

**государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа  
села Верхние Белозерки муниципального района Ставропольский Самарской области  
структурное подразделение детский сад «Солнышко»**

445147, Российская Федерация, Самарская область, муниципальный район Ставропольский,  
сельское поселение Верхние Белозерки, село Верхние Белозерки, улица Жилина, дом 5  
тел.: 8 (8482) 23-02-47, [vbelozerki-sad@mail.ru](mailto:vbelozerki-sad@mail.ru)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ с. Верхние Белозерки  
\_\_\_\_\_  
В.В. Полякова  
Приказ № 71-3 от 31 августа 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**СПДС «СОЛНЫШКО» ГБОУ СОШ С. ВЕРХНИЕ БЕЛОЗЕРКИ**  
**весенне-летний период**

1-й день	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		КАЛОРИИ		Минеральные вещества				Витамины, мг							
	гс	сдл	гс	сдл	гс	сдл	гс	сдл	гс	сдл	Са		Fe		В1		В2		С			
											гс	сдл	гс	сдл	гс	сдл	гс	сдл	гс	сдл		
<b>Завтрак</b>																						
Каша "Дружба"	200	250	5,5200	6,9500	6,2940	8,2270	26,7060	32,9220	178,9010	225,2980	220,0000	280,8000	0,5680	0,6970	0,1220	0,1520	0,2810	0,3590	2,3460	2,9980		
Вагон с маслом	20/5	30/5	2,0940	3,2220	4,9980	6,3250	10,3200	15,4600	92,0590	127,7910	48,4000	76,7000	0,3000	0,4500	0,2220	0,0360	0,0260	0,0380	0,0450	0,0660		
Чай с сахаром	180	200	0,1400	0,4560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0600	0,1000		
<b>Итого</b>			<b>7,7600</b>	<b>10,6280</b>	<b>11,2920</b>	<b>14,5520</b>	<b>49,6620</b>	<b>62,4220</b>	<b>318,9070</b>	<b>406,3630</b>	<b>271,7300</b>	<b>362,8700</b>	<b>1,3960</b>	<b>2,0090</b>	<b>0,3480</b>	<b>0,1950</b>	<b>0,3130</b>	<b>0,4070</b>	<b>2,4510</b>	<b>3,1640</b>		
<b>2-й завтрак</b>																						
Сок	100	100	1,2000	1,2000	0,2000	0,2000	2,3000	2,3000	10,6960	16,6000	25,0000	25,0000	1,7000	1,7000	0,1000	0,1000	0,0000	0,0000	42,0000	42,0000		
<b>Обед</b>																						
Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,4680	0,5850	2,5810	3,4800	3,5200	4,4000	38,3050	50,1560	14,8000	0,7000	0,5600	18,5000	0,0800	0,0100	0,0160	0,0200	4,0000	5,0000		
Суп гороховый	150	250	4,4370	7,1100	1,2580	2,3500	19,6070	29,2580	100,3460	159,3160	34,0700	56,6600	1,7270	2,8310	0,1960	0,3200	0,0440	0,0700	2,7010	5,0520		
Котлеты из кур	85	100	12,9200	20,2000	11,8500	24,9000	13,4600	12,8000	212,0000	357,0000	34,1000	26,5600	1,3000	2,3800	0,0900	0,0900	0,1300	0,1500	0,7300	0,7500		
Соус томатно-овинный	30	40	0,3680	0,4780	2,4660	3,2060	1,9770	2,5700	31,0850	40,4110	8,4200	11,2600	0,0670	0,1080	0,0070	0,0100	0,0130	0,0170	0,4860	0,5460		
Макаронные отварные с маслом	100	120	4,2000	5,0000	5,3100	6,3700	30,1300	37,1600	177,7000	213,2000	124,0000	148,8000	1,2000	1,4400	0,1700	0,2100	0,0800	0,1000	0,0300	0,0300		
Компот (сухофрукты)	150	200	0,2600	0,3490	0,0770	0,1000	21,3700	27,7800	81,9110	106,4840	16,4900	21,8600	0,3060	0,4080	0,0550	0,0660	0,0150	0,0200	1,2000	1,6000		
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
Хлеб ржаной	40	50	3,3000	3,3000	0,6000	0,6000	16,7000	16,7000	87,0900	87,0900	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
<b>Итого</b>			<b>27,4620</b>	<b>38,5220</b>	<b>24,2420</b>	<b>41,1060</b>	<b>116,1640</b>	<b>140,6680</b>	<b>775,7470</b>	<b>1060,9610</b>	<b>231,7900</b>	<b>265,8400</b>	<b>5,1600</b>	<b>25,6670</b>	<b>0,4760</b>	<b>0,6460</b>	<b>0,2980</b>	<b>0,3770</b>	<b>9,1170</b>	<b>13,3480</b>		
<b>Полдник</b>																						
Чай без сахара	180	200	0,1400	0,1550	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0600	0,1000		
Кондитерские изделия	9	25	1,0000	2,5000	3,0000	7,5000	6,0000	15,0000	49,3260	123,3000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
<b>Итого</b>			<b>1,1400</b>	<b>2,6500</b>	<b>3,0000</b>	<b>7,5000</b>	<b>18,6360</b>	<b>29,0400</b>	<b>97,2670</b>	<b>176,5740</b>	<b>3,3300</b>	<b>5,3700</b>	<b>0,5280</b>	<b>0,8620</b>	<b>0,0040</b>	<b>0,0070</b>	<b>0,0060</b>	<b>0,0100</b>	<b>0,0600</b>	<b>0,1000</b>		
<b>Ужин</b>																						
Салат "Овощной"	40	50	0,4980	0,6300	2,6440	3,5660	4,7900	6,0490	43,7520	57,2480	7,1900	9,2260	0,3640	0,4610	0,0350	2,0430	0,0200	0,0250	7,3000	7,2000		
Рыба тушеная с овощами	70	100	6,7850	9,5000	4,7330	6,6360	3,1020	4,3500	81,3740	113,9300	45,1100	63,1600	0,7920	1,1100	0,0770	0,1100	0,0770	0,1100	12,3500	17,2900		
Каша рисовая рассыпчатая	100	120	2,5600	2,5600	5,2000	5,2000	27,8800	27,8800	161,1600	161,1600	30,9600	30,9600	0,7500	0,7500	0,0400	0,0400	0,0300	0,0300	0,0000	0,0000		
Чай с сахаром	180	200	0,1400	0,1560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0600	0,1000		
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
<b>Итого</b>			<b>11,4830</b>	<b>14,3460</b>	<b>12,6770</b>	<b>15,4900</b>	<b>58,4080</b>	<b>62,3190</b>	<b>381,6330</b>	<b>433,0120</b>	<b>86,5900</b>	<b>108,7100</b>	<b>2,4340</b>	<b>3,1830</b>	<b>0,1560</b>	<b>2,2000</b>	<b>0,1330</b>	<b>0,1750</b>	<b>19,7100</b>	<b>24,5900</b>		
<b>Итого</b>			<b>49,0450</b>	<b>67,3520</b>	<b>51,4110</b>	<b>78,8480</b>	<b>245,1700</b>	<b>296,7490</b>	<b>1584,1540</b>	<b>2087,5100</b>	<b>618,4400</b>	<b>767,7900</b>	<b>11,2180</b>	<b>33,4210</b>	<b>1,0840</b>	<b>3,1480</b>	<b>0,7500</b>	<b>0,9690</b>	<b>73,3380</b>	<b>83,2020</b>		

2-й день	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		КАЛОРИИ		Минеральные вещества				Витамины, мг								
	Завтрак	ис	скал	ис	скал	ис	скал	ис	скал	ис	скал	Са		Рс		В1		В2		С			
												ис	скал	ис	скал	ис	скал	ис	скал	ис	скал		
