



**УТВЕРЖДАЮ:**

директор МКОУ Ягодинская СОШ

О.А. Путилова

(введено в действие приказом

от 13.05.2024 года № 174-од)

Основное (организованное) меню  
для организации горячего питания в лагере  
с дневным пребыванием детей  
в период летних каникул

1 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				№ рецептуры	сборник рецептов
		выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe		
каша дружба молочная с маслом	250	282,75	6,58	14,58	31,30	1,65	0,1	0,1	0,25	506	2,24	122	175,5	200	226,20	5,26	11,66	25,04	1,32	0,08	0,08	0,2	405	1,79	97,92	140,4	260	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
чай с молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	1,3	0,01	0,04	0	127	0,4	15	93	200	81,00	1,50	1,30	15,90	1,3	0,01	0,04	0	127	0,4	15	93	495	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
бутерброд с маслом, сыром	70	236,95	6,59	13,04	23,05	0,08	0,09	0,046	0,69	115,7	0,89	12,4	101,4	60	203,10	5,65	11,18	19,76	0,07	0,079	0,044	0,59	99,2	0,77	10,6	86,9	108/100/105	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
яблоки	100	47	0,40	0,40	9,80	10	0	0,03	0,2	16	2,2	9	11	100	47,00	0,40	0,40	9,80	10	0	0,03	0,2	16	2,2	9	11	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>620</b>	<b>647,7</b>	<b>15,07</b>	<b>29,32</b>	<b>80,05</b>	<b>13,03</b>	<b>0,20</b>	<b>0,22</b>	<b>1,14</b>	<b>765</b>	<b>5,73</b>	<b>159</b>	<b>380,9</b>	<b>560</b>	<b>557,3</b>	<b>12,81</b>	<b>24,54</b>	<b>70,50</b>	<b>12,69</b>	<b>0,169</b>	<b>0,194</b>	<b>0,99</b>	<b>647,2</b>	<b>5,16</b>	<b>132,5</b>	<b>331,3</b>		
<b>второй завтрак</b>																												
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
йогурт сладкий 3,2% жирности	100	87,00	5,00	3,20	8,50	1,2	0,04	0,06	0	238	0,2	28	182	100	87,00	5,00	3,20	8,50	1,2	0,04	0,06	0	238	0,2	28	182	517	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>179</b>	<b>6,00</b>	<b>3,40</b>	<b>8,70</b>	<b>3,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>245</b>	<b>1,6</b>	<b>28</b>	<b>182</b>	<b>300</b>	<b>179,00</b>	<b>6,00</b>	<b>3,40</b>	<b>8,70</b>	<b>3,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>245</b>	<b>1,6</b>	<b>28</b>	<b>182</b>		
<b>Обед</b>																												
салат из свежих огурцов	100	102,00	0,70	10,10	2,00	5,0	0	0,03	4,5	18	0,5	13	33	100	102,00	0,70	10,10	2,00	5,0	0	0,03	4,5	18	0,5	13	33	17	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
рассольник "Ленинградский" с говядиной и со сметаной	250	155,95	7,55	5,63	16,25	7,67	0	0,1	2,54	18,1	1,6	31,4	105,8	200	131,70	6,04	4,50	13,00	6,16	0	0,08	2	14,48	1,28	24,8	84,8	134/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
гуляш (из мяса свинины) (1-й вариант)	120	239,50	18,16	13,30	3,50	1,3	0,04	0,07	0,7	17	3,2	30	215	100	199,40	15,13	11,08	2,92	1,08	0,03	0,058	0,58	14,16	2,66	25	179,2	367	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
каша гречневая рассыпчатая	180	303,66	10,26	9,41	44,50	0	0,045	0,25	0,74	17,1	5,45	162	243,2	150	253,05	8,55	7,84	37,08	0	0,037	0,21	0,6	14,25	4,54	135,2	202,5	237	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
кисель из брусники	200	96,00	0,12	0,00	23,00	1,8	0	0	0	10	0,1	2	7	200	96,00	0,12	0,00	23,00	1,8	0	0	0	10	0,1	2	7	502	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	0	0	0,055	0,55	10	0,55	7	32,5	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	0	0	0,09	0	17,5	1,95	23,5	0,5	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
виноград	150	108,00	0,90	0,90	23,10	9	0	0,075	0,6	45	0,9	25,5	33	150	108,00	0,90	0,90	23,10	9	0	0,075	0,6	45	0,9	25,5	33	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1100</b>	<b>1213,11</b>	<b>44,79</b>	<b>40,34</b>	<b>153,95</b>	<b>24,8</b>	<b>0,085</b>	<b>0,67</b>	<b>9,63</b>	<b>152,7</b>	<b>14,25</b>	<b>295</b>	<b>670</b>	<b>980</b>	<b>1056,6</b>	<b>37,12</b>	<b>35,22</b>	<b>134,38</b>	<b>23,0</b>	<b>0,067</b>	<b>0,569</b>	<b>8,76</b>	<b>137,89</b>	<b>12</b>	<b>254,1</b>	<b>565,9</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2039,81</b>	<b>65,86</b>	<b>73,06</b>	<b>242,70</b>	<b>41,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,96</b>	<b>10,77</b>	<b>1163</b>	<b>21,58</b>	<b>481</b>	<b>1233</b>		<b>1792,9</b>	<b>55,93</b>	<b>63,16</b>	<b>213,58</b>	<b>38,9</b>	<b>0,276</b>	<b>0,833</b>	<b>9,75</b>	<b>1030,1</b>	<b>18,7</b>	<b>414,6</b>	<b>1079</b>		

