло сливочное. Фрукты.	курицей. Капуста тушеная. Шницель натуральный рубленный. Сок. Хлеб пшеничный. Хлеб ржано-пшеничный.	сухофруктов. Печенье.	отварные с маслом. Печень по-строгановски. Хлеб пшеничный.	
--	--	--	--------------------------	--	--

Составил: зав. производством

Антипова И.Л.

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК 9-45</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	240	6,875	4,53	42	236,62	0,25	2,36	0,2	0,97	479,08	358,37	25,67	1,25
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб пшенич.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Масло	9	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-
	Сыр	30	6,96	8,85	-	107,48	0,014	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,05	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>629</b>	<b>18,815</b>	<b>21,48</b>	<b>85,95</b>	<b>612,72</b>	<b>0,364</b>	<b>14,7</b>	<b>0,32</b>	<b>2,07</b>	<b>788,31</b>	<b>589,07</b>	<b>73,94</b>	<b>6,43</b>
<b>ОБЕД 12-25</b>														
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	-	-	14	26	20	0,9
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,048	1,14	-	0,0396	41,4	243,9	18,9	-
259	Жаркое по-домашнему	250	17,56	42,13	23,67	547,12	0,52	9,65	-	-	40,97	257,37	61,2	4,31
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшенич.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>ИТОГО</b>	<b>940</b>	<b>29,12</b>	<b>46,98</b>	<b>137,7</b>	<b>1093,73</b>	<b>0,738</b>	<b>29,09</b>	<b>0</b>	<b>1,1696</b>	<b>122,91</b>	<b>662,97</b>	<b>158</b>	<b>8,36</b>
	<b>Итого: завтрак, обед</b>	<b>1569</b>	<b>47,935</b>	<b>68,46</b>	<b>223,65</b>	<b>1706,45</b>	<b>1,102</b>	<b>43,79</b>	<b>0,32</b>	<b>3,2396</b>	<b>911,22</b>	<b>1252,04</b>	<b>231,94</b>	<b>14,79</b>
<b>ПОЛДНИК 14-05</b>														
388	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Печенье	60	3,885	1,905	35,04	170,55	0,06	0	0,03	0	13,065	48,82	9,9	0,82
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>4,885</b>	<b>2,105</b>	<b>55,24</b>	<b>257,15</b>	<b>0,08</b>	<b>4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>27,065</b>	<b>62,82</b>	<b>17,9</b>	<b>3,62</b>
	<b>ИТОГО: завтрак, обед, полдник</b>	<b>1829</b>	<b>52,82</b>	<b>70,565</b>	<b>278,89</b>	<b>1963,6</b>	<b>1,182</b>	<b>47,79</b>	<b>0,35</b>	<b>3,4396</b>	<b>938,285</b>	<b>1314,86</b>	<b>249,84</b>	<b>18,41</b>
<b>УЖИН 17-00</b>														
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13	0,036	-	0,024	0,72	3,13	73,8	22,81	0,66
290	Птица, тушеная в соусе	125	11,5	8,57	2,9	134,7	0,03	0,1	0,22	0,33	131,33	83	2,67	1,28
	Горошек консервир.	30	0,95	0,9	1,63	12,6	0,01	4,63	0,13	0	9,35	49,8	0,2	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>20,74</b>	<b>16,63</b>	<b>88,04</b>	<b>578,97</b>	<b>0,136</b>	<b>6,86</b>	<b>0,374</b>	<b>1,59</b>	<b>172,94</b>	<b>293,4</b>	<b>52,95</b>	<b>6,33</b>
<b>2 УЖИНА</b>														
386	Кефир 3,2%	200	5,89	5	8,4	102	0,064	1,408	40		240	190	28	0,208
	Пряники	60	3,18	3,18	45,66	223,2	0,006	0	0,03	0	10,11	56,2	13,2	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>9,07</b>	<b>8,18</b>	<b>54,06</b>	<b>325,2</b>	<b>0,07</b>	<b>1,408</b>	<b>40,03</b>	<b>0</b>	<b>250,11</b>	<b>246,2</b>	<b>41,2</b>	<b>1,308</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2684</b>	<b>82,63</b>	<b>95,375</b>	<b>420,99</b>	<b>2867,77</b>	<b>1,388</b>	<b>56,658</b>	<b>40,754</b>	<b>5,0296</b>	<b>1361,335</b>	<b>1854,46</b>	<b>343,99</b>	<b>26,048</b>

**Пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: 2

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК 9-45</b>														
210	Омлет натуральный	200	18,56	33,08	3,49	386,12	0,12	0,32	0,41	0,92	137,42	301,01	18,16	3,49
	Икра из кабачков	40	0	1,6	2,8	26	0,01	4,63	0,13	0	9,35	49,8	0,2	0,4
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-
	Печенье	40	2,59	1,27	23,36	113,7	0,04	0	0,02	0	8,71	32,52	6,6	0,55
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>28,98</b>	<b>44,32</b>	<b>79,93</b>	<b>833,55</b>	<b>0,24</b>	<b>6,28</b>	<b>0,6</b>	<b>1,67</b>	<b>302,71</b>	<b>540,94</b>	<b>67,02</b>	<b>6,99</b>
<b>ОБЕД 12-25</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	6	0,52
96	Рассольник Ленинградский	300	2,2	5,2	15,58	130,2	0,15	14,3	-	0,43	16,55	34,95	28	0,53
202/309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10	38	269,2	0,8	-	-	2,6	16	46	10	1
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	160	24,25	5,85	2,98	161,85	0,12	2,4	0,021	2,22	257,6	265,39	57,05	1,39
342	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,16	28,2	116,6	0,004	2,7	-	-	20,56	11,2	11,06	0,79
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>ИТОГО</b>	<b>1050</b>	<b>40,75</b>	<b>28,25</b>	<b>137,41</b>	<b>980,05</b>	<b>1,184</b>	<b>43,83</b>	<b>0,021</b>	<b>8,49</b>	<b>374,41</b>	<b>475,56</b>	<b>137,01</b>	<b>6,42</b>
	<b>Итого: завтрак, обед</b>	<b>1590</b>	<b>69,73</b>	<b>72,57</b>	<b>217,34</b>	<b>1813,6</b>	<b>1,424</b>	<b>50,11</b>	<b>0,621</b>	<b>10,16</b>	<b>677,12</b>	<b>1016,5</b>	<b>204,03</b>	<b>13,41</b>
<b>ПОЛДНИК 14-05</b>														
350	Кисель	200	0	0	18	62	-	-	0	0	0,48	-	-	0,07
	Пряники	60	3,18	3,18	45,66	223,2	0,006	0	0,03	0	10,11	56,2	13,2	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>3,18</b>	<b>3,18</b>	<b>63,66</b>	<b>285,2</b>	<b>0,006</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10,59</b>	<b>56,2</b>	<b>13,2</b>	<b>1,17</b>
	<b>ИТОГО: завтрак, обед, полдник</b>	<b>1850</b>	<b>72,91</b>	<b>75,75</b>	<b>281</b>	<b>2098,8</b>	<b>1,43</b>	<b>50,11</b>	<b>0,651</b>	<b>10,16</b>	<b>687,71</b>	<b>1072,7</b>	<b>217,23</b>	<b>14,58</b>
<b>УЖИН 17-00</b>														
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
312	Пюре картофельное	180	3,69	2,79	22,95	131,67	0,19	4,5	0,039	0,18	45,9	92,34	14,04	1,03
267	Шницель натуральный рубленный	100	12,33	21,66	11	288,33	0,1	0,33	0,12	1,16	43,16	175	33,33	1,08
71	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,02	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>20,31</b>	<b>25,16</b>	<b>74,71</b>	<b>606,59</b>	<b>0,37</b>	<b>11,96</b>	<b>0,159</b>	<b>1,93</b>	<b>129,69</b>	<b>375,14</b>	<b>81,64</b>	<b>6,4</b>
<b>2 УЖИН</b>														
388	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Баранка яичная	40	3,4	3,6	25,2	148	0,05	-	-	-	9	28,6	5,6	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>45,4</b>	<b>234,6</b>	<b>0,07</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>42,6</b>	<b>13,6</b>	<b>4,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2680</b>	<b>97,62</b>	<b>104,71</b>	<b>401,11</b>	<b>2939,99</b>	<b>1,87</b>	<b>66,07</b>	<b>0,81</b>	<b>12,29</b>	<b>840,4</b>	<b>1490,44</b>	<b>312,47</b>	<b>25,38</b>

Пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 3

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК 9-45</b>														
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	175	22,26	15,16	70,22	507,5	0,077	2,62	0,08	-	204,26	389,61	39,42	0,23
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4
1	Батон нарезной	40	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>425</b>	<b>29,91</b>	<b>25,53</b>	<b>123,7</b>	<b>845,32</b>	<b>0,157</b>	<b>4,09</b>	<b>0,12</b>	<b>0,75</b>	<b>376,83</b>	<b>568,11</b>	<b>85,25</b>	<b>3,18</b>
<b>ОБЕД 12-25</b>														
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	-	-	14	26	20	0,9
98	Суп крестьянский с крупой	300	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10	-	-	49,25	222,5	6,5	0,78
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,8	278,23	0,24	-	-	-	17,52	252	48	1,24
255	Печень по-строгановски	120	15,92	13,47	4,22	222	0,24	10,14	6938,4	4,12	39,88	287,18	20,96	6
388	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
<b>ИТОГО</b>		<b>990</b>	<b>37,13</b>	<b>22,53</b>	<b>134,73</b>	<b>907,59</b>	<b>0,71</b>	<b>41,64</b>	<b>6938,4</b>	<b>5,25</b>	<b>155,35</b>	<b>891,38</b>	<b>128,36</b>	<b>13,91</b>
<b>Итого: завтрак, обед</b>		<b>1415</b>	<b>67,04</b>	<b>48,06</b>	<b>258,43</b>	<b>1752,91</b>	<b>0,867</b>	<b>45,73</b>	<b>6938,52</b>	<b>6</b>	<b>532,18</b>	<b>1459,49</b>	<b>213,61</b>	<b>17,09</b>
<b>ПОЛДНИК 14-05</b>														
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	Баранка яичная	40	3,4	3,6	25,2	148	0,05	-	-	-	9	28,6	5,6	1,6
<b>ИТОГО</b>		<b>240</b>	<b>4,56</b>	<b>3,9</b>	<b>72,46</b>	<b>344,38</b>	<b>0,07</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>14,84</b>	<b>74,6</b>	<b>38,6</b>	<b>2,56</b>
<b>ИТОГО: завтрак, обед, полдник</b>		<b>1655</b>	<b>71,6</b>	<b>51,96</b>	<b>330,89</b>	<b>2097,29</b>	<b>0,937</b>	<b>46,53</b>	<b>6938,52</b>	<b>6,2</b>	<b>547,02</b>	<b>1534,09</b>	<b>252,21</b>	<b>19,65</b>
<b>УЖИН 17-00</b>														
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
263	Рагу из свинины	250	16,67	42,93	24,5	540	0,56	8,62	0	0	30,7	248,62	62,67	3,07
	Огурцы соленые	21	0,003	0,002	0,032	27	0,01	1,2	0	0	3	1,2	0,9	0,005
	Печенье	30	2,51	1,19	23,13	113,4	0,04	0	0,02	0	8,69	32,25	6,6	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
<b>УЖИН 17-00</b>		<b>561</b>	<b>23,073</b>	<b>44,782</b>	<b>87,172</b>	<b>859,94</b>	<b>0,67</b>	<b>11,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0,54</b>	<b>71,52</b>	<b>368,87</b>	<b>97,44</b>	<b>7,615</b>
<b>2 УЖИН</b>														
386	Варениц	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,4	-	248	184	28	0,208
	Вафли	50	2,4	13	29	235	0,005	0	0,03	0	8,72	34,15	6,9	0,61
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>18</b>	<b>37,4</b>	<b>337</b>	<b>0,045</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>256,72</b>	<b>218,15</b>	<b>34,9</b>	<b>0,818</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2466</b>	<b>102,873</b>	<b>114,742</b>	<b>455,462</b>	<b>3294,23</b>	<b>1,652</b>	<b>59,08</b>	<b>6938,94</b>	<b>6,74</b>	<b>875,26</b>	<b>2121,11</b>	<b>384,55</b>	<b>28,083</b>

Пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 4

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК 9-15</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	240	6,83	4,6	37,91	220,37	0,61	0,4	0,1	0,11	264,36	124,7	3,47	0,28
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
3	Хлеб пшени.йод.	54	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
3	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-
3	Сыр	30	6,96	8,85	-	107,48	0,014	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3
<b>ИТОГО</b>		<b>534</b>	<b>18,37</b>	<b>21,15</b>	<b>72,06</b>	<b>552,07</b>	<b>0,674</b>	<b>2,74</b>	<b>0,22</b>	<b>1,01</b>	<b>557,59</b>	<b>344,4</b>	<b>42,74</b>	<b>3,26</b>
<b>ОБЕД 12-25</b>														
49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,7	0,02	32,9		16	31,93	28,32	16,63	0,57
34	Свеклольник, с мясом и со сметаной	300	2,28	7,58	12,03	124,95	0,13	11,91	-	-	71,25	-	-	2,46
265	Плов	250	21,02	46,93	43,13	680	0,062	2,12			20,62	291,01	66,05	3
350	Кисель	200	0	0	18	62	-	-	0	0	0,48	-	-	0,07
	Хлеб пшени.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
<b>ИТОГО</b>		<b>940</b>	<b>30,6</b>	<b>61,49</b>	<b>126,08</b>	<b>1170,73</b>	<b>0,302</b>	<b>46,93</b>	<b>0</b>	<b>16,93</b>	<b>144,98</b>	<b>409,03</b>	<b>107,58</b>	<b>8,29</b>
<b>Итого : завтрак ,обед</b>		<b>1474</b>	<b>48,97</b>	<b>82,64</b>	<b>198,14</b>	<b>1722,8</b>	<b>0,976</b>	<b>49,67</b>	<b>0,22</b>	<b>17,94</b>	<b>702,57</b>	<b>753,43</b>	<b>150,32</b>	<b>11,55</b>
<b>ПОЛДНИК 14-05</b>														
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,08	0,1	20	-	0,4	32	22	18	4,4
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,08</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>4,4</b>
<b>ИТОГО: завтрак, обед, полдник</b>		<b>1674</b>	<b>49,77</b>	<b>83,44</b>	<b>217,74</b>	<b>1810,88</b>	<b>1,076</b>	<b>69,67</b>	<b>0,22</b>	<b>18,34</b>	<b>734,57</b>	<b>775,43</b>	<b>168,32</b>	<b>15,95</b>
<b>УЖИН 17-00</b>														
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
321	Канюста тушеная	180	5,22	14,4	39,85	309,88	0,072	38,88	0	1,98	136,44	107,1	51,48	4,14
271	Котлеты домашние	127	11,1	21,36	8,42	270	0,14	0,2	42,8	30,76	16,18	109,92	16,44	1,76
	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
<b>ИТОГО</b>		<b>567</b>	<b>20,21</b>	<b>36,42</b>	<b>77,91</b>	<b>717,82</b>	<b>0,272</b>	<b>39,08</b>	<b>42,8</b>	<b>33,28</b>	<b>166,42</b>	<b>280,62</b>	<b>82,92</b>	<b>7,76</b>
<b>2УЖИН</b>														
386	Кефир 3,2%	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,4		248	184	28	0,208
	Пряники	60	3,18	3,18	45,66	223,2	0,006	0	0,03	0	10,11	56,2	13,2	1,1
<b>ИТОГО</b>		<b>260</b>	<b>8,98</b>	<b>8,18</b>	<b>54,06</b>	<b>325,2</b>	<b>0,046</b>	<b>0,6</b>	<b>0,43</b>	<b>0</b>	<b>258,11</b>	<b>240,2</b>	<b>41,2</b>	<b>1,308</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2501</b>	<b>78,96</b>	<b>128,04</b>	<b>349,71</b>	<b>2853,9</b>	<b>1,394</b>	<b>109,35</b>	<b>43,45</b>	<b>51,62</b>	<b>1159,1</b>	<b>1296,25</b>	<b>292,44</b>	<b>25,018</b>