Каши манная молочная	200	250	5,9370	7,4760	6,4100	8,3850	17,4620	32,7900	146,9210	228,3200	222,9000	284,5000	0,4920	0,6130	0,0590	0,1250	0,2850	0,3640	2,3460	2,9980			
Батон	20	30	1,4800	2,2200	0,5800	0,8700	10,2800	15,4200	50,0000	75,0000	5,0000	7,5000	0,3000	0,4500	0,0300	0,0500	0,0200	0,0300	0,0000	0,0000			
Каши на молоке	150	180	3,5200	4,2310	3,2410	3,9350	16,5500	19,8600	105,3340	126,8080	163,0900	195,0000	0,4580	0,5490	0,0470	0,0580	0,2100	0,2520	1,7000	2,1100			
<b>Итого</b>			<b>10,9430</b>	<b>13,9270</b>	<b>10,2310</b>	<b>13,1900</b>	<b>44,2920</b>	<b>68,0700</b>	<b>302,2550</b>	<b>430,1380</b>	<b>390,9900</b>	<b>487,0000</b>	<b>1,2500</b>	<b>1,6120</b>	<b>0,1860</b>	<b>0,2430</b>	<b>0,5150</b>	<b>0,6460</b>	<b>4,0460</b>	<b>5,1080</b>			
<b>2-й завтрак</b>																							
Сок	100	100	1,2000	1,2000	0,2000	0,2000	2,3000	2,3000	10,5000	10,6000	25,0000	25,0000	1,7000	1,7000	0,1000	0,1000	0,0000	0,0000	0,0000	42,0000	42,0000		
<b>Обед</b>																							
Салат "Винегрет"	40	60	0,6500	0,9900	1,9900	2,9900	5,1600	7,7500	42,3200	63,4800	13,6300	20,4500	0,5000	0,7500	0,0500	0,0800	0,0400	0,0500	5,8000	8,7000			
Щи из свежей капусты со сметаной	150	250	1,0200	1,7520	2,3150	4,6410	6,7230	11,1390	50,1620	90,5440	24,3100	43,1400	0,5080	0,8550	0,0490	0,0790	0,0410	0,0700	18,8700	31,8400			
Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе	40/20	60/30	13,1300	18,0000	7,2200	9,5000	2,9000	5,6000	128,1000	178,1000	18,8600	25,9100	2,0100	2,7600	0,2900	0,7100	0,1900	0,2800	1,5700	2,6700			
Каши гречневая рассыпчатая	100	120	4,7410	6,0900	5,5540	6,2000	27,4560	32,7000	171,9080	202,8000	10,3200	91,6800	3,2280	3,9400	0,2000	0,2700	0,1020	0,1100	0,0120	0,0100			
Компот (сухофрукты)	150	200	0,2690	0,3490	0,9770	0,1000	21,3700	27,7800	81,9110	106,4840	16,4000	21,8600	0,3000	0,4000	0,0050	0,0060	0,0150	0,0200	1,2000	1,6000			
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,6000	0,6000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000			
Хлеб ржаной	40	50	3,3000	3,3000	0,6000	0,6000	16,7000	16,7000	87,0000	87,0000	0,8000	0,8000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000			
<b>Итого</b>			<b>24,6280</b>	<b>31,9810</b>	<b>17,8560</b>	<b>24,1310</b>	<b>90,3090</b>	<b>111,6690</b>	<b>608,8010</b>	<b>775,8080</b>	<b>81,5200</b>	<b>203,0400</b>	<b>6,5520</b>	<b>8,7130</b>	<b>0,6000</b>	<b>1,1450</b>	<b>0,3880</b>	<b>0,5400</b>	<b>27,4520</b>	<b>44,8200</b>			
<b>Полдник</b>																							
Молоко	150	180	4,3500	5,2200	3,7500	4,5000	7,2000	8,6400	81,0000	97,2000	180,0000	216,0000	0,1500	0,2000	0,0500	0,0700	0,2300	0,2800	1,9500	2,3400			
Кондитерские изделия	9	25	1,0000	2,5000	3,0000	7,5000	6,0000	15,0000	49,3200	123,3000	0,6000	0,6000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000			
<b>Итого</b>			<b>5,3500</b>	<b>7,7200</b>	<b>6,7500</b>	<b>12,0000</b>	<b>13,2000</b>	<b>23,6400</b>	<b>130,3200</b>	<b>220,5000</b>	<b>180,0000</b>	<b>216,0000</b>	<b>0,1500</b>	<b>0,2000</b>	<b>0,0500</b>	<b>0,0700</b>	<b>0,2800</b>	<b>0,2800</b>	<b>1,9500</b>	<b>2,3400</b>			
<b>Ужин</b>																							
Салат из соевых огурцов	20	25	0,1190	0,1470	1,2900	1,7410	0,3230	0,4090	13,2980	17,7500	4,3700	5,4650	0,1140	0,1410	0,0040	0,0050	0,0040	0,0050	0,9500	1,1750			
Рагу овощное	120	150	2,0720	2,5910	2,5660	3,2060	16,0500	20,0700	91,5800	114,4830	36,7900	45,9900	1,1200	1,4030	0,1200	0,1450	0,0840	0,1060	38,0900	47,6100			
Чай с сахаром	180	200	0,1400	0,1560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0000	0,0000			
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,6000	0,6000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000			
<b>Итого</b>			<b>3,8310</b>	<b>4,3940</b>	<b>3,9500</b>	<b>5,0470</b>	<b>39,0090</b>	<b>44,5100</b>	<b>200,2250</b>	<b>232,9070</b>	<b>44,4900</b>	<b>56,7650</b>	<b>1,7620</b>	<b>2,4060</b>	<b>0,1280</b>	<b>0,1570</b>	<b>0,0940</b>	<b>0,1210</b>	<b>39,1000</b>	<b>48,8850</b>			
<b>Итого</b>			<b>45,9520</b>	<b>59,2220</b>	<b>38,9870</b>	<b>54,5680</b>	<b>189,1100</b>	<b>250,1890</b>	<b>1252,2010</b>	<b>1669,9530</b>	<b>723,0180</b>	<b>987,8050</b>	<b>11,4140</b>	<b>14,6310</b>	<b>1,0740</b>	<b>1,7150</b>	<b>1,2270</b>	<b>1,5870</b>	<b>114,5480</b>	<b>143,1530</b>			

3-й день	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		КАЛОРИИ		Минеральные				Витамины, мг							
	кг	дл	кг	дл	кг	дл	кг	дл	ккал	ккал	Ca		Fe		B1		B2		C			
											кг	дл	кг	дл	кг	дл	кг	дл	кг	дл		
<b>Завтрак</b>																						
Каша геркулесовая молочная	200	250	6,7000	8,4000	11,0000	13,7500	22,6000	28,2500	216,4000	275,5000	190,8000	238,5000	0,9000	1,1200	0,1600	0,1200	0,2000	0,2500	0,9000	1,1200		
Батон с сыром	208	36/12	8,3700	8,3700	6,5000	6,5000	25,7000	25,7000	192,2000	192,2000	200,7500	200,7500	0,8880	0,8880	0,0840	0,0840	0,1000	0,1000	0,3200	6,3200		
Чай с молоком	180	200	2,3560	2,4180	2,1250	2,1500	16,8200	18,8400	91,6220	99,6720	123,0900	125,0900	0,5280	0,9620	0,0440	0,0470	0,1560	0,1600	1,3600	1,4000		
<b>Итого</b>			<b>17,4260</b>	<b>19,1880</b>	<b>19,6250</b>	<b>22,4000</b>	<b>65,1200</b>	<b>72,7900</b>	<b>500,2220</b>	<b>567,3720</b>	<b>514,5500</b>	<b>564,2500</b>	<b>2,4160</b>	<b>2,9700</b>	<b>0,2280</b>	<b>0,2510</b>	<b>0,4560</b>	<b>0,5100</b>	<b>2,8800</b>	<b>2,8400</b>		
<b>2-й завтрак</b>																						
Сок	100	100	1,2000	1,2000	0,2000	0,2000	2,3000	2,3000	10,6000	10,6000	25,0000	25,0000	1,7000	1,7000	0,1000	0,1000	0,0000	0,0000	42,0000	42,0000		