2 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				№ рецептуры	сборник рецептов
	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		
Завтрак																												
сосиска отварная, соус томатный	150	262,80	10,94	19,77	3,47	0,78	0,015	0,145	0,5	33,25	0,178	20,75	141,7	130	227,80	9,48	17,73	3,01	0,68	0,017	0,13	0,43	28,81	0,17	18,02	123	395	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
макаронные изделия отварные	180	173,88	6,78	0,80	34,85	0,018	0	0,072	0,96	6,84	0,94	9,72	42,84	150	144,90	5,65	0,67	29,04	0,015	0	0,06	0,8	5,7	0,78	8,1	35,7	291	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
бутерброд с маслом	60	196,9	3,60	9,99	23,05	0	0,07	0,046	0,7	10,7	0,47	11,4	32,55	50	168,80	3,09	8,57	19,76	0	0,059	0,044	0,6	9,2	0,42	9,8	27,9	108/105	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
чай с сахаром	200	60,00	0,10	0,00	15,00	0	0	0	0	11	0,3	1	3	200	60,00	0,10	0,00	15,00	0	0	0	0	11	0,3	1	3	493	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>590</b>	<b>693,58</b>	<b>21,42</b>	<b>30,56</b>	<b>76,37</b>	<b>0,798</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>2,16</b>	<b>61,79</b>	<b>1,888</b>	<b>42,87</b>	<b>220,1</b>	<b>530</b>	<b>601,496</b>	<b>18,32</b>	<b>26,97</b>	<b>66,81</b>	<b>0,695</b>	<b>0,076</b>	<b>0,234</b>	<b>1,83</b>	<b>25,9</b>	<b>1,67</b>	<b>36,92</b>	<b>189,6</b>		
<b>второй завтрак</b>																												
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
яблоки	100	47	0,40	0,40	9,80	10	0	0,03	0,2	16	2,2	9	11	100	47,00	0,40	0,40	9,80	10	0	0,03	0,2	16	2,2	9	11	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
вафли	20	70,00	0,56	0,66	15,46	0	0	0	0,14	3,2	0,3	2	7,2	20	70,00	0,56	0,66	15,46	0	0	0	0,14	3,2	0,3	2	7,2	588	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>320</b>	<b>209</b>	<b>1,96</b>	<b>1,26</b>	<b>25,46</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>	<b>26,2</b>	<b>3,9</b>	<b>11</b>	<b>18,2</b>	<b>320</b>	<b>209,00</b>	<b>1,96</b>	<b>1,26</b>	<b>25,46</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,34</b>	<b>26,2</b>	<b>3,9</b>	<b>11</b>	<b>18,2</b>		
<b>Обед</b>																												
салат из свеклы с сыром	100	148	2,80	6,96	7,10	5,5	0,01	0,02	4,5	89	1,2	19	82	100	148	2,80	6,96	7,10	5,5	0,01	0,02	4,5	89	1,2	19	82	55	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
суп-лапша домашняя с курицей	250	187,60	7,99	9,46	13,90	0,38	0,01	0,04	2,64	11,6	1,1	9,9	72,55	200	134,08	5,39	7,57	11,12	0,3	0,008	0,032	2,11	9,28	0,88	7,92	58,08	156/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
котлета из говядины, соус томатный	150	318,80	18,34	15,37	17,77	0,78	0,055	0,095	0,6	41,25	2,99	29,75	192,7	150	318,80	18,34	15,37	17,77	0,78	0,055	0,095	0,6	41,25	2,99	29,75	192,7	381/453	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	180	171,10	5,58	7,52	16,12	12,92	0,059	0,137	0,48	64,3	1,41	36,7	101,6	150	142,58	3,60	5,26	12,85	11,9	0,05	0,11	0,5	56,5	1,2	31	84,5	429/423	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
компот из яблок с лимоном	200	103,00	0,30	0,20	25,10	3,3	0	0,01	0,1	11	1,2	1,2	7	200	103,00	0,30	0,20	25,10	3,3	0	0,01	0,1	11	1,2	1,2	7	509	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб пшеничный	50	117,5	3,80	0,40	24,60	0	0	0,055	0,55	10	0,55	7	32,5	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	0	0	0,09	0	17,5	1,95	23,5	0,5	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
апельсин	200	86,00	1,80	0,40	16,20	120	0	0,08	0,4	68	0,6	13	26	150	64,50	1,35	0,30	12,15	90	0	0,06	0,3	51	0,45	9,75	19,5	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1180</b>	<b>1074,5</b>	<b>43,91</b>	<b>40,91</b>	<b>137,79</b>	<b>142,9</b>	<b>0,134</b>	<b>0,527</b>	<b>9,27</b>	<b>312,7</b>	<b>11</b>	<b>140,1</b>	<b>514,9</b>	<b>1030</b>	<b>929,36</b>	<b>37,46</b>	<b>36,46</b>	<b>119,37</b>	<b>111,8</b>	<b>0,123</b>	<b>0,44</b>	<b>8,59</b>	<b>280</b>	<b>9,92</b>	<b>127,2</b>	<b>470,2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1977,1</b>	<b>67,29</b>	<b>72,73</b>	<b>239,62</b>	<b>155,68</b>	<b>0,22</b>	<b>0,83</b>	<b>11,77</b>	<b>400,6</b>	<b>16,788</b>	<b>193,9</b>	<b>753,1</b>		<b>1739,86</b>	<b>57,74</b>	<b>64,69</b>	<b>211,64</b>	<b>124,5</b>	<b>0,199</b>	<b>0,717</b>	<b>10,8</b>	<b>332</b>	<b>15,5</b>	<b>175,1</b>	<b>678</b>		

## 3 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				№ рецептуры	сборник рецептов
	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		
каша рисовая молочная жидкая	250	286,75	6,93	9,78	40,50	1,93	0,067	0,08	0,225	179,25	0,55	39,5	189,8	200	219,40	5,54	7,82	32,40	1,54	0,056	0,06	0,184	143,4	0,44	31,6	152	268	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
бутерброд с маслом и вареной колбасой	70	211,00	5,17	9,31	19,80	0	0,059	0,044	0,64	15,4	0,78	13,4	57,7	60	180,85	4,43	10,55	16,97	0	0,05	0,04	0,55	13,2	0,66	11,48	49,46	108/105 /102	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
булочка домашня	50	194	3,75	5,50	33,16	0	0,04	0,05	0,58	7,5	0,4	5	29,2	50	194	3,75	5,50	33,16	0	0,04	0,05	0,58	7,5	0,4	5	29,2	564	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
кофейный напиток с молоком	200	79,00	3,20	2,70	15,90	1,3	0,02	0,04	0	126	0,1	14	90	200	79,00	3,20	2,70	15,90	1,3	0,02	0,04	0	126	0,1	14	90	501	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>770,75</b>	<b>19,05</b>	<b>27,29</b>	<b>109,36</b>	<b>3,23</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>1,45</b>	<b>328,15</b>	<b>1,83</b>	<b>71,9</b>	<b>366,7</b>	<b>510</b>	<b>673,25</b>	<b>16,92</b>	<b>26,57</b>	<b>98,43</b>	<b>2,84</b>	<b>0,166</b>	<b>0,19</b>	<b>1,31</b>	<b>290,1</b>	<b>1,6</b>	<b>62,08</b>	<b>320,7</b>		
<b>второй завтрак</b>																												
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
груша	100	47,00	0,40	0,30	10,30	5	0	0,02	0,4	19	2,3	12	16	100	47,00	0,40	0,30	10,30	5	0	0,02	0,4	19	2,3	12	16	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>139</b>	<b>1,40</b>	<b>0,50</b>	<b>10,50</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,4</b>	<b>26</b>	<b>3,7</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>300</b>	<b>139,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,50</b>	<b>10,50</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,4</b>	<b>26</b>	<b>3,7</b>	<b>12</b>	<b>16</b>		
<b>Обед</b>																												
салат из свежих помидоров	100	110,00	1,00	10,20	3,50	16,5	0	0,04	5	13	0,8	18	24	100	110,00	1,00	10,20	3,50	16,5	0	0,04	5	13	0,8	18	24	106	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
свекольник	250	104,16	1,93	5,08	10,05	9,18	0,03	0,075	0,39	40,35	2,22	36,4	112,1	200	81,33	1,50	4,07	8,04	7,34	0,024	0,06	35	32,8	1,78	29,12	89,64	131/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
жаркое по домашнему (с мясом свинины)	280	482,36	34,09	24,53	21,13	9,67	0,05	0,2	1,02	44,55	4,33	71,27	338,5	250	427,68	29,54	16,70	18,86	8,64	0,05	0,18	0,9	39,77	3,86	6,64	302,3	369	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
компот из кураги	200	81,00	0,30	0,00	20,10	0,8	0	0	0	10	0,6	3	6	200	81,00	0,30	0,00	20,10	0,8	0	0	10	0,6	3	6	512	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
хлеб пшеничный	50	117,5	3,80	0,40	24,60	0	0	0,055	0,55	10	0,55	7	32,5	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,04	0,48	8	0,44	9,8	26	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	0	0	0,09	0	17,5	1,95	23,5	0,5	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,07	0	14	1,56	18,8	0,4	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
бананы	150	144,00	2,25	0,75	31,50	15	0	0,06	0,6	12	0,9	63	42	100	96,00	1,50	0,50	21,00	10	0	0,04	0,4	8	0,6	42	28	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>1129,52</b>	<b>46,67</b>	<b>41,56</b>	<b>127,88</b>	<b>51,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,52</b>	<b>7,56</b>	<b>147,4</b>	<b>11,35</b>	<b>222</b>	<b>555,6</b>	<b>930</b>	<b>962,41</b>	<b>39,52</b>	<b>32,27</b>	<b>104,78</b>	<b>43,3</b>	<b>0,074</b>	<b>0,44</b>	<b>41,8</b>	<b>125,6</b>	<b>9,64</b>	<b>127,4</b>	<b>476,3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2039,27</b>	<b>67,12</b>	<b>69,35</b>	<b>247,74</b>	<b>61,38</b>	<b>0,27</b>	<b>0,76</b>	<b>9,41</b>	<b>501,6</b>	<b>16,88</b>	<b>306</b>	<b>938,2</b>		<b>1774,7</b>	<b>57,84</b>	<b>59,34</b>	<b>213,71</b>	<b>53,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,64</b>	<b>43,5</b>	<b>441,7</b>	<b>14,9</b>	<b>201,4</b>	<b>813</b>		