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 5

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 9-45</b>	<b>(гр)</b>				<b>(ккал)</b>								
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	240	6,08	12,76	39,79	298,81	0,075	1,39	69,05	46,42	154,88	164,45	35,86	0,56
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшенич.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
1	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,05	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>10,6</b>	<b>20,88</b>	<b>88,87</b>	<b>585,83</b>	<b>0,175</b>	<b>11,42</b>	<b>69,09</b>	<b>47,37</b>	<b>195,88</b>	<b>224,75</b>	<b>62,76</b>	<b>3,59</b>
	<b>ОБЕД 12-25</b>													
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	0,14	2,36	168,45	120,4	6,4	1,53
102	Суп картофельный с бобовыми	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	-	1,98	49,77	165,33	21	48,3
312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	22,96	131,68	0,19	4,5	0,04	0,18	45,9	92,34	14,04	1,03
290	Птица, тушеная в соусе	120	13,8	10,28	3,48	161,64	0,0036	0,12	0,26	0,039	157,59	99,6	3,2	1,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	185	26,9	2,7
-	Хлеб пшенич.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
-	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>ИТОГО</b>	<b>997</b>	<b>35,21</b>	<b>30,23</b>	<b>148,84</b>	<b>1008,11</b>	<b>0,5036</b>	<b>19,73</b>	<b>0,44</b>	<b>5,689</b>	<b>448,25</b>	<b>752,37</b>	<b>96,44</b>	<b>57,28</b>
	<b>Итого: Завтрак, обед</b>	<b>1597</b>	<b>45,81</b>	<b>51,11</b>	<b>237,71</b>	<b>1593,94</b>	<b>0,6786</b>	<b>31,15</b>	<b>69,53</b>	<b>53,059</b>	<b>644,13</b>	<b>977,12</b>	<b>159,2</b>	<b>60,87</b>
	<b>ПОЛДНИК 14-05</b>													
388	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Печенье	40	2,59	1,27	23,26	113,7	0,04	0	0,02	0	8,71	32,52	6,6	0,55
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>3,59</b>	<b>1,47</b>	<b>43,46</b>	<b>200,3</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>22,71</b>	<b>46,52</b>	<b>14,6</b>	<b>3,35</b>
	<b>ИТОГО: Завтрак, обед, полдник</b>	<b>1837</b>	<b>49,4</b>	<b>52,58</b>	<b>281,17</b>	<b>1794,24</b>	<b>0,7386</b>	<b>35,15</b>	<b>69,55</b>	<b>53,259</b>	<b>666,84</b>	<b>1023,64</b>	<b>173,8</b>	<b>64,22</b>
	<b>УЖИН 17-00</b>													
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,8	278,23	0,24	-	-	-	17,52	252	48	1,24
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	160	24,25	5,85	2,98	161,85	0,12	2,4	0,021	2,22	257,6	265,39	57,05	1,39
	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>38,82</b>	<b>11,43</b>	<b>90,29</b>	<b>619,62</b>	<b>0,42</b>	<b>4,53</b>	<b>0,021</b>	<b>2,76</b>	<b>304,25</b>	<b>604,19</b>	<b>132,32</b>	<b>6,62</b>
	<b>2УЖИН</b>													
386	Варениц	200	6	5	8,4	102	0,064	1,408	40		240	190	28	0,208
	Багет парезной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>8,37</b>	<b>5,3</b>	<b>22,89</b>	<b>172,14</b>	<b>0,094</b>	<b>1,408</b>	<b>40</b>	<b>0,39</b>	<b>246,9</b>	<b>216,1</b>	<b>37,9</b>	<b>0,538</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2667</b>	<b>96,59</b>	<b>69,31</b>	<b>394,35</b>	<b>2586</b>	<b>1,2526</b>	<b>41,088</b>	<b>109,571</b>	<b>56,409</b>	<b>1217,99</b>	<b>1843,93</b>	<b>344,02</b>	<b>71,378</b>

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 6

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 9-45</b>													
173	Каша вязкая молочная Геркулес	240	7,62	5	46,2	260,3	0,275	2,6	0,225	1,075	170,99	234,98	72,82	1,82
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
1	Хлеб пшени.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
1	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,05	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Печенье	30	2,51	1,19	23,13	113,4	0,04	0	0,02	0	8,69	32,25	6,6	0,55
	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>15,11</b>	<b>14,29</b>	<b>113,28</b>	<b>642,32</b>	<b>0,415</b>	<b>14,73</b>	<b>0,285</b>	<b>2,025</b>	<b>224,91</b>	<b>347,93</b>	<b>117,19</b>	<b>7,25</b>
	<b>ОБЕД 12-25</b>													
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	-	-	14	26	20	0,9
101	Суп картофельный с крупой	300	2,36	3,25	14,54	102,9	0,108	9,9	0	0	32,04	242,7	27,33	1,05
202/309	Макаронные отварные	200	6,58	0,77	37,15	181,93	0,06	0	0	0	17,35	43,26	10,03	0,98
256	Мясо тушеное	120	18,24	20,85	3,07	270	0,03	0,21	0,15	1	30	239	17	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
-	Хлеб пшени.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
-	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>ИТОГО</b>	<b>1010</b>	<b>35,17</b>	<b>26,33</b>	<b>149,95</b>	<b>981,29</b>	<b>0,368</b>	<b>28,41</b>	<b>0,15</b>	<b>2,13</b>	<b>119,93</b>	<b>686,66</b>	<b>132,26</b>	<b>8,08</b>
	<b>Итого: Завтрак, обед</b>	<b>1640</b>	<b>50,28</b>	<b>40,62</b>	<b>263,23</b>	<b>1623,61</b>	<b>0,783</b>	<b>43,14</b>	<b>0,435</b>	<b>4,155</b>	<b>344,84</b>	<b>1034,59</b>	<b>249,45</b>	<b>15,33</b>
	<b>ПОЛДНИК 14-05</b>													
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Баранка яичная	40	3,4	3,6	25,2	148	0,05	-	-	9	28,6	5,6	1,6	
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>7,18</b>	<b>4,27</b>	<b>51,2</b>	<b>273,11</b>	<b>0,07</b>	<b>1,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>142,33</b>	<b>139,71</b>	<b>31,16</b>	<b>3,6</b>
	<b>ИТОГО: Завтрак, обед, полдник</b>	<b>1880</b>	<b>57,46</b>	<b>44,89</b>	<b>314,43</b>	<b>1896,72</b>	<b>0,853</b>	<b>44,47</b>	<b>0,485</b>	<b>4,155</b>	<b>487,17</b>	<b>1174,3</b>	<b>280,61</b>	<b>18,93</b>
	<b>УЖИН 17-00</b>													
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	25,2	-	0,18	17,56	95,67	35,19	1,038
282	Оладьи из печени в соусе красном	159	27,27	26,55	11,39	388	0,27	104,29	8830	1,2	26,11	297,84	20,11	15,34
	Хлеб пшени.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>ИТОГО</b>	<b>589</b>	<b>35,18</b>	<b>32,23</b>	<b>73,02</b>	<b>717,32</b>	<b>0,5</b>	<b>131,62</b>	<b>8830</b>	<b>2,03</b>	<b>70,5</b>	<b>460,21</b>	<b>84,07</b>	<b>19,058</b>
	<b>2УЖИН</b>													
386	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,064	1,408	40		240	190	28	0,208
	Пряники	60	3,18	3,18	45,66	223,2	0,006	0	0,03	0	10,11	56,2	13,2	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>9,18</b>	<b>8,18</b>	<b>54,06</b>	<b>325,2</b>	<b>0,07</b>	<b>1,408</b>	<b>40,03</b>	<b>0</b>	<b>250,11</b>	<b>246,2</b>	<b>41,2</b>	<b>1,308</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2729</b>	<b>101,82</b>	<b>85,3</b>	<b>441,51</b>	<b>2939,24</b>	<b>1,423</b>	<b>177,498</b>	<b>8870,515</b>	<b>6,185</b>	<b>807,78</b>	<b>1880,71</b>	<b>405,88</b>	<b>39,296</b>

