

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»



Грухтанова О.Ю. /

« 01 » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

_____ /

« _____ » _____ 202 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ _____

_____ /

« _____ » _____ 202 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																		
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		53,750	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150				
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390	33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780				
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860				
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
Итого за завтрак			600	13,020	13,540	481,590	0,250	14,410	88,500	1,150	291,190	249,050	68,640	4,490				
обед																		
75	Икра свекольная	60	1,040	5,060	8,700	84,830	0,020	7,500		2,310	21,320	28,980	13,660	0,830				
102	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390				
268/505	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060				
203	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,600	4,800	31,900	194,000	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390				
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560				
Итого за обед			831	28,800	37,480	118,900	0,760	140,700	36,100	18,760	119,360	304,300	120,820	7,170				
Итого за День			1431	41,820	51,020	195,440	1,070	155,110	124,600	19,910	410,550	553,350	189,460	11,660				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720												
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	80	6,360	17,620	7,620	214,250	0,220	2,350	40,000	0,100	2,400	12,590	3,000	16,400	0,980			
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,710	2,810	48,540	261,800	0,370			0,680	20,680	254,050	170,220	5,720				
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,65	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
Итого за завтрак		510	21,460	30,080	93,660	728,520	0,680	3,000	50,000	4,000	107,180	377,340	208,540	7,470				
обед																		
96,01	Рассолыник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010				
ТТК	Жаркое по-домашнему из Цыплят с огульцом (сезонно)	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990				
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560				
Итого за обед		816	25,540	26,160	89,620	761,100	0,480	58,060	27,900	9,160	90,550	331,120	111,190	5,260				
Итого за День		1326	47,000	56,240	183,280	1489,620	1,160	61,060	77,900	13,160	197,730	708,460	319,730	12,730				

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Ц	А	Е		Са	Р	Mg	Fe								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																					
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720															
204	Макаронны отварные с сыром	240/10/5	11,750	8,420	57,500	353,520	0,210	0,070	40,000	0,100	2,400	3,000									
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070							
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500							
Итого за завтрак			512	14,020	16,530	82,820	0,260	2,870	95,500	15,820	141,790	159,330	54,430	2,930							
обед																					
101	Суп с рисом, курицей и зелению	250/15/1	6,830	5,190	17,560	167,850	0,120	18,900	6,600	1,550	22,120	106,020	30,970	1,260							
235/505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710							
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	200	4,000	10,270	23,260	242,490	0,170	37,910	34,300	2,420	63,240	109,670	39,310	1,440							
342	Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,100	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560							
Итого за обед			826	25,200	26,380	107,130	822,370	0,580	64,080	53,500	9,030	147,240	353,330	131,380	5,650						
Итого за день			1338	39,220	42,910	189,950	1358,820	0,840	66,950	149,000	24,850	289,030	512,660	185,810	8,580						

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак																
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000			0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
224	Запеканка из творога с морковью и сушеным молоком	150/20	21,210	11,950	33,580	329,850	0,080	2,320	52,080	2,890	246,590	278,770	40,780	0,790		
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300				0,030	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500		
Итого за завтрак		540	23,930	13,370	71,300	505,780	0,170	15,320	52,080	3,640	275,980	295,720	63,670	4,180		
обед																
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	39,730	49,590	22,200	0,790		
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020		
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	175	9,570	6,550	42,550	266,880	0,320	1,870	47,740	0,610	21,240	225,050	144,670	5,020		
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600		
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670		
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560		
Итого за обед		781	25,590	23,690	109,130	754,670	0,560	65,660	66,340	7,130	107,050	372,120	212,830	8,660		
Итого за день		1321	49,520	37,060	180,430	1260,450	0,730	80,980	118,420	10,770	383,030	667,840	276,500	12,840		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 7-11 лет						
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)	
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
завтрак															
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720									
279/505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	80	5,920	15,820	10,350	207,830	0,200	3,350	40,000	0,100	2,400	3,000	17,500	0,960	
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640	
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500	
Итого за завтрак		505	16,660	30,300	85,980	682,520	0,430	4,000	79,500	14,490	109,060	206,850	64,480	3,200	
обед															
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240	
ТТК	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250	
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560	
Итого за обед		786	26,900	26,010	119,510	841,890	0,300	32,150	27,900	9,340	103,640	330,950	115,870	5,030	
Итого за день		1291	43,560	56,310	205,490	1524,410	0,730	36,150	107,400	23,830	212,700	537,800	180,350	8,230	