## 4 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.				7-11 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.				№ рецептуры	сборник рецептов
		выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P		выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P		
суп молочный с макаронными изделиями	250	274,40	7,13	6,57	23,73	1,15	0,05	0,095	0,325	205,5	0,45	26,3	171	200	219,50	5,70	5,26	18,98	0,92	0,042	0,08	0,26	164,4	0,36	21	136,8	165	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
бутерброд с джемом	60	176	1,70	4,30	32,60	0,198	0,03	0,018	0	10	0,702	5	17	60	176	1,70	4,30	32,60	0,198	0,03	0,02	0	10	0,702	4,998	17	96	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
какао с молоком (1-й вариант)	200	144,00	3,60	3,30	25,00	1,3	0,02	0,04	0	124	0,8	27	110	200	144,00	3,60	3,30	25,00	1,3	0,02	0,04	0	124	0,8	27	110	496	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
мандарин	100	38,00	0,80	0,20	7,50	38	0	0,06	0,2	35	0,1	11	17	100	38,00	0,80	0,20	7,50	38	0	0,06	0,2	35	0,1	11	17	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>610</b>	<b>641,4</b>	<b>13,23</b>	<b>14,37</b>	<b>88,83</b>	<b>40,648</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>0,53</b>	<b>355,5</b>	<b>2,052</b>	<b>69,2</b>	<b>315</b>	<b>560</b>	<b>586,5</b>	<b>11,80</b>	<b>13,06</b>	<b>84,08</b>	<b>40,42</b>	<b>0,092</b>	<b>0,19</b>	<b>0,46</b>	<b>333,4</b>	<b>1,96</b>	<b>64</b>	<b>280,8</b>				
<b>второй завтрак</b>																														
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
яблоки	150	70,5	0,60	0,60	14,70	15	0	0,045	0,3	24	3,3	13,5	16,5	100	47,00	0,40	0,40	9,80	10	0	0,03	0,2	16	2,2	9	11	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>92</b>	<b>1,60</b>	<b>0,80</b>	<b>14,90</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0,055</b>	<b>0,3</b>	<b>31</b>	<b>4,7</b>	<b>13,5</b>	<b>16,5</b>	<b>300</b>	<b>139</b>	<b>1,40</b>	<b>0,60</b>	<b>10,00</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>3,6</b>	<b>9</b>	<b>11</b>				
<b>Обед</b>																														
салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	124,00	3,97	11,00	3,90	22,0	0,14	0,04	4,7	36	0,8	17	45	100	124,00	3,97	11,00	3,90	22,0	0,14	0,04	4,7	36	0,8	17	45	5	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
суп с рыбными консервами	250	186,25	12,23	7,23	16,05	7,9	0,03	0,1	0,75	63,75	1,25	48,3	165,8	200	149,00	10,78	5,78	12,84	6,32	0,02	0,08	0,6	51	1	38,6	132,6	153	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
плов из отварной курицы	280	598	23,32	21,19	50,53	1,74	0,012	0,039	7,2	44,02	1,723	41,3	177	250	534	21,32	19,27	45,12	1,55	0,011	0,04	6,43	39,28	1,54	36,9	158,3	406	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
напиток клюквенный	200	83,00	0,10	0,00	20,70	1,2	0	0	0	3	0,2	3	2	200	83,00	0,10	0,00	20,70	1,2	0	0	3	0,2	3	2	520	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013			
хлеб пшеничный	50	117,5	3,80	0,40	24,60	0	0	0,055	0,55	10	0,55	7	32,5	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,04	0,48	8	0,44	9,8	26	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	0	0	0,09	0	17,5	1,95	23,5	0,5	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,07	0	14	1,56	18,8	0,4	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
шоколад молочный	25	138,5	2,45	8,68	12,60	0	0	0,02	0,2	88	0,38	0	0	25	138,5	2,45	8,68	12,60	0	0	0,02	0,2	88	0,38	0	0		сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>955</b>	<b>1199,3</b>	<b>49,17</b>	<b>49,10</b>	<b>145,38</b>	<b>32,8</b>	<b>0,182</b>	<b>0,344</b>	<b>13,4</b>	<b>262,3</b>	<b>6,853</b>	<b>140</b>	<b>422,7</b>	<b>855</b>	<b>1056,3</b>	<b>44,30</b>	<b>45,53</b>	<b>128,44</b>	<b>31,1</b>	<b>0,171</b>	<b>0,29</b>	<b>12,4</b>	<b>239,3</b>	<b>5,92</b>	<b>124,1</b>	<b>364,3</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1932,7</b>	<b>64</b>	<b>64,27</b>	<b>249,11</b>	<b>84,46</b>	<b>0,28</b>	<b>0,61</b>	<b>14,23</b>	<b>648,8</b>	<b>13,61</b>	<b>223</b>	<b>754,2</b>		<b>1781,8</b>	<b>57,50</b>	<b>59,19</b>	<b>222,52</b>	<b>83,5</b>	<b>0,263</b>	<b>0,53</b>	<b>13,1</b>	<b>595,7</b>	<b>11,5</b>	<b>197,1</b>	<b>656,1</b>				