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 7

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК 9-45</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	240	6,83	4,6	37,91	220,37	0,61	0,4	0,1	0,11	264,36	124,7	3,47	0,28
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,01	-	22	76,8	4,8	1
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,05	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Пряники	60	3,18	3,18	45,66	223,2	0,006	0	0,03	0	10,11	56,2	13,2	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>23,32</b>	<b>21,15</b>	<b>143,93</b>	<b>858,7</b>	<b>0,766</b>	<b>11,73</b>	<b>0,18</b>	<b>1,06</b>	<b>459,7</b>	<b>426,31</b>	<b>72,53</b>	<b>7,13</b>
<b>ОБЕД 12-25</b>														
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,048	1,14	-	0,0396	41,4	243,9	18,9	-
143	Рагу из овощей	200	3,37	20,9	16,3	270,47	0,11	23,82	87,61	3,82	70,78	85,71	30,97	4,14
268	Биточки мясные	127	19,05	27,87	16,52	397,16	0,09	0,37	0,04	0,03	49,79	217,97	64,39	3,23
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>ИТОГО</b>	<b>917</b>	<b>32,88</b>	<b>53,42</b>	<b>143,05</b>	<b>1192,24</b>	<b>0,358</b>	<b>26,13</b>	<b>87,65</b>	<b>5,0196</b>	<b>188,51</b>	<b>683,28</b>	<b>172,16</b>	<b>10,52</b>
	<b>Итого: завтрак, обед</b>	<b>1617</b>	<b>56,2</b>	<b>74,57</b>	<b>286,98</b>	<b>2050,94</b>	<b>1,124</b>	<b>37,86</b>	<b>87,83</b>	<b>6,0796</b>	<b>648,21</b>	<b>1109,59</b>	<b>244,69</b>	<b>17,65</b>
<b>ПОЛДНИК 14-05</b>														
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Печенье	60	3,885	1,905	35,04	170,55	0,06	0	0,03	0	13,065	48,82	9,9	0,82
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>3,955</b>	<b>1,925</b>	<b>50,04</b>	<b>230,55</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>24,165</b>	<b>32,25</b>	<b>6,6</b>	<b>1,1</b>
	<b>ИТОГО: Завтрак, обед, полдник</b>	<b>1877</b>	<b>60,155</b>	<b>76,495</b>	<b>337,02</b>	<b>2281,49</b>	<b>1,164</b>	<b>37,86</b>	<b>87,88</b>	<b>6,0796</b>	<b>672,375</b>	<b>1141,84</b>	<b>251,29</b>	<b>18,75</b>
<b>УЖИН 17-00</b>														
388	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13	0,036	-	0,024	0,72	3,13	73,8	22,81	0,66
260	Гуляш из свинины	120	12,8	33,9	3,5	370,9	0,4	1,1	-	0,5	24	185	26,9	2,7
	Кукуруза консервир.	50	2,87	0,6	9,9	57,8	0,01	4,63	0,13	0	9,35	49,8	0,2	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>25,02</b>	<b>41,7</b>	<b>101,75</b>	<b>884,33</b>	<b>0,516</b>	<b>9,73</b>	<b>0,154</b>	<b>2,07</b>	<b>61,98</b>	<b>366,1</b>	<b>74,41</b>	<b>7,11</b>
<b>2УЖИН</b>														
386	Кефир 3,2%	200	5,89	6,4	8	118	0,064	1,408	40	-	240	190	28	0,208
	Баранка яичная	40	3,4	3,6	25,2	148	0,05	-	-	-	9	28,6	5,6	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>9,29</b>	<b>10</b>	<b>33,2</b>	<b>266</b>	<b>0,114</b>	<b>1,408</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>249</b>	<b>218,6</b>	<b>33,6</b>	<b>1,808</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2717</b>	<b>94,465</b>	<b>128,195</b>	<b>471,97</b>	<b>3431,82</b>	<b>1,794</b>	<b>48,998</b>	<b>128,034</b>	<b>8,1496</b>	<b>983,355</b>	<b>1726,54</b>	<b>359,3</b>	<b>27,668</b>