<b>Обед</b>																						
Салат из отварной капусты	45	45	0,9500	0,9500	2,9900	2,9900	4,6000	4,6000	49,9200	49,9200	24,9600	24,9600	0,3400	0,3400	0,0100	0,0100	0,0100	0,0100	15,0000	15,0000		
Суп с овощами	150	250	2,0920	3,3840	2,3540	4,4780	14,0560	22,4830	82,2610	138,1510	16,0800	25,5500	0,6940	1,1180	0,0700	0,1110	0,0660	0,1410	9,7520	15,4000		
Плов из курицы	170	200	9,4580	13,3850	13,4810	19,1090	24,6200	36,1000	249,1560	360,8970	18,5200	27,1500	1,3380	1,9260	0,0750	0,1090	0,1110	0,1380	2,5680	3,8520		
Компот (сухофрукты)	150	200	0,2690	0,2490	0,0770	0,1000	21,3700	27,7800	81,9110	106,4840	16,4000	21,8600	0,3060	0,4080	0,0050	0,0060	0,0150	0,0200	1,2000	1,6000		
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
Хлеб ржаной	40	50	3,3000	3,3000	0,6000	0,6000	16,7000	16,7000	87,0000	87,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
<b>Итого</b>			<b>17,5490</b>	<b>22,8680</b>	<b>19,6020</b>	<b>27,3770</b>	<b>90,7460</b>	<b>117,6630</b>	<b>597,6480</b>	<b>789,8520</b>	<b>75,9600</b>	<b>99,5200</b>	<b>2,6780</b>	<b>3,7920</b>	<b>0,1600</b>	<b>0,2360</b>	<b>0,2020</b>	<b>0,3290</b>	<b>28,5200</b>	<b>35,8520</b>		
<b>Полдник</b>																						
Чай без сахара	180	200	0,1490	0,1560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0600	0,1000		
Кондитерские изделия	9	25	1,0000	2,5000	3,0000	7,5000	6,0000	15,0000	49,5200	123,3000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
<b>Итого</b>			<b>1,1490</b>	<b>2,6560</b>	<b>3,0000</b>	<b>7,5000</b>	<b>18,6360</b>	<b>29,0400</b>	<b>97,2670</b>	<b>176,5740</b>	<b>3,3300</b>	<b>5,3700</b>	<b>0,5280</b>	<b>0,8620</b>	<b>0,0040</b>	<b>0,0070</b>	<b>0,0060</b>	<b>0,0100</b>	<b>0,0600</b>	<b>0,1000</b>		
<b>Ужин</b>																						
Салат из свежих с мясом диетический	40	60	0,4680	0,5850	2,5810	3,4800	3,5200	4,4000	38,3050	50,1560	14,8000	0,7000	0,5600	18,5000	0,0080	0,0100	0,0160	0,0200	4,0000	5,0000		
Суп из рыбы	120	120	15,7390	15,7390	7,9750	7,9750	10,9040	10,9040	177,1000	177,1000	100,0000	100,0000	0,6400	0,6400	0,0730	0,0730	0,1910	0,1910	1,0080	1,0080		
Картофель тушеный	120	150	2,7200	3,4000	6,0000	7,5200	10,9400	13,6800	112,4000	140,5000	71,5800	89,4700	0,9670	1,2090	0,0500	0,0630	0,0590	0,0740	61,6800	77,1000		
Чай с сахаром	180	200	0,1490	0,1560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0600	0,1000		
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
<b>Итого</b>			<b>20,5670</b>	<b>21,3800</b>	<b>16,6560</b>	<b>19,9750</b>	<b>48,0090</b>	<b>53,0240</b>	<b>423,1820</b>	<b>468,4360</b>	<b>189,7100</b>	<b>198,5400</b>	<b>2,6950</b>	<b>21,2110</b>	<b>0,1350</b>	<b>0,1830</b>	<b>0,2720</b>	<b>0,2950</b>	<b>66,7480</b>	<b>83,2080</b>		
<b>Итого</b>			<b>57,8820</b>	<b>67,2920</b>	<b>59,0830</b>	<b>76,5520</b>	<b>224,8020</b>	<b>274,8170</b>	<b>1628,8890</b>	<b>2012,8280</b>	<b>808,5500</b>	<b>889,6800</b>	<b>10,0170</b>	<b>30,5350</b>	<b>0,6270</b>	<b>0,7470</b>	<b>0,9360</b>	<b>1,1440</b>	<b>139,9080</b>	<b>164,0000</b>		

4-й день	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		КАЛОРИИ		Минеральные вещества				Витамины, мг									
	яс	сдл	яс	сдл	яс	сдл	яс	сдл	яс	сдл	Са		Fe		P		B1		B2		C			
											яс	сдл	яс	сдл	яс	сдл	яс	сдл	яс	сдл	яс	сдл		
<b>Завтрак</b>																								
Творожная запеканка	120	150	15,0700	18,7500	10,2940	12,9950	16,8200	20,5500	215,9950	269,1750	185,5000	228,0000	0,7970	0,9920	0,0660	0,0820	0,3360	0,4800	0,7470	0,9200	0,7470	0,9200		
Батон с маслом	20/5	30/5	2,0940	3,2220	4,9980	6,3250	10,3200	15,4600	92,0590	127,7910	48,4900	76,7000	0,3000	0,4500	0,2220	0,0360	0,0260	0,0380	0,0450	0,0450	0,2330	1,4790	1,7600	
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,8370	3,4050	2,4740	2,9950	15,5700	18,6700	92,0040	110,5900	138,0000	165,0000	0,2890	0,3540	0,0450	0,0540	0,1940	0,2330	1,4790	1,7600				
<b>Итого</b>			<b>20,0010</b>	<b>25,4170</b>	<b>17,7660</b>	<b>22,3150</b>	<b>42,7100</b>	<b>64,6800</b>	<b>400,0580</b>	<b>507,5560</b>	<b>369,9000</b>	<b>469,7000</b>	<b>1,3860</b>	<b>1,7960</b>	<b>0,3330</b>	<b>0,1720</b>	<b>0,5560</b>	<b>0,7510</b>	<b>2,3620</b>	<b>2,7460</b>				
<b>2-й завтрак</b>																								
Фрукты	100	100	0,4660	0,4600	0,0000	0,0000	11,9600	11,9600	51,7500	51,7500	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	10,0000	10,0000	
<b>Обед</b>																								
Суп вермишелевый	150	250	1,1950	2,0050	0,9230	1,8180	9,5590	15,9560	48,9360	84,3690	6,6000	11,9800	0,3060	0,5180	0,0280	0,0460	0,0120	0,0190	1,3510	2,4020				
Салат с маслом	170	200	11,2100	18,0000	15,4270	14,4000	18,5800	15,5000	253,7550	261,9000	44,5600	95,2700	2,9180	4,0000	0,1980	0,7400	0,2030	0,2900	39,8100	87,8600				
Компот (сухофрукты)	150	200	0,2690	0,3490	0,0770	0,1000	21,3700	27,7800	81,9110	106,4840	16,4000	21,8600	0,3060	0,4080	0,0050	0,0060	0,0150	0,0200	1,2900	1,6000				
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	
Хлеб ржаной	40	50	3,3000	3,3000	0,6000	0,6000	16,7000	16,7000	87,0000	87,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	
<b>Итого</b>			<b>17,5740</b>	<b>25,1540</b>	<b>17,1270</b>	<b>17,0180</b>	<b>76,2090</b>	<b>85,9760</b>	<b>519,0020</b>	<b>587,1530</b>	<b>67,5600</b>	<b>129,2100</b>	<b>3,5300</b>	<b>4,9260</b>	<b>0,2310</b>	<b>0,7920</b>	<b>0,2300</b>	<b>0,3290</b>	<b>42,2610</b>	<b>91,8620</b>				
<b>Полдник</b>																								
Молоко	150	180	4,2500	5,2200	3,7500	4,5000	7,2000	8,6400	81,0000	97,2000	180,0000	216,0000	0,1500	0,2000	0,0600	0,0700	0,2300	0,2800	1,9500	2,3400				