## 5 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				№ рецептуры	сборник рецептов	
		выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe			Mg
запеканка из творога, молоко стученное	190	549,40	23,87	27,86	40,07	0,9	0,22	0,09	0,82	403,2	1,15	50,27	437	180	523,40	21,61	26,39	40,55	0,9	0,21	0,09	0,76	389,1	1,06	48,2	412,7	313/481	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
чай с сахаром	200	60,00	0,10	0,00	15,00	0	0	0	0	11	0,3	1	3	200	60,00	0,10	0,00	15,00	0	0	0	0	11	0,3	1	3	493	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
бутерброд с маслом	60	196,9	3,60	9,99	23,05	0	0,07	0,046	0,7	10,7	0,47	11,4	32,55	50	168,80	3,09	8,57	19,76	0	0,059	0,044	0,6	9,2	0,42	9,8	27,9	108/105	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
мандарин	100	38,00	0,80	0,20	7,50	38	0	0,06	0,2	35	0,1	11	17	100	38,00	0,80	0,20	7,50	38	0	0,06	0,2	35	0,1	11	17	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
<b>итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>844,3</b>	<b>28,37</b>	<b>38,05</b>	<b>85,62</b>	<b>38,9</b>	<b>0,29</b>	<b>0,20</b>	<b>1,72</b>	<b>459,9</b>	<b>2,02</b>	<b>73,67</b>	<b>489,6</b>	<b>530</b>	<b>790,2</b>	<b>25,60</b>	<b>35,16</b>	<b>82,81</b>	<b>38,9</b>	<b>0,269</b>	<b>0,19</b>	<b>1,56</b>	<b>444</b>	<b>1,9</b>	<b>70</b>	<b>460,6</b>			
<b>второй завтрак</b>																													
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
виноград	150	108,00	0,90	0,90	23,10	9	0	0,075	0,6	45	0,9	25,5	33	100	72,00	0,60	0,60	15,40	6	0	0,06	0,3	30	0,6	17	22	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
<b>итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>200</b>	<b>1,90</b>	<b>1,10</b>	<b>23,30</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0,085</b>	<b>0,6</b>	<b>52</b>	<b>2,3</b>	<b>25,5</b>	<b>33</b>	<b>300</b>	<b>164,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,80</b>	<b>15,60</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,3</b>	<b>37</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>22</b>			
<b>Обед</b>																													
салат из моркови и яблок	100	124,00	0,90	9,20	7,20	5,1	0	0,04	4,7	29	1,1	25	37	100	124,00	0,90	9,20	7,20	5,1	0	0,04	4,7	29	1,1	25	37	9	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
щи из свежей капусты с картофелем	250	115,45	5,00	7,18	6,23	18,3	0	0,04	2,52	42,85	1,32	94,5	1551	200	88,36	4,00	5,70	4,98	14,64	0	0,032	2,02	34,28	1,06	75,6	1241	140/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
тефтели рыбные, соус томатный	150	141,00	28,50	5,84	11,46	1,48	0,025	0,076	2,7	31,25	0,885	28,75	132,7	150	141,00	28,50	5,84	11,46	1,48	0,025	0,076	2,7	31,25	0,885	28,75	132,7	349/453	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
пюре катюфельное	180	165,60	3,78	7,92	19,62	6,12	0,054	0,16	0,18	46,8	1,26	34,2	102,6	150	137,90	3,15	6,60	16,35	5,1	0,045	0,14	0,15	39	1,05	28,5	85,5	429	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
компот из смеси сухофруктов	200	110,00	0,50	0,00	27,00	0,5	0	0,01	0	28	1,5	7	19	200	110,00	0,50	0,00	27,00	0,5	0	0,01	0	28	1,5	7	19	508	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	0	0	0,055	0,55	10	0,55	7	32,5	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	0	0	0,09	0	17,5	1,95	23,5	0,5	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
груша	150	94,00	0,80	0,60	20,60	10	0	0,04	0,8	38	4,6	24	38,66	100	47,00	0,40	0,30	10,30	5	0	0,02	0,4	19	2,3	12	16	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г	
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1130</b>	<b>958,05</b>	<b>46,58</b>	<b>31,74</b>	<b>133,71</b>	<b>41,5</b>	<b>0,079</b>	<b>0,511</b>	<b>11,45</b>	<b>243,4</b>	<b>13,2</b>	<b>244</b>	<b>1914</b>	<b>980</b>	<b>814,66</b>	<b>43,13</b>	<b>28,44</b>	<b>110,57</b>	<b>31,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,43</b>	<b>10,5</b>	<b>203</b>	<b>9,9</b>	<b>205,5</b>	<b>1558</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>2002,4</b>	<b>76,85</b>	<b>70,89</b>	<b>242,63</b>	<b>148,60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,79</b>	<b>13,77</b>	<b>755,3</b>	<b>17,5</b>	<b>343,1</b>	<b>2437</b>		<b>1768,86</b>	<b>70,33</b>	<b>64,4</b>	<b>208,98</b>	<b>78,7</b>	<b>0,339</b>	<b>0,7</b>	<b>12,3</b>	<b>684</b>	<b>13,8</b>	<b>292,5</b>	<b>2040</b>			