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 8

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 9-15</b>													
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	240	6,875	4,53	42	236,62	0,25	2,36	0,2	0,97	479,08	358,37	25,67	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Булочка домашняя	50	3,54	2,41	32,66	116,5	0,07	0,19	-	-	21,97	-	-	0,32
3	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,05	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>10,985</b>	<b>14,56</b>	<b>99,59</b>	<b>523,24</b>	<b>0,37</b>	<b>12,58</b>	<b>0,24</b>	<b>1,27</b>	<b>530,55</b>	<b>375,17</b>	<b>36,07</b>	<b>4,05</b>
	<b>ОБЕД 12-25</b>													
	Горошек консервир	30	0,95	0,9	1,63	12,6	0,01	4,63	0,13	0	9,35	49,8	0,2	0,4
96	Рассольник Ленин радский	300	2,2	5,2	15,58	130,2	0,15	14,3	-	0,43	16,55	34,95	28	0,53
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,8	278,23	0,24	-	-	-	17,52	252	48	1,24
261	Печень, тушенная в соусе	120	16,2	11,04	10,32	171,2	0,19	12,7	0,15	1	30	239	17	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	205,44	0,22	15,24	0,18	1,2	36	286,8	20,4	2,4
	Хлеб пшен.йод	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный йод	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>36,92</b>	<b>23,32</b>	<b>166,72</b>	<b>1005,75</b>	<b>0,9</b>	<b>46,87</b>	<b>0,46</b>	<b>3,56</b>	<b>130,12</b>	<b>952,25</b>	<b>138,5</b>	<b>8,76</b>
	<b>Итого: Завтрак, обед</b>	<b>1520</b>	<b>47,905</b>	<b>37,88</b>	<b>266,31</b>	<b>1528,99</b>	<b>1,27</b>	<b>59,45</b>	<b>0,7</b>	<b>4,83</b>	<b>660,67</b>	<b>1327,42</b>	<b>174,57</b>	<b>12,81</b>
	<b>ПОЛДНИК 14-05</b>													
350	Кнись	200	0	0	18	62	-	-	0	0	0,48	-	-	0,07
	Баранка яичная	40	3,4	3,6	25,2	148	0,05	-	-	-	9	28,6	5,6	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>3,4</b>	<b>3,6</b>	<b>43,2</b>	<b>210</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,48</b>	<b>28,6</b>	<b>5,6</b>	<b>1,67</b>
	<b>ИТОГО: Завтрак, обед, полдник</b>	<b>1760</b>	<b>51,305</b>	<b>41,48</b>	<b>309,51</b>	<b>1738,99</b>	<b>1,32</b>	<b>59,45</b>	<b>0,7</b>	<b>4,83</b>	<b>670,15</b>	<b>1356,02</b>	<b>180,17</b>	<b>14,48</b>
	<b>УЖИН 17-00</b>													
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
312	Пюре картофельное	180	3,69	2,79	22,95	131,67	0,19	4,5	0,039	0,18	45,9	92,34	14,04	1,03
379	Тефтели мясные в соусе	120	8,13	9,04	10,29	157,9	0,054	0,44	36	19,99	25,8	90,69	18	0,074
	Огурцы соленные	21	0,003	0,002	0,032	27	0,01	1,2	0	0	3	1,2	0,9	0,005
	Хлеб пшен.йод	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>ИТОГО</b>	<b>571</b>	<b>16,303</b>	<b>12,332</b>	<b>67,292</b>	<b>475,07</b>	<b>0,304</b>	<b>8,27</b>	<b>36,039</b>	<b>20,82</b>	<b>101,53</b>	<b>250,93</b>	<b>61,71</b>	<b>3,789</b>
	<b>2УЖИН</b>													
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,08	0,1	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,08</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>4,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2531</b>	<b>68,408</b>	<b>54,612</b>	<b>396,402</b>	<b>2302,14</b>	<b>1,724</b>	<b>87,72</b>	<b>36,739</b>	<b>26,05</b>	<b>803,68</b>	<b>1628,95</b>	<b>259,88</b>	<b>22,669</b>

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 9

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК 9-45</b>														
209	Яйно отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,01	-	22	76,8	4,8	1
	Печенье	40	2,59	1,27	23,26	113,7	0,04	0	0,02	0	8,71	32,52	6,6	0,55
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
1	Хлеб пшеп.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
3	Сыр	30	6,96	8,85	-	107,48	0,014	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3
1	Масло	9	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>369</b>	<b>15,5</b>	<b>23,09</b>	<b>73,82</b>	<b>591,91</b>	<b>0,154</b>	<b>1,54</b>	<b>0,15</b>	<b>0,9</b>	<b>441,94</b>	<b>416,93</b>	<b>63,96</b>	<b>4,4</b>
<b>ОБЕД 12-25</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	6	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем	300	7,5	5,4	16,5	144,6	0,03	10,5	0,06	3,3	195	273	15	0,6
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,25	8,75	44,2	278,23	0,03	-	45	0,026	19,17	92,67	31,37	0,066
229	Рыба тушеная в томате	120	18,19	4,39	2,24	121,39	0,12	1,8	0,021	2,22	193,2	265,39	42,79	1,04
	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,16	28,2	116,6	0,004	2,7	-	-	20,56	11,2	11,06	0,79
	Хлеб пшеп.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>37,44</b>	<b>25,74</b>	<b>143,79</b>	<b>963,02</b>	<b>0,294</b>	<b>39,43</b>	<b>45,081</b>	<b>8,786</b>	<b>491,63</b>	<b>760,28</b>	<b>131,12</b>	<b>5,206</b>
	<b>Итого: Завтрак, обед</b>	<b>1359</b>	<b>52,94</b>	<b>48,83</b>	<b>217,61</b>	<b>1554,93</b>	<b>0,448</b>	<b>40,97</b>	<b>45,231</b>	<b>9,686</b>	<b>933,57</b>	<b>1177,21</b>	<b>195,08</b>	<b>9,606</b>
<b>ПОЛДНИК 14-00</b>														
386	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,064	1,408	40	-	240	190	28	0,208
	Батон нарезной	40	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>8,37</b>	<b>5,3</b>	<b>22,89</b>	<b>172,14</b>	<b>0,094</b>	<b>1,408</b>	<b>40</b>	<b>0,39</b>	<b>246,9</b>	<b>216,1</b>	<b>37,9</b>	<b>0,538</b>
	<b>Итого: Завтрак, обед, полдник</b>	<b>1599</b>	<b>61,31</b>	<b>54,13</b>	<b>240,5</b>	<b>1727,07</b>	<b>0,542</b>	<b>42,378</b>	<b>85,231</b>	<b>10,076</b>	<b>1180,47</b>	<b>1393,31</b>	<b>232,98</b>	<b>10,144</b>
<b>УЖИН</b>														
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	185	26,9	2,7
202/309	Макаронны отварные с маслом	200	6,8	10	38	269,2	0,8	-	-	2,6	16	46	10	1
267	Шницель натуральный в соусе красн	144	12,33	21,66	11	288,33	0,1	0,33	0,12	1,16	43,16	175	33,33	1,08
	Хлеб ржано-пшеничный йод	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>ИТОГО</b>	<b>604</b>	<b>23,65</b>	<b>32,62</b>	<b>125,9</b>	<b>891,85</b>	<b>0,98</b>	<b>1,13</b>	<b>0,12</b>	<b>4,5</b>	<b>78,8</b>	<b>469,6</b>	<b>85,23</b>	<b>6,64</b>
<b>СУЖИН</b>														
388	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Печенье	60	2,59	1,27	23,36	113,7	0,04	0	0,02	0	8,71	32,52	6,6	0,55
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>3,59</b>	<b>1,47</b>	<b>43,56</b>	<b>200,3</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>22,71</b>	<b>46,52</b>	<b>14,6</b>	<b>3,35</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2463</b>	<b>88,55</b>	<b>88,22</b>	<b>409,96</b>	<b>2819,22</b>	<b>1,582</b>	<b>47,508</b>	<b>85,371</b>	<b>14,776</b>	<b>1281,98</b>	<b>1909,43</b>	<b>332,81</b>	<b>20,134</b>