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Неделя: 2																		
Возраст: 7-11 лет																		
завтрак																		
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030			0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000			
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/5	8,680	8,280	43,080	282,350	0,250	1,300	49,500	0,200	136,090	207,830	55,610	1,490				
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
Итого за завтрак		502	16,750	14,090	73,550	487,330	0,350	4,100	49,600	1,100	172,250	289,700	76,170	3,230				
обед																		
98	Суп крестьянский с курицей и зеленью	250/15/1	6,530	7,080	13,170	153,790	0,090	11,100	6,600	2,480	25,370	106,610	25,680	1,100				
294/505	Шницель рубленый из птицы "Курочка ряба" с томатным соусом	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,080	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240				
ТТК	Гороховое пюре с огурцом (сезонно)	170	16,950	1,190	35,610	221,070	0,660	2,000		0,390	71,410	173,760	67,150	5,240				
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,440	0,270				
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560				
Итого за обед		786	35,860	21,310	115,190	798,960	0,940	133,600	13,200	8,530	138,390	363,780	145,390	9,080				
Итого за День		1288	52,610	35,400	188,740	1286,290	1,290	137,700	62,800	9,630	310,640	653,480	221,560	12,310				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Смерт- ельная ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340											
297/ 505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020					
203	Макаронны отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640					
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	19,970	119,630	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,590					
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500					
Итого за завтрак		545	23,100	21,740	93,620	662,150	0,330	7,710	60,600	22,240	218,560	294,180	88,360	4,120					
67	Винегрет	60	0,860	6,110	5,500	85,820	0,040	6,420		2,740	14,070	28,450	13,090	0,530					
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010					
256/ 321	Капуста тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	107,000		3,760	126,860	211,400	90,040	63,480	3,000					
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310					
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
Итого за обед		816	23,500	45,930	94,290	930,770	107,260	26,120	11,260	133,060	276,800	202,460	128,670	6,080					
Итого за день		1361	46,600	67,670	187,910	1592,920	107,590	33,830	71,860	155,300	495,360	496,640	217,030	10,200					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530					
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200/5	8,340	9,310	37,010	265,820	0,260	1,300	49,500	0,800	148,940	244,510	65,040	1,840					
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070					
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,900	15,000	74,930	0,050			0,490	8,290	2,650	11,190	0,500					
Итого за завтрак			507	16,380	23,770	77,700	591,030	0,350	4,210	147,500	1,990	299,230	345,100	86,220	2,940				
обед																			
102	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390					
301/505	Кнегли куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950					
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	185	7,320	8,560	43,490	280,720	0,150	2,340	29,500	16,980	68,840	92,250	33,410	1,780					
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600					
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
Итого за обед			801	31,810	25,390	119,110	841,840	0,580	47,220	59,300	22,160	151,130	326,680	118,510	6,950				
Итого за день			1308	48,190	49,160	196,810	1432,870	0,930	51,430	206,800	24,150	450,360	671,780	204,730	9,890				

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000													
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,010	7,070	43,390	261,860	0,080	1,300	49,500	0,230	127,980	157,700	36,220	0,600							
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300			0,030							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
Итого за завтрак		595	10,200	9,090	91,110	487,740	0,210	14,300	49,500	1,310	162,900	176,410	66,570	4,330							
обед																					
88,03	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	39,730	49,590	22,200	0,790							
258	Мясо духовое с картошкой и огурцом	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,220	2,970							
342	Компот из свежих яблок	180	0,014	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840							
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	56,640	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560							
Итого за обед		786	21,054	42,120	87,880	858,090	0,760	67,070	7,500	8,110	103,950	295,690	114,080	5,830							
Итого за День		1381	31,254	51,210	178,990	1345,830	0,970	81,370	57,000	9,420	266,850	472,100	180,650	10,160							
Итого за период		1334,6	44,372	49,848	191,338	1419,965	11,597	74,293	104,318	31,599	322,431	579,880	215,420	10,476							

200000

**Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20**

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

№ рещ.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150			
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980			
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860			
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900					0,300			0,030			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
Итого за завтрак		660	15,340	14,670	89,850	554,480	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860			
обед																	
75	Икра свекольная	100	1,650	7,100	15,120	131,460	0,030	11,900		3,250	34,400	46,330	21,880	1,340			
102,03	Сул картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390			
268/505	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060			
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640			
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000		0,310	5,430	1,440	1,44	0,270			
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
Итого за обед		941	33,560	40,650	155,330	1124,950	0,850	145,100	36,100	22,090	146,510	336,780	146,660	8,630			
Итого за день		1601	48,900	55,320	245,180	1679,430	1,160	159,840	129,600	23,440	472,160	626,860	228,680	13,490			