6 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				№ рецептур	сборник рецептов
	выход	эл/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	эл/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		
курица в соусе томатном	120	192,00	10,60	9,50	4,10	2,3	0,03	0,02	0,5	34	1,0	16	90	120	192,00	10,60	9,50	4,10	2,3	0,03	0,02	0,5	34	1,0	16	90	405	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
каша гречневая рассыпчатая	180	303,66	10,26	9,41	44,50	0	0,045	0,25	0,74	17,1	5,45	162	243,2	150	253,05	7,55	6,84	37,08	0	0,037	0,21	0,6	14,25	4,54	135,2	202,5	237	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
чай с молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	1,3	0,01	0,04	0	127	0,4	15	93	200	81,00	1,50	1,30	15,90	1,3	0,01	0,04	0	127	0,4	15	93	495	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
бутерброд с сыром	60	151,8	6,36	3,01	24,60	0	0,023	0,058	0,6	100	0,64	12	91,5	50	128,3	5,60	2,93	19,68	0	0,023	0,044	0,49	98	0,53	10,6	85	108/100	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>728,46</b>	<b>28,72</b>	<b>23,22</b>	<b>89,10</b>	<b>3,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,37</b>	<b>1,84</b>	<b>278,1</b>	<b>7,49</b>	<b>205</b>	<b>517,7</b>	<b>520</b>	<b>526,05</b>	<b>25,25</b>	<b>20,57</b>	<b>76,76</b>	<b>3,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,314</b>	<b>1,59</b>	<b>239,3</b>	<b>6,47</b>	<b>176,8</b>	<b>470,5</b>		
<b>второй завтрак</b>																												
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
апельсин	100	43,00	0,90	0,20	8,10	60	0	0,04	0,2	34	0,3	13	23	100	43,00	0,90	0,20	8,10	60	0	0,04	0,2	34	0,3	13	23	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>135</b>	<b>1,90</b>	<b>0,40</b>	<b>8,30</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>41</b>	<b>1,7</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	<b>300</b>	<b>135</b>	<b>1,90</b>	<b>0,40</b>	<b>8,30</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>41</b>	<b>1,7</b>	<b>13</b>	<b>23</b>		
<b>Обед</b>																												
винегрет овощной	100	130,00	1,25	9,80	6,80	8,4	0	0,04	4,6	23	0,8	18	40	100	130,00	1,25	9,80	6,80	8,4	0	0,04	4,6	23	0,8	18	40	76	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
суп картофельный с мясными фрикадельками	250	175,10	4,76	4,82	19,01	11,26	0	0,13	1,46	21,09	2,02	36,1	127,9	200	140,08	3,81	3,86	15,21	9	0	0,1	1,17	16,88	1,62	28,88	102,4	149/169	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
печень тушенная в соусе	120	173,72	16,43	14,62	8,63	12,05	6,88	0,24	1,086	55,44	5,83	18,5	302	100	144,77	13,24	10,99	7,19	10,04	5,83	0,2	0,905	46,2	4,855	15,4	251,7	401/442	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
рис отварной	180	245,52	4,43	6,29	40,57	0	0,048	0,03	0,34	6,12	0,63	27,4	84,96	150	204,60	3,69	4,24	33,80	0	0,04	0,02	0,28	5,1	0,52	0,52	70,8	414	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
компот из апельсинов с яблоками	200	93,00	0,50	0,20	22,20	11,6	0	0,03	0,1	19	0,8	8	12	200	93,00	0,50	0,20	22,20	11,6	0	0,03	0,1	19	0,8	8	12	510	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	0	0	0,055	0,55	10	0,55	7	32,5	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	0	0	0,09	0	17,5	1,95	23,5	0,5	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
шоколад молочный	25	138,5	2,45	8,68	12,60	0	0	0,02	0,2	88	0,38	0	0	25	138,5	2,45	8,68	12,60	0	0	0,02	0,2	88	0,38	0	0		сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>975</b>	<b>1163,84</b>	<b>36,92</b>	<b>45,41</b>	<b>151,41</b>	<b>43,3</b>	<b>6,928</b>	<b>0,635</b>	<b>8,336</b>	<b>240,2</b>	<b>12,96</b>	<b>138</b>	<b>599,9</b>	<b>855</b>	<b>1017,35</b>	<b>30,62</b>	<b>38,57</b>	<b>131,08</b>	<b>39,0</b>	<b>5,87</b>	<b>0,526</b>	<b>7,74</b>	<b>220,2</b>	<b>11</b>	<b>99,4</b>	<b>503,3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2027,3</b>	<b>67,54</b>	<b>69,03</b>	<b>248,81</b>	<b>64,08</b>	<b>7,04</b>	<b>1,05</b>	<b>10,38</b>	<b>559,3</b>	<b>22,15</b>	<b>357</b>	<b>1141</b>		<b>1678,4</b>	<b>57,77</b>	<b>59,54</b>	<b>216,14</b>	<b>104,6</b>	<b>5,97</b>	<b>0,89</b>	<b>9,53</b>	<b>500,4</b>	<b>19,1</b>	<b>289,2</b>	<b>996,8</b>		

7 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				№ рецептур	сборник рецептов
	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		
каша пшеничная молочная жидкая с маслом	250	354,50	9,75	9,83	44,75	1,825	0,07	0,23	0,2	180,7	1,5	53,75	241,3	200	283,60	7,80	6,86	35,80	1,46	0,056	0,19	0,16	144,6	1,2	43	193	267	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
чай с сахаром и лимоном	200	61,62	0,10	0,00	15,20	2,8	0	0	0	14,2	0,4	2	4	200	61,62	0,10	0,00	15,20	2,8	0	0	0	14,2	0,4	2	4	494	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
бутерброд с джемом	60	176	1,70	4,30	32,60	0,198	0,03	0,018	0	10	0,702	4,998	17	60	176	1,70	4,30	32,60	0,198	0,03	0,018	0	10	0,702	4,998	17	96	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
йогурт сладкий 3,2% жирности	100	87,00	5,00	3,20	8,50	1,2	0,04	0,06	0	238	0,2	28	182	100	87,00	5,00	3,20	8,50	1,2	0,04	0,06	0	238	0,2	28	182	517	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
<b>итого за прием пищи</b>	<b>610</b>	<b>679,12</b>	<b>16,55</b>	<b>17,33</b>	<b>101,05</b>	<b>6,023</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>0,20</b>	<b>442,9</b>	<b>2,802</b>	<b>88,7</b>	<b>444,2</b>	<b>560</b>	<b>608,22</b>	<b>14,60</b>	<b>14,36</b>	<b>92,1</b>	<b>5,658</b>	<b>0,126</b>	<b>0,268</b>	<b>0,16</b>	<b>406,8</b>	<b>2,5</b>	<b>78</b>	<b>396</b>		
<b>второй завтрак</b>																												
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
груша	100	47,00	0,40	0,30	10,30	5	0	0,02	0,4	19	2,3	12	16	100	47,00	0,40	0,30	10,30	5	0	0,02	0,4	19	2,3	12	16	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
печенье	20	43,00	0,90	0,20	8,10	60	0	0,04	0,7	0,58	0,42	4	18	20	43,00	0,90	0,20	8,10	60	0	0,04	0,7	0,58	0,42	4	18	590	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>320</b>	<b>182</b>	<b>2,30</b>	<b>0,70</b>	<b>18,60</b>	<b>67</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>1,1</b>	<b>26,58</b>	<b>4,12</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>320</b>	<b>182</b>	<b>2,30</b>	<b>0,70</b>	<b>18,60</b>	<b>67</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>1,1</b>	<b>26,58</b>	<b>4,12</b>	<b>16</b>	<b>34</b>		
<b>Обед</b>																												
салат из свежих помидоров с перцем	100	109,00	1,00	9,10	3,40	42,6	0	0,05	5,1	23	0,8	15	22	100	109,00	1,00	9,10	3,40	42,6	0	0,05	5,1	23	0,8	15	22	21	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
борщ с капустой и картофелем	250	129,70	5,23	6,38	10,65	10,3	0	0,04	2,54	37,1	1,9	31,65	95,8	200	90,36	4,18	4,36	5,90	8,24	0	0,032	2,03	29,68	1,52	25,32	76,64	128/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
запеканка картофельная с мясом	330	547,14	33,24	33,92	29,40	5,97	0,102	0,29	1,19	35,28	4,97	80,1	415	300	497,40	28,75	29,83	26,57	5,37	0,11	0,26	1,07	31,37	4,45	71,7	372/377/448	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013	
сок яблочный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	0	0	0,055	0,55	10	0,55	7	32,5	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	0	0	0,09	0	17,5	1,95	23,5	0,5	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013
яблоки	200	94	0,80	0,80	19,60	20	0	0,06	0,4	32	4,4	18	22	100	47,00	0,40	0,40	9,80	10	0	0,03	0,2	16	2,2	9	11	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1180</b>	<b>1179,84</b>	<b>48,37</b>	<b>51,40</b>	<b>104,85</b>	<b>80,9</b>	<b>0,102</b>	<b>0,595</b>	<b>9,78</b>	<b>161,9</b>	<b>15,97</b>	<b>175</b>	<b>587,8</b>	<b>980</b>	<b>1002,2</b>	<b>41,01</b>	<b>44,69</b>	<b>79,2</b>	<b>68,2</b>	<b>0,11</b>	<b>0,498</b>	<b>8,88</b>	<b>129,1</b>	<b>12,4</b>	<b>149,6</b>	<b>508</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2041</b>	<b>67,25</b>	<b>69,43</b>	<b>224,50</b>	<b>153,89</b>	<b>0,24</b>	<b>0,97</b>	<b>11,08</b>	<b>631,5</b>	<b>22,89</b>	<b>280</b>	<b>1066</b>		<b>1792,22</b>	<b>57,91</b>	<b>59,75</b>	<b>189,9</b>	<b>140,9</b>	<b>0,236</b>	<b>0,836</b>	<b>10,1</b>	<b>562,4</b>	<b>19</b>	<b>243,6</b>	<b>938</b>		