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 10

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК 9-45</b>														
223	Запеканка из творога с молоком стуж	175	22,26	15,16	70,22	507,5	0,077	2,62	0,08	-	204,26	389,61	39,42	0,23	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4	
	Батон нарезной	40	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
1	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-	
	<b>ИТОГО</b>	<b>425</b>	<b>29,91</b>	<b>25,53</b>	<b>123,7</b>	<b>845,32</b>	<b>0,157</b>	<b>4,09</b>	<b>0,12</b>	<b>0,75</b>	<b>376,83</b>	<b>568,11</b>	<b>85,25</b>	<b>3,18</b>	
	<b>ОБЕД 12-25</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	-	2,95	14	26	20	0,9	
88	Щи из свежей капусты	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	0,45	4,77	56,91	14,64	0,9	
259	Жаркое по-домашнему	250	17,56	42,13	23,67	547,12	0,52	9,65	-	-	40,97	257,37	61,2	4,31	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшен.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,05	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1040</b>	<b>28,63</b>	<b>55,96</b>	<b>143,51</b>	<b>1195,23</b>	<b>0,87</b>	<b>55,62</b>	<b>0</b>	<b>4,73</b>	<b>102,28</b>	<b>486,98</b>	<b>162,74</b>	<b>11,46</b>	
	<b>Итого: Завтрак, обед</b>	<b>1465</b>	<b>58,54</b>	<b>81,49</b>	<b>267,21</b>	<b>2040,55</b>	<b>1,027</b>	<b>59,71</b>	<b>0,12</b>	<b>5,48</b>	<b>479,11</b>	<b>1055,09</b>	<b>247,99</b>	<b>14,64</b>	
	<b>ПОЛДНИК 14-05</b>														
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2	
	Баранка яичная	40	3,4	3,6	25,2	148	0,05	-	-	-	9	28,6	5,6	1,6	
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>7,18</b>	<b>4,27</b>	<b>51,2</b>	<b>273,11</b>	<b>0,07</b>	<b>1,33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>142,33</b>	<b>139,71</b>	<b>31,16</b>	<b>3,6</b>	
	<b>ИТОГО: Завтрак, обед, полдник</b>	<b>1705</b>	<b>65,72</b>	<b>85,76</b>	<b>318,41</b>	<b>2313,66</b>	<b>1,097</b>	<b>61,04</b>	<b>0,12</b>	<b>5,48</b>	<b>621,44</b>	<b>1194,8</b>	<b>279,15</b>	<b>18,24</b>	
	<b>УЖИН 17-00</b>														
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13	
265	Плов.	250	21,02	46,93	43,13	680	0,062	2,12	-	-	20,62	291,01	66,05	3	
	Хлеб пшен.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	3	
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>25,5</b>	<b>47,43</b>	<b>77,15</b>	<b>838,5</b>	<b>0,112</b>	<b>4,25</b>	<b>0</b>	<b>0,65</b>	<b>47,45</b>	<b>357,71</b>	<b>94,82</b>	<b>8,13</b>	
	<b>2УЖИН</b>														
386	Кефир 3,2%	200	5,89	5	8,4	102	0,064	1,408	40	-	240	190	28	0,208	
	Пряники	60	3,18	3,18	45,66	223,2	0,006	0	0,03	0	10,11	56,2	13,2	1,1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>9,07</b>	<b>8,18</b>	<b>54,06</b>	<b>325,2</b>	<b>0,07</b>	<b>1,408</b>	<b>40,03</b>	<b>0</b>	<b>250,11</b>	<b>246,2</b>	<b>41,2</b>	<b>1,308</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2465</b>	<b>100,29</b>	<b>141,37</b>	<b>449,62</b>	<b>3477,36</b>	<b>1,279</b>	<b>66,698</b>	<b>40,15</b>	<b>6,13</b>	<b>919</b>	<b>1798,71</b>	<b>415,17</b>	<b>27,678</b>	

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 11

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК 9-45</b>														
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13	
173	Каша вязкая молочная Геркулес	240	7,62	5	46,2	260,3	0,275	2,6	0,225	1,075	170,99	234,98	72,82	1,82	
1	Хлеб пшени. йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
1	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-	
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>12,2</b>	<b>12,7</b>	<b>80,35</b>	<b>484,52</b>	<b>0,325</b>	<b>4,73</b>	<b>0,265</b>	<b>1,825</b>	<b>200,22</b>	<b>304,68</b>	<b>101,59</b>	<b>4,5</b>	
	<b>ОБЕД 12-25</b>														
101	Суп картофельный с крупой	300	2,36	3,25	14,54	102,9	0,108	9,9			32,04	242,7	27,33	1,05	
321	Капуста тушеная	180	5,22	14,4	39,85	309,88	0,072	38,88	0	1,98	136,44	107,1	51,48	4,14	
279	Тефтели мясные в соусе	120	8,13	9,04	10,29	157,9	0,054	0,44	36	19,99	25,8	90,69	18	0,74	
349	Компот из смесн сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96	
	Хлеб пшени. йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,05	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>23</b>	<b>28,35</b>	<b>165,87</b>	<b>1019,54</b>	<b>0,394</b>	<b>81,93</b>	<b>36</b>	<b>23,5</b>	<b>236,82</b>	<b>344,49</b>	<b>136,38</b>	<b>11,28</b>	
	<b>Итого: Завтрак, обед</b>	<b>1490</b>	<b>35,2</b>	<b>41,05</b>	<b>246,22</b>	<b>1504,06</b>	<b>0,719</b>	<b>86,66</b>	<b>36,265</b>	<b>25,325</b>	<b>437,04</b>	<b>649,17</b>	<b>237,97</b>	<b>15,78</b>	
	<b>ПОЛДНИК 14-05</b>														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4	
	Печенье	50	2,59	1,27	23,26	113,7	0,04	0	0,02	0	8,71	32,52	6,6	0,55	
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>6,19</b>	<b>3,94</b>	<b>52,46</b>	<b>268,9</b>	<b>0,07</b>	<b>1,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>167,38</b>	<b>164,52</b>	<b>35,93</b>	<b>2,95</b>	
	<b>ИТОГО: Завтрак, обед, полдник</b>	<b>1740</b>	<b>41,39</b>	<b>44,99</b>	<b>298,68</b>	<b>1772,96</b>	<b>0,789</b>	<b>88,13</b>	<b>36,285</b>	<b>25,325</b>	<b>604,42</b>	<b>813,69</b>	<b>273,9</b>	<b>18,73</b>	
	<b>УЖИН 17-00</b>														
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13	
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	25,2	-	0,18	17,56	95,67	35,19	1,038	
290	Птица, тушеная в соусе	125	11,5	8,57	2,9	134,7	0,03	0,1	0,22	0,33	131,33	83	2,67	1,28	
	Хлеб пшени. йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	3	
	Вафли	40	2,2	12	26	216	0,04	0	0,02	0	8,69	32,25	6,6	0,55	
	<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>21,61</b>	<b>26,25</b>	<b>90,53</b>	<b>680,02</b>	<b>0,3</b>	<b>27,43</b>	<b>0,24</b>	<b>1,16</b>	<b>184,41</b>	<b>277,62</b>	<b>73,23</b>	<b>7,998</b>	
	<b>2УЖИН</b>														
386	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,064	1,408	40		240	190	28	0,208	
	Баранка яичная	40	3,4	3,6	25,2	148	0,05		-		9	28,6	5,6	1,6	
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>9,4</b>	<b>8,6</b>	<b>33,6</b>	<b>250</b>	<b>0,114</b>	<b>1,408</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>249</b>	<b>218,6</b>	<b>33,6</b>	<b>1,808</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2575</b>	<b>72,4</b>	<b>79,84</b>	<b>422,81</b>	<b>2702,98</b>	<b>1,203</b>	<b>116,968</b>	<b>76,525</b>	<b>26,485</b>	<b>1037,83</b>	<b>1309,91</b>	<b>380,73</b>	<b>28,536</b>	

Пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 12

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК 9-45</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,46	4,73	17,9	150	0,07	0,81	33	0,375	163	136,87	26,67	0,64	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
3	Хлеб пшени.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
3	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-	
3	Сыр	30	6,96	8,85	-	107,48	0,014	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3	
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>16,54</b>	<b>21,3</b>	<b>57,18</b>	<b>500,1</b>	<b>0,134</b>	<b>1,05</b>	<b>33,12</b>	<b>1,275</b>	<b>452</b>	<b>336,17</b>	<b>55,07</b>	<b>1,77</b>	
	<b>ОБЕД 12-25</b>														
71	Овонци натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	-	-	14	26	20	0,9	
101	Суп шахтёрский, с мясом и со сметаной	300	4,98	7,24	23,6	172,8	0,18	9,44	-	-	31,8	-	-	1,45	
199	Пюре из бобовых	180	15,58	7,8	40,02	291,4	0,56	-	34,2	0,59	108,2	243,5	70,5	5,36	
260	Гуляш из свинины	120	12,8	33,9	3,5	370,9	0,4	1,1	-	0,5	24	185	26,9	2,7	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,05	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
350	Кисель	200	0	0	18	62	-	-	0	0	0,48	-	-	0,07	
-	Хлеб пшени.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
-	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1090</b>	<b>40,59</b>	<b>50,5</b>	<b>142,85</b>	<b>1171,58</b>	<b>1,34</b>	<b>38,04</b>	<b>34,2</b>	<b>2,22</b>	<b>215,18</b>	<b>555,2</b>	<b>151,3</b>	<b>14,87</b>	
	<b>Итого: Завтрак, обед</b>	<b>1630</b>	<b>57,13</b>	<b>71,8</b>	<b>200,03</b>	<b>1671,68</b>	<b>1,474</b>	<b>39,09</b>	<b>67,32</b>	<b>3,495</b>	<b>667,18</b>	<b>891,37</b>	<b>206,37</b>	<b>16,64</b>	
	<b>ПОЛДНИК 14-05</b>														
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96	
	Пряники	60	3,18	3,18	45,66	223,2	0,006	0	0,03	0	10,11	56,2	13,2	1,1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>4,34</b>	<b>3,48</b>	<b>92,92</b>	<b>419,58</b>	<b>0,026</b>	<b>0,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>15,95</b>	<b>102,2</b>	<b>46,2</b>	<b>2,06</b>	
	<b>ИТОГО: Завтрак, обед, полдник</b>	<b>1890</b>	<b>61,47</b>	<b>75,28</b>	<b>292,95</b>	<b>2091,26</b>	<b>1,5</b>	<b>39,89</b>	<b>67,35</b>	<b>3,695</b>	<b>683,13</b>	<b>993,57</b>	<b>252,57</b>	<b>18,7</b>	
	<b>УЖИН 17-00</b>														
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,8	278,23	0,24	-	-	-	17,52	252	48	1,24	
234	Котлеты рыбные в соусе красном	170	24,8	13,35	15,99	289	0,12	2,4	0,021	2,22	257,6	265,39	57,05	1,39	
	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>39,37</b>	<b>18,93</b>	<b>103,3</b>	<b>746,77</b>	<b>0,42</b>	<b>4,53</b>	<b>0,021</b>	<b>2,76</b>	<b>304,25</b>	<b>604,19</b>	<b>132,32</b>	<b>6,62</b>	
	<b>2УЖИН</b>														
386	Варени	200	6	5	8,4	102	0,064	1,408	40	-	240	190	28	0,208	
	Батон нарезной	40	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>8,37</b>	<b>5,3</b>	<b>22,89</b>	<b>172,14</b>	<b>0,094</b>	<b>1,408</b>	<b>40</b>	<b>0,39</b>	<b>246,9</b>	<b>216,1</b>	<b>37,9</b>	<b>0,538</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2740</b>	<b>109,21</b>	<b>99,51</b>	<b>419,14</b>	<b>3010,17</b>	<b>2,014</b>	<b>45,828</b>	<b>107,371</b>	<b>6,845</b>	<b>1234,28</b>	<b>1813,86</b>	<b>422,79</b>	<b>25,858</b>	

## Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 13

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 9-45</b>													
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	240	6,83	4,6	37,91	220,37	0,61	0,4	0,1	0,11	264,36	124,7	3,47	0,28
1	Хлеб пшени йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
1	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,01	-	22	76,8	4,8	1
	Пряники	60	3,18	3,18	45,66	223,2	0,006	0	0,03	0	10,11	56,2	13,2	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>22,74</b>	<b>22,75</b>	<b>137,33</b>	<b>844,39</b>	<b>0,726</b>	<b>1,87</b>	<b>0,18</b>	<b>0,86</b>	<b>469,04</b>	<b>436,2</b>	<b>67,3</b>	<b>5,33</b>
	<b>ОБЕД 12-25</b>													
76	Кукуруза консервир.	30	1,49	0,3	4,99	24,6	0,01	2,35	0,065	0	4,86	24,98	0,1	0,2
101	Суп картофельный с рыбными консервами	300	10,14	9,93	15,75	192,23	210,84	8,25	0,045	1,056	37,8	165,33	19,26	0,3
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	6,5	44	252,13	0,036	-	0,024	0,72	3,13	73,8	22,81	0,66
290	Птица, тушеная в соусе	120	13,8	10,28	3,48	161,64	0,0036	0,12	0,26	0,039	157,59	99,6	3,2	1,53
388	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	-	25,47	191,22	27,67	2,94
	Хлеб пшени йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>36,56</b>	<b>28,17</b>	<b>132,55</b>	<b>925,28</b>	<b>210,9996</b>	<b>14,72</b>	<b>0,394</b>	<b>2,745</b>	<b>249,55</b>	<b>644,63</b>	<b>97,94</b>	<b>7,82</b>
	<b>Итого: Завтрак, обед</b>	<b>1520</b>	<b>59,3</b>	<b>50,92</b>	<b>269,88</b>	<b>1769,67</b>	<b>211,7256</b>	<b>16,59</b>	<b>0,574</b>	<b>3,605</b>	<b>718,59</b>	<b>1080,83</b>	<b>165,24</b>	<b>13,15</b>
	<b>ПОЛДНИК 14-00</b>													
349	Кисель	200	0	0	18	62	-	-	0	0	0,48	-	-	0,07
	Вафли	50	2,2	12	26	216	0,04	0	0,02	0	8,69	32,25	6,6	0,55
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>2,2</b>	<b>12</b>	<b>44</b>	<b>278</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>9,17</b>	<b>32,25</b>	<b>6,6</b>	<b>0,62</b>
	<b>ИТОГО: Завтрак, обед, полдник</b>	<b>1770</b>	<b>61,5</b>	<b>62,92</b>	<b>313,88</b>	<b>2047,67</b>	<b>211,7656</b>	<b>16,59</b>	<b>0,594</b>	<b>3,605</b>	<b>727,76</b>	<b>1113,08</b>	<b>171,84</b>	<b>13,77</b>
	<b>УЖИН 17-00</b>													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
263	Рагу из свинины	250	16,67	42,93	24,5	540	0,56	8,62	0	0	30,7	248,62	62,67	3,07
	Огурцы солёные	21	0,003	0,002	0,032	27	0,01	1,2	0	0	3	1,2	0,9	0,005
	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>ИТОГО</b>	<b>531</b>	<b>21,193</b>	<b>43,892</b>	<b>101,432</b>	<b>901,32</b>	<b>0,65</b>	<b>10,62</b>	<b>0</b>	<b>0,74</b>	<b>53,34</b>	<b>359,42</b>	<b>111,57</b>	<b>5,895</b>
	<b>2УЖИН</b>													
386	Кефир 3,2%	200	5,89	6,4	8	118	0,064	1,408	40	-	240	190	28	0,208
	Баранка яичная	40	3,4	3,6	25,2	148	0,05	-	-	-	9	28,6	5,6	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>9,29</b>	<b>10</b>	<b>33,2</b>	<b>266</b>	<b>0,114</b>	<b>1,408</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>249</b>	<b>218,6</b>	<b>33,6</b>	<b>1,808</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2541</b>	<b>91,983</b>	<b>116,812</b>	<b>448,512</b>	<b>3214,99</b>	<b>212,5296</b>	<b>28,618</b>	<b>40,594</b>	<b>4,345</b>	<b>1030,1</b>	<b>1691,1</b>	<b>317,01</b>	<b>21,473</b>

Пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 14

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК 9-45</b>														
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	240	6,875	4,53	42	236,62	0,25	2,36	0,2	0,97	479,08	358,37	25,67	1,25
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
1	Хлеб пшени.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,05	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>15,105</b>	<b>13,3</b>	<b>102,08</b>	<b>588,75</b>	<b>0,37</b>	<b>13,69</b>	<b>0,24</b>	<b>1,92</b>	<b>642,31</b>	<b>526,98</b>	<b>76,73</b>	<b>6</b>
<b>ОБЕД 12-25</b>														
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	-	-	14	26	20	0,9
108	Суп картофельный с клецками	300	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05	1,62	33,4	72,22	25,35	1,17
321	Капуста тушеная	180	5,22	14,4	39,85	309,88	0,072	38,88	0	1,98	136,44	107,1	51,48	4,14
267	Шницель натуральный рубленый	100	12,33	21,66	11	288,33	0,1	0,33	0,12	1,16	43,16	175	33,33	1,08
388	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	-	25,47	191,22	27,67	2,94
	Хлеб пшени.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>ИТОГО</b>	<b>970</b>	<b>28,93</b>	<b>42,01</b>	<b>137,77</b>	<b>1059,14</b>	<b>0,442</b>	<b>66,46</b>		<b>5,69</b>	<b>273,17</b>	<b>661,24</b>	<b>182,73</b>	<b>12,42</b>
	<b>Итого: Завтрак, обед</b>	<b>1570</b>	<b>44,035</b>	<b>55,31</b>	<b>239,85</b>	<b>1647,89</b>	<b>0,812</b>	<b>80,15</b>	<b>0,24</b>	<b>7,61</b>	<b>915,48</b>	<b>1188,22</b>	<b>259,46</b>	<b>18,42</b>
<b>ПОЛДНИК 14-05</b>														
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	Печенье	60	2,59	1,27	23,26	113,7	0,04	0	0,02	0	8,71	32,52	6,6	0,55
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>3,75</b>	<b>1,57</b>	<b>70,52</b>	<b>310,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>14,55</b>	<b>78,52</b>	<b>39,6</b>	<b>1,51</b>
	<b>ИТОГО: Завтрак, обед, полдник</b>	<b>1830</b>	<b>47,785</b>	<b>56,88</b>	<b>310,37</b>	<b>1957,97</b>	<b>0,872</b>	<b>80,95</b>	<b>0,26</b>	<b>7,81</b>	<b>930,03</b>	<b>1266,74</b>	<b>299,06</b>	<b>19,93</b>
<b>УЖИН 17-00</b>														
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
202/309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10	38	269,2	0,8	-	-	2,6	16	46	10	1
255	Печень по-строгановски	120	15,92	13,47	4,22	222	0,24	10,14	6938,4	4,12	39,88	287,18	20,96	6
	Хлеб пшени.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>27,2</b>	<b>23,97</b>	<b>76,24</b>	<b>649,7</b>	<b>1,09</b>	<b>12,27</b>	<b>6938,4</b>	<b>7,37</b>	<b>82,71</b>	<b>399,88</b>	<b>59,73</b>	<b>9,68</b>
<b>2УЖИН</b>														
386	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,064	1,408	40		240	190	28	0,208
	Пряники	60	3,18	3,18	45,66	223,2	0,006	0	0,03	0	10,11	56,2	13,2	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>9,18</b>	<b>8,18</b>	<b>54,06</b>	<b>325,2</b>	<b>0,07</b>	<b>1,408</b>	<b>40,03</b>	<b>0</b>	<b>250,11</b>	<b>246,2</b>	<b>41,2</b>	<b>1,308</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2660</b>	<b>84,165</b>	<b>89,03</b>	<b>440,67</b>	<b>2932,87</b>	<b>2,032</b>	<b>94,628</b>	<b>6978,69</b>	<b>15,18</b>	<b>1262,85</b>	<b>1912,82</b>	<b>399,99</b>	<b>30,918</b>

Пищевая ценность типового меню для обучающихся с 15 до 18 лет

ДНИ	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	47,935	68,46	223,65	1706,45	1,102	43,76	0,32	3,2396	911,22	12502,04	231,94	14,79
2	69,73	72,57	217,34	1813,6	1,424	50,11	0,621	10,36	677,12	1016,5	204,03	13,41
3	67,04	48,06	258,43	1752,91	0,867	45,73	6938,52	6,071	532,18	1459,49	213,61	17,09
4	48,97	82,64	198,14	1722,8	0,976	49,67	0,22	17,94	702,57	753,43	150,32	11,55
5	45,81	51,11	237,71	1593,94	0,6786	31,15	69,53	53,059	644,13	977,12	159,2	60,87
6	50,28	40,62	263,23	1623,61	0,783	43,14	0,435	4,155	344,84	1034,59	249,45	15,33
7	56,2	74,57	286,97	2050,94	1,124	37,86	87,88	6,0796	648,21	1109,59	244,69	17,65
8	47,905	37,88	266,31	1528,99	1,27	59,45	0,7	4,83	666,67	1327,42	174,57	12,81
9	52,94	48,83	217,61	1554,93	0,448	40,97	45,231	9,686	933,57	1177,21	195,08	9,606
10	58,54	81,49	267,21	2040,55	1,027	59,71	0,12	5,48	479,11	1055,09	247,99	14,64
<b>ИТОГО</b>	<b>545,35</b>	<b>606,23</b>	<b>2436,60</b>	<b>17388,72</b>	<b>9,70</b>	<b>461,55</b>	<b>7143,58</b>	<b>120,90</b>	<b>6539,62</b>	<b>22412,48</b>	<b>2070,88</b>	<b>187,75</b>

Пищевая ценность типового меню для обучающихся с 15 до 18 лет

ДНИ	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	47,935	68,46	223,65	1706,45	1,102	43,76	0,32	3,2396	911,22	12502,04	231,94	14,79
2	69,73	72,57	217,34	1813,6	1,424	50,11	0,621	10,36	677,12	1016,5	204,03	13,41
3	67,04	48,06	258,43	1752,91	0,867	45,73	6938,52	6,071	532,18	1459,49	213,61	17,09
4	48,97	82,64	198,14	1722,8	0,976	49,67	0,22	17,94	702,57	753,43	150,32	11,55
5	45,81	51,11	237,71	1593,94	0,6786	31,15	69,53	53,059	644,13	977,12	159,2	60,87
6	50,28	40,62	263,23	1623,61	0,783	43,14	0,435	4,155	344,84	1034,59	249,45	15,33
7	56,2	74,57	286,97	2050,94	1,124	37,86	87,88	6,0796	648,21	1109,59	244,69	17,65
8	47,905	37,88	266,31	1528,99	1,27	59,45	0,7	4,83	666,67	1327,42	174,57	12,81
9	52,94	48,83	217,61	1554,93	0,448	40,97	45,231	9,686	933,57	1177,21	195,08	9,606
10	58,54	81,49	267,21	2040,55	1,027	59,71	0,12	5,48	479,11	1055,09	247,99	14,64
11	35,2	41,05	246,22	1504,06	0,719	86,66	36,265	25,325	437,04	649,17	237,97	15,78
12	57,13	71,8	200,03	1671,68	1,474	39,09	67,32	3,495	667,18	891,37	206,37	16,64
13	59,3	50,92	269,88	1769,67	211,72	16,59	0,574	3,605	718,59	1080,83	165,24	13,15
14	44,035	55,41	266,91	1647,89	0,812	80,15	0,24	7,61	915,48	1188,22	259,46	18,42
<b>ИТОГО</b>	<b>741,02</b>	<b>825,41</b>	<b>3419,64</b>	<b>23982,02</b>	<b>224,42</b>	<b>684,04</b>	<b>7247,98</b>	<b>160,94</b>	<b>9277,91</b>	<b>26222,07</b>	<b>2939,92</b>	<b>251,74</b>