Кондитерское изделие	9	25	1,0300	2,5000	2,0000	2,5000	6,0000	15,0000	49,3200	123,3000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	
<b>Итого</b>			<b>5,3500</b>	<b>7,7200</b>	<b>6,7500</b>	<b>12,0000</b>	<b>13,2000</b>	<b>23,6400</b>	<b>130,3200</b>	<b>220,5000</b>	<b>180,0000</b>	<b>216,0000</b>	<b>0,1500</b>	<b>0,2000</b>	<b>0,0600</b>	<b>0,0700</b>	<b>0,2300</b>	<b>0,2800</b>	<b>1,9500</b>	<b>2,3400</b>				
<b>Ужин</b>																								
Салат "Зимний"	40	60	0,4980	0,7090	2,6460	4,0000	4,4930	8,0000	42,6540	80,2000	5,7700	12,6700	0,3230	0,5700	0,0330	0,0800	0,0200	0,0300	5,8000	10,0500				
Картофель тушеный с луком и томатом	150	180	6,5400	7,7100	13,6500	15,9000	47,4000	55,0100	326,7500	380,3500	238,8400	285,8200	3,3400	4,9900	0,2270	0,3450	0,2400	0,3100	1,2200	1,4400				
Чай с сахаром	180	200	0,1400	0,1560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0500	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	
<b>Итого</b>			<b>8,6780</b>	<b>10,0660</b>	<b>16,3960</b>	<b>20,0000</b>	<b>74,5290</b>	<b>87,0500</b>	<b>464,7510</b>	<b>561,2240</b>	<b>248,9400</b>	<b>303,9200</b>	<b>4,1910</b>	<b>5,5220</b>	<b>0,2640</b>	<b>0,4320</b>	<b>0,2660</b>	<b>0,3500</b>	<b>7,0000</b>	<b>11,5900</b>				
<b>Итого</b>			<b>52,0630</b>	<b>69,8170</b>	<b>58,0390</b>	<b>71,3330</b>	<b>218,6080</b>	<b>263,2060</b>	<b>1565,8810</b>	<b>1928,1830</b>	<b>866,4000</b>	<b>1118,7300</b>	<b>9,2570</b>	<b>12,4440</b>	<b>0,8880</b>	<b>1,4660</b>	<b>1,2820</b>	<b>1,7100</b>	<b>63,6530</b>	<b>118,5380</b>				

5-й день	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		КАЛОРИИ		Минералы				Витамины, мг							
	кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл	Ca		Fe		B1		B2		C			
											кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл		
<b>Завтрак</b>																						
Каша пшеничная на молоке	200	250	8,5860	10,7330	6,7516	8,4390	43,0120	53,7650	256,4020	320,5050	192,6000	240,6000	3,3700	4,2100	0,2140	0,2680	0,2950	0,3680	2,9500	2,9500	2,6100	2,6100
Битон	20	30	1,4800	2,2200	0,5800	0,8700	10,2800	15,4200	50,0000	75,0000	5,0000	7,5000	0,3000	0,4500	0,0300	0,0500	0,0200	0,0300	0,0600	0,0600	0,0000	0,0000
Чай с сахаром	180	290	0,1400	0,4560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0600	0,0600	0,1000	0,1000
<b>Итого</b>			<b>10,2060</b>	<b>13,4090</b>	<b>7,3316</b>	<b>9,3090</b>	<b>65,9280</b>	<b>83,2250</b>	<b>354,3490</b>	<b>448,7770</b>	<b>200,9300</b>	<b>253,4700</b>	<b>4,1980</b>	<b>5,5220</b>	<b>0,2480</b>	<b>0,3250</b>	<b>0,3210</b>	<b>0,4080</b>	<b>2,1500</b>	<b>2,1500</b>	<b>2,7100</b>	<b>2,7100</b>
<b>2-й завтрак</b>																						
Фрукты	100	100	0,4600	0,4630	0,0000	0,0000	11,9600	11,9600	51,7500	51,7500	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	10,0000	10,0000
<b>Общ</b>																						
Салат из соевых стручков	20	25	0,1190	0,1470	1,2900	1,7410	0,3230	0,4000	13,2980	17,7500	4,3700	5,4050	0,1140	0,1410	0,0040	0,0050	0,0040	0,0050	0,9500	0,9500	1,1750	1,1750
Берри красный со сметаной	150	250	1,3530	2,2920	2,3440	4,0910	10,3830	17,6930	65,4560	117,7400	32,1300	54,9800	0,8760	1,5190	0,0570	0,0950	0,0540	0,0910	20,4700	34,1900		
Рагу из кур	180	200	9,6400	13,7990	13,4900	19,3000	13,5500	19,3500	210,7400	301,3600	25,6600	36,7600	1,7700	2,5500	1,1300	0,2090	0,1400	0,2100	17,4800	25,0000		
Компот (сухофрукты)	150	200	0,2090	0,3490	0,0770	0,1000	21,3700	27,7800	81,9110	106,4840	16,4000	21,8600	0,3060	0,4080	0,0050	0,0060	0,0150	0,0200	1,2000	1,6000		
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Хлеб ржаной	40	50	3,3000	3,3000	0,6000	0,6000	16,7000	16,7000	87,0000	87,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
<b>Итого</b>			<b>16,1810</b>	<b>21,3780</b>	<b>17,9010</b>	<b>26,5320</b>	<b>72,3080</b>	<b>91,9230</b>	<b>505,8050</b>	<b>677,7340</b>	<b>78,5600</b>	<b>118,9450</b>	<b>3,0660</b>	<b>4,6180</b>	<b>1,1900</b>	<b>0,3060</b>	<b>0,2130</b>	<b>0,3260</b>	<b>40,1000</b>	<b>61,9680</b>		
<b>Полдник</b>																						
Чай без сахара	180	200	0,1400	0,1560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0600	0,0600	0,1000	0,1000
Кондитерские изделия	9	25	1,0000	2,5000	3,0000	7,5000	6,0000	15,0000	49,3200	123,3000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
<b>Итого</b>			<b>1,1400</b>	<b>2,6560</b>	<b>3,0000</b>	<b>7,5000</b>	<b>18,6360</b>	<b>29,0400</b>	<b>97,2670</b>	<b>176,5740</b>	<b>3,3300</b>	<b>5,3700</b>	<b>0,5280</b>	<b>0,8620</b>	<b>0,0040</b>	<b>0,0070</b>	<b>0,0060</b>	<b>0,0100</b>	<b>0,0600</b>	<b>0,0600</b>	<b>0,1000</b>	<b>0,1000</b>
<b>Ужин</b>																						
Сырники творожные	120	150	17,8540	22,4640	15,0540	19,0830	19,5400	23,6640	280,1730	350,3520	190,3000	240,2000	0,9430	1,1740	0,0780	0,0970	0,3660	0,4600	0,5580	0,7040		
Кондитерские изделия	9	25	1,0000	2,5000	3,0000	7,5000	6,0000	15,0000	49,3200	123,3000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Чай с сахаром	180	200	0,1400	0,1560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0600	0,0600	0,1000	0,1000
<b>Итого</b>			<b>18,9940</b>	<b>25,1200</b>	<b>18,0540</b>	<b>26,5830</b>	<b>38,1760</b>	<b>52,7080</b>	<b>377,4400</b>	<b>526,9060</b>	<b>193,6300</b>	<b>245,5700</b>	<b>1,4710</b>	<b>2,0360</b>	<b>0,0820</b>	<b>0,1040</b>	<b>0,3720</b>	<b>0,4700</b>	<b>0,6180</b>	<b>0,8040</b>		