8 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				№ рецептур	сборник рецептов
		выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe		
Завтрак																												
сосиска отварная, соус томатный	150	262,80	10,94	19,77	3,47	0,78	0,015	0,145	0,5	33,25	0,178	20,75	141,7	130	227,80	8,48	16,13	3,01	0,68	0,017	0,13	0,43	28,81	0,17	18,02	123	395	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
макаронные изделия, запеченные с сыром	205	258,00	9,20	5,20	39,00	0,03	0,04	0,07	1,2	65	1,1	14	86	185	232,80	8,30	4,69	35,19	0,028	0,036	0,063	1,08	58,65	0,99	12,63	77,6	296	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
кофейный напиток с молоком	200	79,00	3,20	2,70	15,90	1,3	0,02	0,04	0	126	0,1	14	90	200	79,00	3,20	2,70	15,90	1,3	0,02	0,04	0	126	0,1	14	90	501	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
бутерброд с маслом	60	196,9	3,60	9,99	23,05	0	0,07	0,046	0,7	10,7	0,47	11,4	32,55	50	168,80	3,09	8,57	19,76	0	0,059	0,044	0,6	9,2	0,42	9,8	27,9	108/105	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>615</b>	<b>796,7</b>	<b>26,94</b>	<b>37,66</b>	<b>81,42</b>	<b>2,11</b>	<b>0,15</b>	<b>0,30</b>	<b>2,40</b>	<b>234,95</b>	<b>1,848</b>	<b>60,2</b>	<b>350,3</b>	<b>565</b>	<b>708,396</b>	<b>23,07</b>	<b>32,09</b>	<b>73,86</b>	<b>2,008</b>	<b>0,132</b>	<b>0,277</b>	<b>2,11</b>	<b>135,2</b>	<b>1,68</b>	<b>54,45</b>	<b>318,5</b>		
<b>второй завтрак</b>																												
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
мандарин	100	38,00	0,80	0,20	7,50	38	0	0,06	0,2	35	0,1	11	17	100	38,00	0,80	0,20	7,50	38	0	0,06	0,2	35	0,1	11	17	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
вафли	20	70,00	0,56	0,66	15,46	0	0	0	0,14	3,2	0,3	2	7,2	20	70,00	0,56	0,66	15,46	0	0	0	0,14	3,2	0,3	2	7,2	588	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>320</b>	<b>200</b>	<b>2,36</b>	<b>1,06</b>	<b>23,16</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,34</b>	<b>45,2</b>	<b>1,8</b>	<b>13</b>	<b>24,2</b>	<b>320</b>	<b>200,00</b>	<b>2,36</b>	<b>1,06</b>	<b>23,16</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,34</b>	<b>45,2</b>	<b>1,8</b>	<b>13</b>	<b>24,2</b>		
<b>Обед</b>																												
салат из свежих помидоров с огурцом	100	64,00	0,90	4,10	3,60	14,1	0	0,04	2,6	17	0,7	16	32	100	64,00	0,90	4,10	3,60	14,1	0	0,04	2,6	17	0,7	16	32	19	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	142,70	7,70	4,63	15,13	8,68	0,038	0,21	0,37	21,6	1,63	30,9	108,6	200	114,16	5,25	3,45	12,10	6,94	0,032	0,17	0,29	17,28	1,3	24,72	87,2	144/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
фрикадельки из говядины, соус томатный	150	229,80	16,74	12,47	10,27	0,78	0,04	0,05	0,58	11,25	2,19	20,8	144,7	150	229,80	16,74	12,47	10,27	0,78	0,04	0,05	0,58	11,25	2,19	20,8	144,7	391	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
шпоре картофельное	180	165,60	3,78	7,92	19,62	6,12	0,054	0,16	0,18	46,8	1,26	34,2	102,6	150	137,90	3,15	6,60	16,35	5,1	0,045	0,14	0,15	39	1,05	28,5	85,5	429	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
компот из кураги	200	81,00	0,30	0,00	20,10	0,8	0	0	0	10	0,6	3	6	200	81,00	0,30	0,00	20,10	0,8	0	0	0	10	0,6	3	6	512	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб пшеничный	50	117,50	3,80	0,40	24,60	0	0	0,055	0,55	10	0,55	7	32,5	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	0	0	0,09	0	17,5	1,95	23,5	0,5	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
виноград	200	144,00	1,20	1,20	30,80	12	0	0,1	0,8	60	1,2	34	44	100	72,00	0,60	0,60	15,40	6	0	0,05	0,4	30	0,6	17	22	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1180</b>	<b>1035,1</b>	<b>37,72</b>	<b>31,32</b>	<b>141,12</b>	<b>42,5</b>	<b>0,132</b>	<b>0,705</b>	<b>5,08</b>	<b>194,15</b>	<b>10,08</b>	<b>169</b>	<b>470,9</b>	<b>980</b>	<b>865,26</b>	<b>32,62</b>	<b>28,02</b>	<b>111,10</b>	<b>33,7</b>	<b>0,117</b>	<b>0,566</b>	<b>4,5</b>	<b>146,5</b>	<b>8,44</b>	<b>138,6</b>	<b>403,8</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2031,8</b>	<b>67,00</b>	<b>70,04</b>	<b>245,70</b>	<b>75,40</b>	<b>0,28</b>	<b>1,08</b>	<b>7,82</b>	<b>474,3</b>	<b>13,73</b>	<b>243</b>	<b>845,4</b>		<b>1773,656</b>	<b>58,05</b>	<b>61,17</b>	<b>208,12</b>	<b>75,7</b>	<b>0,249</b>	<b>0,913</b>	<b>6,95</b>	<b>326,9</b>	<b>13,5</b>	<b>206,1</b>	<b>746,5</b>		