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет									
			Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000						
268/505	Биточки мясные с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060				
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,720	3,070	53,100	286,440	0,400			0,740	22,280	277,890	186,220	6,260				
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
Итого за завтрак		560	23,430	31,660	104,350	792,810	0,740	3,950	50,000	4,710	112,820	405,210	230,110	8,260				
обед																		
96,01	Рассолыник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010				
ТТК	Жаркое по-домашнему из цыплят с огуцом (сезонно)	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990				
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900					0,300			0,030				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
Итого за обед		856	28,210	26,960	108,220	848,820	0,530	58,060	27,900	9,750	102,120	334,650	124,310	5,960				
Итого за день		1416	51,640	58,620	212,570	1641,630	1,270	62,010	77,900	14,460	214,940	739,860	354,420	14,220				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет										
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
завтрак																			
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720													
204	Макаронны отварные с сыром	260/10/5	12,540	8,530	62,280	376,830	0,230	0,070	40,000	0,100	2,400	3,000							
377	Чай с лимонном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
Итого за завтрак																			
		552	16,280	17,240	97,600	609,710	0,320	2,870	95,500	17,410	152,750	169,960	65,260	3,470					
обед																			
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	167,850	0,120	18,900	6,600	1,550	22,120	106,020	30,970	1,260					
235/505	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710					
ТТК	Картофельное пюре с маслом и кашеной капустой	230	4,610	10,450	27,640	272,140	0,200	43,150	34,900	2,440	70,180	127,600	45,750	1,680					
342	Напиток из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930					
Итого за обед																			
		886	27,740	27,060	125,290	914,760	0,550	69,320	54,100	9,470	162,990	373,910	147,210	6,420					
Итого за день																			
		1438	44,020	44,300	222,890	1524,470	0,870	72,190	149,600	26,880	315,740	543,870	212,470	9,890					

Примерное Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860			
224	Запеканка из творога с морковью и стученым молоком	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720	61,560	3,380	282,420	323,910	47,300	0,940			
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900					0,300			0,030			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
Итого за завтрак		590	29,230	16,070	85,940	609,840	0,220	15,720	61,560	4,460	317,340	342,620	77,650	4,670			
обед																	
88,03	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810			
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020			
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	205	11,460	7,050	51,120	313,080	0,380	1,870	47,740	0,730	24,980	269,900	174,710	6,030			
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800		0,130	7,950	6,270	5,650	0,600			
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
Итого за обед		851	30,150	24,990	136,480	888,590	0,670	65,660	66,340	7,840	124,940	421,030	256,140	10,390			
Итого за день		1441	59,380	41,060	222,420	1498,430	0,890	81,380	127,900	12,200	442,280	763,650	333,790	15,060			

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
14	Масло порционное	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000									
279/505	Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	100	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300		3,000	15,490	83,820	19,340	1,040							
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640							
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
Итого за завтрак		555	19,080	32,210	102,110	772,110	0,060	4,950	79,500	15,470	118,630	212,640	77,510	3,780							
обед																					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240							
ТТК	Глив из птицы с огурцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250							
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930							
Итого за обед		826	29,570	26,810	138,290	929,610	0,350	32,150	27,900	9,930	115,210	334,480	128,990	5,730							
Итого за день		1381	48,650	59,020	240,400	1701,720	0,410	37,100	107,400	25,400	233,840	547,120	206,500	9,510							