<b>Итого</b>			<b>46,9810</b>	<b>63,0230</b>	<b>46,2860</b>	<b>69,0240</b>	<b>207,0080</b>	<b>268,6480</b>	<b>1386,6110</b>	<b>1881,7430</b>	<b>476,4500</b>	<b>623,3550</b>	<b>9,2630</b>	<b>13,0380</b>	<b>1,5300</b>	<b>0,7420</b>	<b>0,9120</b>	<b>1,2140</b>	<b>52,9280</b>	<b>75,5790</b>		

6-й день	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		КАЛОРИИ		Микроэлементы						Витамины, мг					
	Завтрак	кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл	Ca		Fe		B1		B2		C		
												кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл	
												кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл	кг	сдл	
Суп молочный с вермишелью	200	250	0,0120	7,1600	2,1040	8,2220	4,0160	30,6420	34,9410	217,5440	0,4800	292,4000	0,0189	0,5830	0,0009	0,1300	0,0030	0,3720	0,0060	0,0060	0,1280	
Батон с маслом	20/5	30/5	2,0940	3,2220	4,9980	6,3250	10,3200	15,4600	93,0590	127,7910	48,4000	76,7000	0,3000	0,4500	0,2220	0,0360	0,0260	0,0380	0,0450	0,0660		
Чай с сахаром	180	200	0,1400	0,4560	0,0900	0,0900	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0600	0,1900		
<b>Итого</b>			<b>2,2460</b>	<b>10,8380</b>	<b>7,1020</b>	<b>14,5470</b>	<b>26,9720</b>	<b>60,1420</b>	<b>174,0470</b>	<b>398,6090</b>	<b>52,2100</b>	<b>374,4700</b>	<b>0,8460</b>	<b>1,8950</b>	<b>0,2260</b>	<b>0,1730</b>	<b>0,0350</b>	<b>0,4200</b>	<b>0,1110</b>	<b>3,2940</b>		
<b>2-й завтрак</b>																						
Сок	100	100	1,2000	1,2000	0,2000	0,2000	2,3000	2,3000	10,6000	10,6000	25,0000	25,0000	1,7000	1,7000	0,1000	0,1000	0,0000	0,0000	0,0000	42,0000	42,0000	
<b>Обед</b>																						
Салат "Зимний"	40	60	0,4980	0,7000	2,6460	4,0600	4,4930	8,0000	42,6540	80,2000	6,7700	12,6300	0,3230	0,5700	0,0330	0,0800	0,0200	0,0300	5,8000	10,0500		
Суп картофельный	150	250	0,7500	3,2610	0,9270	1,8270	7,4970	12,5740	39,4600	68,6370	6,7700	11,6000	0,4440	0,7480	0,0560	0,0930	0,0350	0,0590	8,9510	15,0300		
Суп из кур	70	80	10,4100	11,8900	12,5500	14,3500	0,9800	11,1200	158,2200	180,8200	36,8400	42,1000	1,2200	1,4000	0,0600	0,0700	0,1600	1,7600	1,4500	1,6600		
Соевые томаты-сметанный	30	40	0,3680	0,4780	2,4660	3,2060	1,9770	2,5700	31,0850	50,4110	8,4200	11,2600	0,6670	0,1080	0,0070	0,0100	0,0130	0,0170	0,4860	0,9460		
Макаронные изделия с маслом	100	120	4,2000	5,0000	5,3100	6,3700	30,1300	37,1600	177,7000	213,2000	124,0600	148,8000	1,2000	1,4400	0,1700	0,2100	0,0800	0,1000	0,0090	0,0090		
Компот (сухофрукты)	150	200	0,2690	0,3490	0,0770	0,1000	21,3700	27,7800	81,9110	106,4840	16,4000	21,8600	0,3060	0,4080	0,0050	0,0060	0,0150	0,0200	1,3000	1,6000		
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
Хлеб ржаной	40	50	3,3000	3,3000	0,6000	0,6000	16,7000	16,7000	87,0000	87,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
<b>Итого</b>			<b>21,2950</b>	<b>24,4780</b>	<b>24,6760</b>	<b>30,5530</b>	<b>93,1470</b>	<b>125,9040</b>	<b>665,4300</b>	<b>924,1520</b>	<b>199,2000</b>	<b>248,2500</b>	<b>3,6600</b>	<b>4,6740</b>	<b>0,3310</b>	<b>0,4690</b>	<b>0,2320</b>	<b>1,9860</b>	<b>17,8870</b>	<b>29,2560</b>		
<b>Полдник</b>																						
Чай без сахара	180	200	0,1400	0,1560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0600	0,1900		
Кондитерские изделия	9	25	1,0000	2,5000	3,0000	7,5000	6,0000	15,0000	49,3200	123,3000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
<b>Итого</b>			<b>1,1400</b>	<b>2,6560</b>	<b>3,0000</b>	<b>7,5000</b>	<b>18,6360</b>	<b>29,0400</b>	<b>97,2670</b>	<b>176,5740</b>	<b>3,3300</b>	<b>5,3700</b>	<b>0,5280</b>	<b>0,8620</b>	<b>0,0040</b>	<b>0,0070</b>	<b>0,0060</b>	<b>0,0100</b>	<b>0,0600</b>	<b>0,1900</b>		
<b>Ужин</b>																						
Салат "Винегрет"	40	60	0,6600	0,9500	1,9900	2,9900	5,1600	7,7500	42,3200	63,4800	13,6300	20,4500	0,5090	0,7500	0,0590	0,0800	0,0400	0,0600	5,8000	8,7000		
Рыба под соусом	150	200	25,3500	32,9500	10,7000	13,9000	10,5200	13,8700	238,6400	310,2300	96,4000	126,6400	1,8200	3,2900	0,1300	3,6400	0,3300	0,4800	6,6000	8,8000		
Чай с сахаром	180	200	0,1400	0,1560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0600	0,1900		
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
<b>Итого</b>			<b>27,6500</b>	<b>35,9960</b>	<b>12,7900</b>	<b>16,9900</b>	<b>38,3160</b>	<b>48,4690</b>	<b>376,3070</b>	<b>474,3840</b>	<b>113,3600</b>	<b>152,4600</b>	<b>2,8480</b>	<b>5,0620</b>	<b>0,1840</b>	<b>3,7370</b>	<b>0,3760</b>	<b>0,5500</b>	<b>6,4600</b>	<b>9,6000</b>		
<b>Итого</b>			<b>53,5310</b>	<b>74,7680</b>	<b>47,7680</b>	<b>69,7900</b>	<b>179,3710</b>	<b>262,8460</b>	<b>1323,6810</b>	<b>1884,3190</b>	<b>393,1000</b>	<b>808,5600</b>	<b>9,4820</b>	<b>14,1330</b>	<b>0,8450</b>	<b>4,4760</b>	<b>0,7400</b>	<b>3,9660</b>	<b>66,5180</b>	<b>84,2500</b>		

7-й день	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		КАЛОРИИ		Минеральные вещества				Витамины, мг							
	кг	г	кг	г	кг	г	кг	г	ккал	ккал	Ca		Fe		B1		B2		C			
											кг	г	кг	г	кг	г	кг	г	кг	г		
<b>Завтрак</b>																						
Каша геркулесовая молочная	200	250	6,7000	8,4000	11,0000	13,7500	22,6000	28,2500	216,4000	275,5000	190,8000	238,5000	0,9000	1,1200	0,1000	0,1200	0,2000	0,2500	0,9000	0,9000	1,1200	
Батон	20	30	1,4800	2,2200	0,5800	0,8700	10,2800	15,4200	59,8000	75,0000	5,9000	7,5000	0,3000	0,4500	0,0300	0,0500	0,0200	0,0300	0,0600	0,0600		
Хлеб из пшеницы	150	180	3,5200	4,2300	3,2400	3,9350	16,5500	19,8600	105,3340	126,8080	163,0000	195,0000	0,4380	0,5490	0,0570	0,0680	0,2100	0,2520	1,7000	2,1100		
<b>Итого</b>			<b>11,7000</b>	<b>14,8510</b>	<b>14,8210</b>	<b>18,5550</b>	<b>49,4300</b>	<b>63,5300</b>	<b>371,7340</b>	<b>477,3080</b>	<b>358,8000</b>	<b>441,0000</b>	<b>1,6580</b>	<b>2,1190</b>	<b>0,1870</b>	<b>0,2380</b>	<b>0,4300</b>	<b>0,5320</b>	<b>2,6000</b>	<b>3,2300</b>		