9 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.				7-11 лет	пищевые вещества					витамины				мин. в.				№ рецептур ы	сборник рецептов
	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P				
помидор свежий	60	14,40	0,66	0,12	2,28	15	0,00	0,036	0,42	8,4	0,54	12	15,6	60	14,40	0,66	0,12	2,28	15	0,00	0,036	0,42	8,4	0,54	12	15,6	106	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
омлет натуральный	200	326,15	17,23	21,77	4,60	0,61	0,4	0,12	0,92	163	3,07	24,6	307,6	200	326,15	17,23	21,77	4,60	0,61	0,4	0,12	0,92	163	3,07	24,6	307,6	301	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
бутерброд с маслом и вареной колбасой	70	211,00	5,17	12,31	19,80	0	0,059	0,044	0,64	15,4	0,78	13,4	57,7	60	180,85	4,43	10,55	16,97	0	0,05	0,037	0,55	13,2	0,66	11,48	49,46	108/105/102	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
чай с сахаром и лимоном	200	61,62	0,10	0,00	15,20	2,8	0	0	0	14,2	0,4	2	4	200	61,62	0,10	0,00	15,20	2,8	0	0	0	14,2	0,4	2	4	494	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
печенье	20	43,00	0,90	0,20	8,10	60	0	0,04	0,7	0,58	0,42	4	18	20	43,00	0,90	0,20	8,10	60	0	0,04	0,7	0,58	0,42	4	18	590	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>656,17</b>	<b>24,06</b>	<b>34,40</b>	<b>49,98</b>	<b>78,41</b>	<b>0,46</b>	<b>0,24</b>	<b>2,68</b>	<b>201,58</b>	<b>5,21</b>	<b>56</b>	<b>402,9</b>	<b>550</b>	<b>626,02</b>	<b>23,32</b>	<b>32,64</b>	<b>47,15</b>	<b>78,41</b>	<b>0,45</b>	<b>0,233</b>	<b>2,59</b>	<b>191</b>	<b>5,09</b>	<b>54,08</b>	<b>394,7</b>				
<b>второй завтрак</b>																														
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
виноград	200	144,00	1,20	1,20	30,80	12	0	0,1	0,8	60	1,2	34	44	200	144,00	1,20	1,20	30,80	12	0	0,1	0,8	60	1,2	34	44	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>236</b>	<b>2,20</b>	<b>1,40</b>	<b>31,00</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>0,8</b>	<b>67</b>	<b>2,6</b>	<b>34</b>	<b>44</b>	<b>400</b>	<b>236</b>	<b>2,20</b>	<b>1,40</b>	<b>31,00</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>0,8</b>	<b>67</b>	<b>2,6</b>	<b>34</b>	<b>44</b>				
<b>Обед</b>																														
салат витаминный	100	138,00	2,10	7,90	10,60	15,4	0	0,04	4,6	30	0,9	18	29	100	138,00	2,10	7,90	10,60	15,4	0	0,04	4,6	30	0,9	18	29	2	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г		
суп из овощей с фасолью	250	172,10	10,11	6,28	15,28	15,7	0,043	0,12	0,39	52,35	2,15	38,9	143,1	200	137,68	7,29	4,42	12,22	12,56	0,034	0,01	0,31	41,88	1,72	31,12	114,4	143/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
кнели рыбные припущенные соус томатный	150	121,80	14,73	2,27	8,97	1,18	0,035	0,065	0,9	51,25	0,685	27,75	175,7	150	113,68	12,75	2,12	8,37	1,1	0,032	0,06	0,84	47,83	0,644	25,9	164	334/453	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
рис припущенный	180	247,78	4,25	7,25	38,88	0	0,048	0,03	0,32	5,76	0,61	26,1	82,26	150	206,48	3,54	4,49	32,40	0	0,04	0,03	0,27	4,8	0,51	21,75	68,55	414	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
напиток клюквенный	200	83,00	0,10	0,00	20,70	1,2	0	0	0	3	0,2	3	2	200	83,00	0,10	0,00	20,70	1,2	0	0	0	3	0,2	3	2	520	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
хлеб пшеничный	50	117,5	3,80	0,40	24,60	0	0	0,055	0,55	10	0,55	7	32,5	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	0	0	0,09	0	17,5	1,95	23,5	0,5	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
шоколад молочный	25	138,5	2,45	8,68	12,60	0	0	0,02	0,2	88	0,38	0	0	25	138,5	2,45	8,68	12,60	0	0	0,02	0,2	88	0,38	0	0		сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1005</b>	<b>1109,18</b>	<b>40,84</b>	<b>33,38</b>	<b>148,63</b>	<b>33,48</b>	<b>0,126</b>	<b>0,42</b>	<b>6,96</b>	<b>257,9</b>	<b>7,425</b>	<b>144</b>	<b>465</b>	<b>905</b>	<b>845,24</b>	<b>33,91</b>	<b>28,41</b>	<b>130,17</b>	<b>30,26</b>	<b>0,106</b>	<b>0,276</b>	<b>6,7</b>	<b>237,5</b>	<b>6,35</b>	<b>128,4</b>	<b>404,4</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1955</b>	<b>2001,37</b>	<b>67,1</b>	<b>69,18</b>	<b>229,61</b>	<b>217,7</b>	<b>0,585</b>	<b>0,77</b>	<b>10,44</b>	<b>526,4</b>	<b>15,24</b>	<b>234,3</b>	<b>911,9</b>		<b>1707,26</b>	<b>59,43</b>	<b>62,45</b>	<b>208,32</b>	<b>122,67</b>	<b>0,556</b>	<b>0,619</b>	<b>10,09</b>	<b>495,5</b>	<b>14,04</b>	<b>216,5</b>	<b>843</b>				