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,030	1,630	0,100	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000					
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	1,850						
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800	0,010	3,100	1,540	0,840	0,070						
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090		0,820	13,820	4,410	18,650	0,840						
	Итого за завтрак	562	19,590	15,410	89,730	574,830	0,430	4,430	54,600	1,310	209,050	341,190	93,400	3,760					
98	Суп крестьянский с курицей и зеленым	250/15/1	6,530	7,080	13,140	153,790	0,090	11,100	6,600	2,480	25,370	106,610	25,680	1,100					
294/505	Шницель рубленый из птицы "Курочка ряба" с томатным соусом	100	7,360	11,410	16,200	196,070	0,080	3,500	6,600	4,320	16,020	75,790	27,700	1,240					
ТТК	Гороховое пюре с огурцом (сезонно)	200	20,170	1,410	42,350	262,930	0,790	2,000	0,460	0,310	84,610	205,550	79,510	6,230					
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000	0,310	5,430	1,440	1,440	1,440	0,270					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100		0,980	16,580	5,290	22,380	1,000						
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050		0,640	15,150	4,420	14,160	0,930						
	Итого за обед	856	41,750	22,330	140,680	928,540	1,120	133,600	13,200	9,190	163,160	399,100	170,870	10,770					
	Итого за день	1418	61,340	37,740	230,410	1503,370	1,550	138,030	67,800	10,500	372,210	740,290	264,270	14,530					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
завтрак																					
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340													
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020							
203	Макаронны отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640							
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	19,970	119,630	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,590							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
Итого за завтрак		565	24,570	22,340	103,620	712,100	0,370	7,710	60,600	22,570	224,090	295,940	95,820	4,460							
обед																					
67	Винегрет	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010		4,540	21,760	40,860	18,260	0,780							
96,01	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010							
256/321	Колбаса тушеная с мясом	250	15,460	31,930	20,730	435,270	107,000		3,760	126,860	211,400	90,040	63,480	3,000							
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160													
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930							
Итого за обед		896	26,550	50,780	115,010	1065,670	107,320	28,710	11,260	135,450	296,060	218,400	146,960	7,030							
Итого за день		1461	51,120	73,120	218,630	1777,770	107,690	36,420	71,860	158,020	520,150	514,340	242,780	11,490							

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	А	Е		Са	Р	Мg	Fe						
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,780	13,550	15,500	208,000	0,040	0,110	98,000	0,690	138,900	96,400	9,150	0,530					
173	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5	10,420	10,610	45,750	320,930	0,320	1,630	54,500	0,990	189,690	306,150	81,520	2,330					
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,090	2,800	0,010	3,100	1,540	0,840	0,070						
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090	0,820	13,820	4,410	18,650	0,840	0,840						
Итого за завтрак			577	19,930	25,670	96,440	696,090	0,450	4,540	152,500	2,510	345,510	408,500	110,160	3,770				
102,03	Суп картофельный с горохом, курицей и зеленью	250/15/1	10,560	7,350	19,340	201,630	0,270	12,900	6,600	2,470	37,370	128,860	39,770	2,390					
301/505	Кнедли куриные с томатным соусом	100	9,000	7,860	7,390	136,900	0,050	4,180	23,200	1,550	16,810	93,120	16,260	0,950					
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040					
345	Компот ягодный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800	0,130	7,950	6,270	5,650	0,600						
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100	0,980	16,580	0,980	15,150	4,420	14,160	0,930					
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050	47,220	59,300	24,550	167,040	342,190	136,240	7,910					
Итого за обед			871	35,600	26,350	144,730	962,860	0,660	51,760	211,800	27,060	512,550	750,690	246,400	11,680				
Итого за день			1448	55,530	52,020	241,170	1658,950	1,110											

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая Ценность (ккал)	Витаминь (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
завтрак																					
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02														
ТТК	Котлеты по-хельновски с томатным	100	5,810	19,170	10,480	241,960	0,190	6,500		4,220	13,010	72,560	16,930	0,940							
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640							
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840							
Итого за завтрак																					
обед			555	18,630	27,090	97,280	708,880	0,480	7,150	39,500	16,430	110,990	197,500	71,370	3,520						
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленым	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240							
ТТК	Плов из птицы с огурцом (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250							
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000							
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930							
Итого за обед			826	29,570	26,810	138,290	929,610	0,350	32,150	27,900	9,930	115,210	334,480	128,990	5,730						
Итого за день			1381	48,200	53,900	235,570	1638,490	0,830	39,300	67,400	26,360	226,200	531,980	200,360	9,250						

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: весна-лето

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000										
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	20,800	14,300	11,700	2,860				
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					158,890	196,700	45,220	0,740				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,300			0,030				
	Итого за завтрак	645	11,690	9,820	101,450	541,860	0,220	14,630	54,500	1,350	13,820	4,410	18,650	0,840				
88,03	Обед																	
	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810				
258	Мясо духовое с картошкой и огуцом	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,610	50,950		7,250	58,450	250,330	71,170	3,420				
342	Напиток из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840				
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
	Итого за обед	826	23,850	42,920	106,660	945,810	0,840	86,470	7,500	11,340	138,700	314,120	133,300	7,000				
	Итого за день	1471	35,540	52,740	208,110	1487,670	1,060	101,100	62,000	12,690	332,510	529,530	208,870	11,470				
	Итого за период	1445,6	50,432	52,784	227,735	1611,193	11,684	77,913	107,326	33,711	364,258	628,819	249,854	12,059				