<b>2-й завтрак</b>																						
Сок	100	100	1,2000	1,2000	0,2000	0,2000	2,3000	2,3000	10,6000	10,6000	25,0000	25,0000	1,7000	1,7000	0,1000	0,1000	0,0000	0,0000	42,0000	42,0000		
<b>Обед</b>																						
Салат "Овощной"	40	50	0,4980	0,6300	2,6440	3,5600	4,7900	6,0490	43,7320	57,2480	7,1900	9,2200	0,3640	0,4610	0,0250	2,0430	0,0200	0,0250	7,3000	7,2000		
Рассольник Ленинградский со сметаной	150	250	1,8770	1,8770	4,7240	4,7240	14,3040	14,3040	103,6630	103,6630	21,9400	35,1040	9,0330	14,4500	0,0520	1,6830	0,0270	0,0430	7,7350	12,4400		
Ленивые галушки с мясом и сметаной	170	200	15,1600	17,7000	8,3500	11,1200	17,0000	19,6500	200,6400	246,2900	72,4000	84,9700	3,1700	3,6700	0,5200	0,7900	0,7400	0,8300	53,5500	61,8500		
Компот (сухофрукты)	150	200	0,2690	0,3490	0,0770	0,1000	21,3700	27,7800	81,9110	106,4840	16,4000	21,8600	0,3060	0,4080	0,0050	0,0060	0,0150	0,0200	1,2000	1,6000		
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
Хлеб ржаной	40	50	3,3000	3,3000	0,6000	0,6000	16,7000	16,7000	87,0000	87,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
<b>Итого</b>			<b>22,5440</b>	<b>25,3560</b>	<b>16,4750</b>	<b>20,2040</b>	<b>84,1640</b>	<b>94,4830</b>	<b>564,3660</b>	<b>648,1850</b>	<b>117,9900</b>	<b>151,1540</b>	<b>12,8730</b>	<b>18,9890</b>	<b>0,6120</b>	<b>4,4320</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,3180</b>	<b>69,8250</b>	<b>83,0900</b>		
<b>Полдник</b>																						
Молоко	150	180	4,3500	5,2200	3,7500	4,5000	7,2000	8,6400	81,0000	97,2000	180,0000	216,0000	0,1500	0,2000	0,0600	0,0700	0,2300	0,2800	1,9500	2,3400		
Консервированные яблоки	9	25	1,0000	2,3000	3,0000	7,5000	6,0000	15,0000	49,3200	123,3000	6,0000	6,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
<b>Итого</b>			<b>5,3500</b>	<b>7,5200</b>	<b>6,7500</b>	<b>12,0000</b>	<b>13,2000</b>	<b>23,6400</b>	<b>130,3200</b>	<b>220,5000</b>	<b>180,0000</b>	<b>216,0000</b>	<b>0,1500</b>	<b>0,2000</b>	<b>0,0600</b>	<b>0,0700</b>	<b>0,2300</b>	<b>0,2800</b>	<b>1,9500</b>	<b>2,3400</b>		
<b>Ужин</b>																						
Салат из свеклы и соевых огурцов	40	60	0,3850	0,5800	2,5810	3,8800	2,5090	3,7700	34,1750	51,2700	12,6100	18,9200	0,4420	0,6700	0,0080	0,0200	0,0150	0,0200	3,2500	4,8800		
Картофель в молоке	180	200	4,2700	4,7600	5,5900	6,2400	35,1900	39,2900	199,2800	222,5300	76,0100	84,8800	1,7700	1,9800	0,2500	0,2800	0,2100	0,2400	37,7100	42,1100		
Чай с сахаром	180	200	0,1400	0,1560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	3,7900	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0500	0,1000		
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
<b>Итого</b>			<b>6,2950</b>	<b>6,9960</b>	<b>8,2710</b>	<b>10,2200</b>	<b>60,3350</b>	<b>67,1000</b>	<b>328,8020</b>	<b>374,4740</b>	<b>91,9500</b>	<b>109,1700</b>	<b>2,7400</b>	<b>3,5120</b>	<b>0,2620</b>	<b>0,3070</b>	<b>0,2290</b>	<b>0,2700</b>	<b>41,0200</b>	<b>47,0900</b>		
<b>Итого</b>			<b>47,0950</b>	<b>56,1230</b>	<b>46,5170</b>	<b>61,1790</b>	<b>209,4290</b>	<b>251,0530</b>	<b>1405,8220</b>	<b>1731,0670</b>	<b>773,7400</b>	<b>942,3240</b>	<b>19,1210</b>	<b>26,5280</b>	<b>1,2210</b>	<b>5,1470</b>	<b>1,6910</b>	<b>2,0000</b>	<b>187,3950</b>	<b>177,7500</b>		



8-й день	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		КАЛОРИИ		Минеральные вещества				Витамины, мг					
	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	Са		Fe		В1		В2		С	
											ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл
<b>Завтрак</b>	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл
Каша рисовая молочная	200	250	5,1750	6,4690	6,9990	7,6240	27,4560	34,3200	178,5500	223,1880	218,1000	278,6000	0,3980	0,5030	0,0880	0,1120	0,2810	0,3590	2,3460	2,9980
Батон с сыром	200г	30/12	8,3700	8,3700	6,5000	6,5000	25,7000	25,7000	192,2000	192,2000	200,7500	200,7500	0,8880	0,8880	0,0840	0,0840	0,1000	0,1000	0,3200	0,3200
Чай с молоком	180	200	2,3500	2,4180	2,1250	2,1500	16,8200	18,8400	91,6220	99,6720	123,0000	125,0000	0,6280	0,9620	0,0440	0,0470	0,1560	0,1600	1,3600	1,4000
	Итого:		15,9010	17,2570	14,7240	16,2740	69,9760	78,8600	462,3720	515,0600	541,8500	604,3500	1,9140	2,3530	0,2160	0,2430	0,5370	0,6190	4,0260	4,7180
<b>2-й завтрак</b>	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл
Сыр	100	100	1,2000	1,2000	0,2000	0,2000	2,3000	2,3000	10,6000	10,6000	25,0000	25,0000	1,7000	1,7000	0,1000	0,1000	0,0000	0,0000	42,0000	42,0000
<b>Обед</b>	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл
Салат "Зимний"	40	60	0,4980	0,7000	2,6460	4,0090	4,4970	8,0000	42,6540	80,2000	6,7700	12,6300	0,3270	0,5700	0,0330	0,0800	0,0200	0,0300	5,8000	10,6500
Суп гороховый	150	250	1,1950	2,0950	0,9230	1,8180	9,5590	15,9960	48,9360	84,3690	6,6000	11,9800	0,3060	0,5180	0,0280	0,0460	0,0120	0,0190	1,3510	2,4020
Котлеты из кури	85	100	12,9200	20,2900	11,8500	24,9060	15,4600	12,8000	212,0000	357,0000	34,1000	26,5600	1,3000	2,3800	0,0900	0,0900	0,1500	0,1500	0,7300	0,7500
Соус томатно-сметанный	30	40	0,3680	0,4780	2,4660	3,2050	1,9770	2,5700	31,0850	40,4110	8,4200	11,2600	0,0670	0,1080	0,0070	0,0100	0,0130	0,0170	0,4860	0,9460
Картофельное пюре	120	150	2,1200	2,6400	3,7900	4,3000	15,9200	19,8900	102,2000	127,7210	47,6800	59,6000	0,8400	1,1000	0,1200	0,1480	0,1200	0,1420	18,5300	22,5300
Компот (сухофрукты)	150	200	0,2690	0,3490	0,0770	0,1000	21,3700	27,7800	81,9110	106,4840	16,4090	21,8600	0,2660	0,4080	0,0050	0,0660	0,0150	0,0200	1,2000	1,6000