10 день

Наименование блюд	11-17 лет	пищевые вещества					витамины					мин. в.				7-11 лет	пищевые вещества					витамины					мин. в.				№ рецептур ы	сборник рецептур
		выход	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход		эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P				
рагу из птицы	280	356,76	17,71	20,88	25,43	16,63	0,031	0,19	4,95	39,99	2,89	62,4	222,4	250	338,54	16,59	16,37	22,71	14,85	0,028	0,17	4,42	35,71	2,58	55,71	198,6	407	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
какао с молоком (1-й вариант)	200	144,00	3,60	3,30	25,00	1,3	0,02	0,04	0	124	0,8	27	110	200	144,00	3,60	3,30	25,00	1,3	0,02	0,04	0	124	0,8	27	110	496	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
бутерброд с джемом (2 вариант)	70	205,3	1,98	5,01	38,03	0,231	0,035	0,021	0	11,6	0,81	5,83	19,8	60	176	1,70	4,30	32,60	0,198	0,03	0,018	0	10	0,702	4,998	17	96	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
печенье	30	64,50	1,35	0,30	12,15	90	0	0,06	1,05	0,87	0,63	6	27	20	43,00	0,90	0,20	8,10	60	0	0,04	0,7	0,58	0,42	4	18	590	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013 г				
<b>итого за прием пищи</b>	<b>580</b>	<b>770,56</b>	<b>24,64</b>	<b>29,49</b>	<b>100,61</b>	<b>108,16</b>	<b>0,09</b>	<b>0,31</b>	<b>6,00</b>	<b>172,18</b>	<b>5,13</b>	<b>101</b>	<b>379,2</b>	<b>530</b>	<b>525,54</b>	<b>22,79</b>	<b>24,17</b>	<b>88,41</b>	<b>76,348</b>	<b>0,078</b>	<b>0,268</b>	<b>5,12</b>	<b>134,6</b>	<b>4,5</b>	<b>91,71</b>	<b>343,6</b>						
<b>второй завтрак</b>																																
сок фруктово-ягодный	200	92	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	200	92,00	1,00	0,20	0,20	2	0	0,01	0	7	1,4	0	0	518	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
апельсин	100	43,00	0,90	0,20	8,10	60	0	0,04	0,2	34	0,3	13	23	100	43,00	0,90	0,20	8,10	60	0	0,04	0,2	34	0,3	13	23	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
<b>итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>135</b>	<b>1,90</b>	<b>0,40</b>	<b>8,30</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>41</b>	<b>1,7</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	<b>300</b>	<b>135,00</b>	<b>1,90</b>	<b>0,40</b>	<b>8,30</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>41</b>	<b>1,7</b>	<b>13</b>	<b>23</b>						
<b>Обед</b>																																
салат из свеклы и моркови	100	127,00	1,30	10,30	7,10	5,0	0	0,03	30,7	30	1	24	42	100	127,00	1,30	10,30	7,10	5,0	0	0,03	30,7	30	1	24	42	51	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
суп картофельный с клецками	250	97,95	4,60	6,98	8,77	5,75	0	0,07	1,34	13,35	1,3	22,2	83,05	200	78,36	2,98	4,98	7,02	4,6	0	0,058	1,07	10,68	1,04	17,72	66,44	146/357	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
шницель из говядины, соус томатный	150	318,80	18,94	19,37	17,77	0,78	0,055	0,095	0,6	41,25	2,99	29,8	192,7	140	297,54	15,52	18,07	16,58	0,728	0,05	0,088	0,56	38,55	2,79	27,76	179,9	381/453	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
макароны изделия отварные	180	173,88	6,79	0,81	34,85	0,018	0	0,068	0,95	6,84	0,94	9,72	42,84	150	144,90	5,65	0,68	29,04	0,018	0	0,057	0,795	5,7	0,78	8,1	35,7	291	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
компот из смеси сухофруктов	200	110,00	0,50	0,00	27,00	0,5	0	0,01	0	28	1,5	7	19	200	110,00	0,50	0,00	27,00	0,5	0	0,01	0	28	1,5	7	19	508	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
хлеб пшеничный	50	117,5	3,80	0,40	24,60	0	0	0,055	0,55	10	0,55	7	32,5	40	94,00	3,04	0,32	19,68	0	0	0,044	0,48	8	0,44	9,8	26	108	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
хлеб ржано-пшеничный (столовый)	50	90,50	3,30	0,60	17,00	0	0	0,09	0	17,5	1,95	23,5	0,5	40	72,40	2,64	0,48	13,60	0	0	0,072	0	14	1,56	18,8	0,4	110	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
бананы	100	96,00	1,50	0,50	21,00	10	0	0,04	0,4	8	0,6	42	28	100	96,00	1,50	0,50	21,00	10	0	0,04	0,4	8	0,6	42	28	112	сборник тех. нормативов 5-е издание, Пермь 2013				
<b>итого за прием пищи</b>	<b>1080</b>	<b>1131,6</b>	<b>40,73</b>	<b>38,96</b>	<b>158,09</b>	<b>22,0</b>	<b>0,055</b>	<b>0,458</b>	<b>34,54</b>	<b>154,9</b>	<b>10,83</b>	<b>165</b>	<b>440,6</b>	<b>970</b>	<b>1020,2</b>	<b>33,13</b>	<b>35,33</b>	<b>141,02</b>	<b>20,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,399</b>	<b>34</b>	<b>142,9</b>	<b>9,71</b>	<b>155,2</b>	<b>397,4</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>2037,2</b>	<b>67,27</b>	<b>68,85</b>	<b>267,00</b>	<b>192,21</b>	<b>0,14</b>	<b>0,82</b>	<b>40,74</b>	<b>368,1</b>	<b>17,66</b>	<b>279</b>	<b>842,8</b>	<b>1810</b>	<b>1680,7</b>	<b>57,82</b>	<b>59,9</b>	<b>237,73</b>	<b>159,2</b>	<b>0,128</b>	<b>0,66</b>	<b>6,05</b>	<b>318,5</b>	<b>15,9</b>	<b>259,9</b>	<b>764</b>						

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
день	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	день	эн/ц	Б	Ж	У	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2039,81	65,86	73,06	242,7	41,00	0,33	0,96	10,77	1163,00	21,58	481,00	1233,00	1	1792,90	55,93	63,16	213,58	38,90	0,28	0,83	9,75	1030,10	18,70	414,60	1079,00
2	1977,10	67,29	72,73	239,62	155,68	0,22	0,83	11,77	400,60	16,79	193,90	753,10	2	1739,86	57,74	64,69	211,64	124,50	0,199	0,72	10,8	332,00	15,5	175,10	678,00
3	2039,27	67,12	69,35	247,74	61,38	0,27	0,76	9,41	501,60	16,88	306,00	938,20	3	1774,66	57,84	59,34	213,71	53,10	0,24	0,64	43,5	441,70	14,9	201,40	813,00
4	1932,65	64,00	64,27	249,11	84,46	0,28	0,61	14,23	648,80	13,61	223,00	754,20	4	1781,80	57,5	59,19	222,52	83,50	0,26	0,53	13,1	595,70	11,5	197,10	656,10
5	2002,35	76,85	70,89	242,63	148,60	0,37	0,79	13,77	755,30	17,49	343,10	2437,00	5	1768,86	70,33	64,4	208,98	78,70	0,34	0,7	12,3	683,80	13,8	292,50	2040,00
6	2027,30	67,54	69,03	248,81	64,08	7,04	1,05	10,38	559,30	22,15	357,00	1141,00	6	1678,40	57,77	59,54	216,14	104,60	5,97	0,89	9,53	500,40	19,1	289,20	996,80
7	2041,00	67,3	69,43	224,50	153,89	0,24	0,97	11,08	631,50	22,89	280,00	1066,00	7	1792,22	57,91	59,75	189,90	140,90	0,24	0,84	10,1	562,40	19,0	243,60	938,00
8	2031,80	67,00	70,04	245,7	75,40	0,28	1,08	7,82	474,30	13,73	243,00	845,40	8	1773,65	58,05	61,17	208,12	75,70	0,25	0,91	6,95	326,90	13,5	206,10	746,50
9	2001,37	67,10	69,18	229,61	217,70	0,59	0,77	10,44	526,40	15,24	234,30	911,90	9	1707,26	59,43	62,45	208,32	122,67	0,56	0,62	10,09	495,50	14,0	216,50	843,00
10	2037,19	67,27	68,85	267	192,21	0,14	0,82	40,74	368,10	17,66	279,00	842,80	10	1680,70	57,82	59,9	237,73	159,20	0,128	0,66	6,05	318,50	15,9	259,90	764,00
средние показатели за 10 дней	2013,0	67,7	69,7	243,7	119,4	1,0	0,86	14,0	602,9	17,8	294,0	1092,3		1749,0	59,03	61,36	213,1	98,2	0,85	0,73	13,2	528,7	15,6	249,6	955,4
средние показатели	20130	677	696,8	2437,4	1194,4	9,76	8,64	140	6028,9	178	2940,3	10922,6		17490	590,3	613,6	2130,6	981,77	8,46	7,34	132	5287	156	2496	9554,4