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Хлеб ржаной	40	50	3,3000	3,3000	0,6000	0,6000	16,7000	16,7000	87,9000	87,9000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого:		22,1700	31,1720	22,4520	39,0240	93,4790	113,7360	653,1860	930,5850	119,9700	143,8900	3,1420	5,0240	0,2830	0,3800	0,3100	0,3780	28,0970	38,2780
<b>Полдник</b>	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл
Чай без сахара	180	200	0,1400	0,1560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	52,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0600	0,1000
Кондитерские изделия	9	25	1,0000	2,5000	3,0000	7,5000	6,0000	15,0000	49,3200	123,3000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого:		1,1400	2,6560	3,0000	7,5000	18,6360	29,0400	97,2670	176,5740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0600	0,1000
<b>Ужин</b>	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл
Салат из свеклы с растительным маслом	60	60	0,4680	0,5850	2,5810	3,4800	3,5200	4,4000	38,3050	50,1560	14,8000	0,7000	0,5600	18,5000	0,0080	0,0100	0,0160	0,0200	4,0000	5,0000
Рыба тушеная в сметанном соусе	90/20	90/20	19,0500	19,0500	11,9000	11,9000	7,4300	7,4300	214,0200	214,0200	33,1900	33,1900	0,8800	0,8800	0,0900	0,0900	0,1600	0,1600	2,0900	2,0900
Каша перловая рассыпчатая	100	120	3,1100	3,7400	5,3100	6,3800	24,3700	29,2500	151,8000	182,1600	23,3500	24,7600	0,6600	0,7880	0,0280	0,0340	0,0140	0,0170	0,0000	0,0000
Чай с сахаром	180	200	0,1400	0,1560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	52,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0600	0,1000
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого:		24,2680	25,0310	19,8910	21,8600	87,9660	65,1200	499,4720	547,0100	74,6700	64,0200	2,6280	21,0300	0,1300	0,1410	0,1960	0,2070	6,1500	7,1900
	Итого:		64,6790	77,3160	60,2670	84,8880	242,3470	289,0560	1722,8970	2179,8290	764,8200	842,6300	9,9120	40,9690	0,7330	0,8710	1,0490	1,2140	80,3330	92,2860

9-й день	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		КАЛОРИИ		Минер. вещества				Витамины, мг									
	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	Са		Fe		В1		В2		С					
											ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл	ис	сдл				
<b>Завтрак</b>																								
Творожная запеканка	120	150	15,0700	18,7900	10,2940	12,9950	15,8200	20,5500	215,9950	269,1750	183,5000	228,0000	0,7970	0,9920	0,0660	0,0820	0,3360	0,4800	0,7470	0,9200				
Витен с маслом	20/5	30/5	2,0940	3,2220	4,9980	6,3250	10,3200	15,4600	92,0590	127,7910	48,4000	76,7000	0,3000	0,4500	0,2220	0,0360	0,0260	0,0380	0,0450	0,0660				
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,8370	3,4050	2,4740	2,9950	15,5700	18,6700	92,0040	110,5900	138,0000	165,0000	0,2890	0,3540	0,0450	0,0540	0,1940	0,2330	1,4700	1,7600				
<b>Итого</b>			<b>20,0010</b>	<b>25,4170</b>	<b>17,7660</b>	<b>22,3150</b>	<b>42,7100</b>	<b>54,6800</b>	<b>400,0580</b>	<b>507,5560</b>	<b>369,9000</b>	<b>469,7000</b>	<b>1,3860</b>	<b>1,7960</b>	<b>0,3330</b>	<b>0,1720</b>	<b>0,5560</b>	<b>0,7510</b>	<b>2,2620</b>	<b>2,7460</b>				
<b>2-й завтрак</b>																								
Фрукты	100	100	0,4600	0,4600	0,0000	0,0000	11,9600	11,9600	51,7500	51,7500	0,9000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	10,0000	10,0000			
<b>Обед</b>																								
Салат из свеклы и соевых стручков	40	60	0,3850	0,5800	2,5810	3,8800	2,5090	3,7700	34,1750	51,2700	12,6100	18,9200	0,4420	0,6700	0,0080	0,0200	0,0130	0,0200	0,0130	0,0200	3,2500	4,8600		
Щи из свежей капусты со сметаной	150	250	1,0280	1,7520	2,3150	4,6410	6,7230	11,1390	50,1620	90,5440	24,3100	43,1400	0,5080	0,8350	0,0450	0,0790	0,0416	0,0700	0,0416	0,0700	18,8700	31,8400		
Картофель тушеный с мясом	180	200	14,9800	14,9800	10,9200	10,9200	26,7000	26,7000	258,0000	258,0000	34,6600	35,6600	3,2200	3,2200	0,2400	0,2400	0,2000	0,2000	0,2000	27,0700	27,0700			
Компот (сухофрукты)	150	200	0,2690	0,3490	0,0770	0,1000	21,3700	27,7800	81,9110	106,4840	16,4000	21,8600	0,3060	0,4080	0,0050	0,0060	0,0150	0,0200	0,0200	1,2000	1,6000			
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1800	0,1600	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
Хлеб ржаной	40	50	3,3000	3,3000	0,6000	0,6000	16,7000	16,7000	87,0000	87,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
<b>Итого</b>			<b>21,4620</b>	<b>22,4610</b>	<b>16,5930</b>	<b>20,2410</b>	<b>84,0020</b>	<b>96,0890</b>	<b>558,6480</b>	<b>640,6900</b>	<b>87,9000</b>	<b>119,5800</b>	<b>4,4760</b>	<b>5,1530</b>	<b>0,3020</b>	<b>0,3450</b>	<b>0,2690</b>	<b>0,3100</b>	<b>0,2690</b>	<b>0,3100</b>	<b>50,3900</b>	<b>65,3900</b>		
<b>Полдник</b>																								
Молоко	150	180	4,3300	5,2200	3,7500	4,5000	7,2000	8,6400	81,0000	97,2000	180,0000	216,0000	0,1500	0,2400	0,0600	0,0700	0,2300	0,2800	1,9500	2,3400				
Кондитерские изделия	9	25	1,0000	2,5000	3,0000	7,5000	6,0000	15,0000	49,3200	123,3000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
<b>Итого</b>			<b>5,3300</b>	<b>7,7200</b>	<b>6,7500</b>	<b>12,0000</b>	<b>13,2000</b>	<b>23,6400</b>	<b>130,3200</b>	<b>220,5000</b>	<b>180,0000</b>	<b>216,0000</b>	<b>0,1500</b>	<b>0,2400</b>	<b>0,0600</b>	<b>0,0700</b>	<b>0,2300</b>	<b>0,2800</b>	<b>1,9500</b>	<b>2,3400</b>				
<b>Ужин</b>																								
Каша вязкая пшеница молочная	150	200	5,2600	7,0100	6,0700	8,0900	21,2900	28,3900	159,7500	213,0000	139,0100	185,3400	0,5700	0,7700	0,1100	0,1400	0,0200	0,0200	1,4600	1,9500				
Кондитерские изделия	9	25	1,0000	2,5000	3,0000	7,5000	6,0000	15,0000	49,3200	123,3000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		
Чай с сахаром	180	200	0,1400	0,1560	0,0000	0,0000	12,6360	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0640	0,1000				
<b>Итого</b>			<b>6,4000</b>	<b>9,6660</b>	<b>9,0700</b>	<b>15,5900</b>	<b>39,9260</b>	<b>57,4300</b>	<b>257,0170</b>	<b>389,5740</b>	<b>142,3400</b>	<b>190,7100</b>	<b>1,0980</b>	<b>1,6320</b>	<b>0,1140</b>	<b>0,1470</b>	<b>0,0260</b>	<b>0,0300</b>	<b>1,5200</b>	<b>2,0500</b>				
<b>Итого</b>			<b>53,6730</b>	<b>65,7240</b>	<b>50,1790</b>	<b>70,1460</b>	<b>191,7980</b>	<b>243,7990</b>	<b>1397,7930</b>	<b>1810,0780</b>	<b>780,2200</b>	<b>995,9900</b>	<b>7,1100</b>	<b>8,7810</b>	<b>0,8090</b>	<b>0,7340</b>	<b>1,0510</b>	<b>1,3710</b>	<b>66,1220</b>	<b>82,5260</b>				

10-й день	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		КАЛОРИИ		Минер. вещества				Витамины, мг									
	гс	сдл	гс	сдл	гс	сдл	гс	сдл	гс	сдл	Са		Fe		В1		В2		С					
											гс	сдл	гс	сдл	гс	сдл	гс	сдл	гс	сдл				
<b>Завтрак</b>																								
Омлет из натурального молока	130	155	18,1000	18,1000	48,9000	48,9000	2,4000	2,4000	268,0000	268,0000	0,3400	0,3400	0,1000	0,1000	1,2800	1,2800	286,2000	286,2000	2,5400	2,5400				
Батон	20	30	1,4800	2,2200	0,5800	0,8700	10,2800	15,4200	59,0000	75,0000	5,0000	7,5000	0,2000	0,4500	0,0300	0,0500	0,0200	0,0300	0,0000	0,0000				
Чай с сахаром	180	200	0,1400	0,4500	0,0000	0,0000	12,6300	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0050	0,0100	0,0000	0,0000				
<b>Итого</b>			<b>19,7200</b>	<b>20,7700</b>	<b>49,4800</b>	<b>49,7700</b>	<b>25,3100</b>	<b>31,8600</b>	<b>365,9470</b>	<b>396,2740</b>	<b>8,6700</b>	<b>13,2100</b>	<b>0,9280</b>	<b>1,4120</b>	<b>1,3140</b>	<b>1,3370</b>	<b>286,2200</b>	<b>286,2400</b>	<b>2,6000</b>	<b>2,6400</b>				
<b>2-й завтрак</b>																								
Фрукты	100	160	0,4600	0,4600	0,0000	0,0000	11,9600	11,9600	51,7500	51,7500	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	10,0000	10,0000		
<b>Обед</b>																								
Салат "Весенний"	40	60	0,4980	0,7000	2,6400	4,0000	4,4930	8,0000	42,6540	80,2000	6,7700	12,6300	0,3230	0,5700	0,0350	0,0800	0,0200	0,0300	5,8000	10,0500				
Борщ красный со сметаной	150	250	1,3530	2,2920	2,3440	4,6910	10,3850	17,6950	65,4560	117,7400	32,1300	54,9800	0,8760	1,5190	0,0570	0,0950	0,0540	0,0910	20,4700	34,1900				
Цеп из кур	170	200	9,4380	13,3850	13,4810	19,1090	24,0200	36,1000	249,1560	360,8970	18,5200	27,1500	1,3380	1,9160	0,0750	0,1090	0,1110	0,1580	2,5680	3,8520				
Компот (сухофрукты)	150	200	0,2690	0,3490	0,0770	0,1000	21,3700	27,7800	81,9110	106,4840	16,4000	21,8600	0,3300	0,4080	0,0050	0,0060	0,0150	0,0200	1,2000	1,6000				
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000				
Хлеб ржаной	40	50	3,3000	3,3000	0,6000	0,6000	16,7000	16,7000	87,0000	87,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000				
<b>Итого</b>			<b>16,3580</b>	<b>21,8200</b>	<b>19,2480</b>	<b>28,6000</b>	<b>86,9680</b>	<b>116,2730</b>	<b>873,8770</b>	<b>799,7210</b>	<b>73,8200</b>	<b>116,6200</b>	<b>2,8430</b>	<b>4,4230</b>	<b>0,1700</b>	<b>0,2900</b>	<b>0,2000</b>	<b>0,2900</b>	<b>30,0380</b>	<b>49,6920</b>				
<b>Полдник</b>																								
Чай без сахара	180	200	0,1400	0,1500	0,0000	0,0000	12,6300	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0000	0,0000				
Кефир/йогурт изделия	9	25	1,0000	2,5000	3,0000	7,5000	6,0000	15,0000	49,3200	123,3000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000				
<b>Итого</b>			<b>1,1400</b>	<b>2,6500</b>	<b>3,0000</b>	<b>7,5000</b>	<b>18,6300</b>	<b>29,0400</b>	<b>97,2670</b>	<b>176,5740</b>	<b>3,3300</b>	<b>5,3700</b>	<b>0,5280</b>	<b>0,8620</b>	<b>0,0040</b>	<b>0,0070</b>	<b>0,0060</b>	<b>0,0100</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,0000</b>				
<b>Ужин</b>																								
Салат из овощей и отварной курицы	40	50	0,4600	0,5700	3,2000	4,0000	4,6800	5,8500	48,9000	61,1300	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000				
Котлета рыбная	90	90	16,9800	16,9800	8,7300	8,7300	16,2000	16,2000	200,2000	200,2000	57,2100	57,2100	0,7700	0,7700	0,0890	0,0890	0,1350	0,1350	0,6090	0,6090				
Соус томатный	30	40	0,2480	0,3910	1,4400	2,1900	1,9910	3,0810	21,4150	32,5520	2,5400	4,2600	0,0810	0,1330	0,0070	0,0100	0,0060	0,0160	0,7540	1,3560				
Картофельное пюре	120	150	2,1200	2,6400	3,7900	4,3000	15,9200	19,8900	102,2000	127,7210	47,6800	59,6000	0,8400	11,0400	0,1200	0,1480	0,1200	0,1420	18,5300	22,5300				
Чай с сахаром	180	200	0,1400	0,1500	0,0000	0,0000	12,6300	14,0400	47,9470	53,2740	3,3300	5,3700	0,5280	0,8620	0,0040	0,0070	0,0060	0,0100	0,0000	0,0000				
Хлеб пшеничный	20	30	1,5000	1,5000	0,1000	0,1000	10,0000	10,0000	47,4000	47,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000				
<b>Итого</b>			<b>21,2000</b>	<b>21,8400</b>	<b>15,8200</b>	<b>17,1300</b>	<b>59,4300</b>	<b>65,9800</b>	<b>446,6470</b>	<b>489,7250</b>	<b>108,2300</b>	<b>122,1800</b>	<b>2,1380</b>	<b>12,8720</b>	<b>0,2130</b>	<b>0,2440</b>	<b>0,2610</b>	<b>0,2870</b>	<b>19,1990</b>	<b>23,2390</b>				
<b>Итого</b>			<b>58,8780</b>	<b>67,2640</b>	<b>87,5480</b>	<b>103,0000</b>	<b>202,3160</b>	<b>255,1130</b>	<b>1535,1880</b>	<b>1914,0440</b>	<b>194,0400</b>	<b>257,3800</b>	<b>6,4370</b>	<b>19,3690</b>	<b>1,7010</b>	<b>1,8780</b>	<b>286,6930</b>	<b>286,8360</b>	<b>61,8970</b>	<b>85,6710</b>				