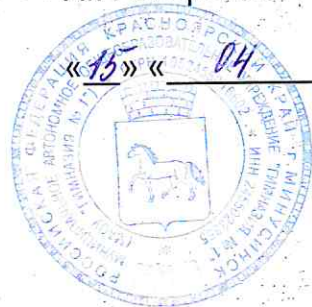


Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия №1

А.Г. Огоренко



«15» «04» 2024г

Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Славянка»

Л.Г. Носова



«15» «апреля» 2024г



**Примерное десятидневное меню для организации
питания детей
в общеобразовательных учреждениях
в весенне-летний период**

г. Минусинск 2024 год

МЕНЮ 6-10 лет весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	<i>День 1</i>														
	Горячий бутерброд с сыром	60	7,23	4,40	17,81	140,40	0,07	0,14	0,08	0,09	187,20	137,00	20,20	1,02	7
	Каша вязкая (из пшенной крупы) , с маслом	200	9,04	13,44	40,16	318,00	0,18	1,43	0,09	0,17	139,90	184,12	52,09	1,36	173
завтрак	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	5,28	0,03	37,40	25,30	14,30	0,33	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	597	17,01	19,10	94,74	634,30	0,37	69,77	5,50	0,68	386,10	384,42	101,99	4,27	
	Салат из капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,04	40,30	133,00	0,05	20,00	19,00	25,00	0,70	45
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,28	92,60	0,04	0,81	20,19	0,06	18,02	75,52	10,27	0,85	113
	Бефстроганов	90	13,68	20,79	4,61	261,00	0,17	11,43	4716,00	0,90	27,00	215,10	15,30	4,50	250
обед	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	202,65	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	760	27,58	33,19	101,48	855,49	0,41	54,59	4871,72	1,80	86,28	379,64	104,70	13,88	
полдник	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	82,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за полдник	300	6,46	6,37	47,63	276,40	0,10	5,40	49,26	0,35	259,88	217,57	39,83	2,53	
	Всего за день	1692	51,05	58,66	243,85	1766,19	0,88	129,76	4926,48	2,83	732,26	981,63	246,52	20,68	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		66,30	74,25	72,79	75,16	73,08	216,27	70,36	202,49	66,57	89,24	98,61	172,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	<i>День 2</i>														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
завтрак	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом	150	13,67	12,95	42,93	343,13	0,06	0,16	39,97	0,25	214,90	248,84	32,33	1,00	224м
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за завтрак	540	34,56	18,61	101,22	705,83	0,22	4,68	98,27	0,69	252,88	336,21	68,36	5,29	
	Салат из свежих огурцов	60	1,04	3,71	1,04	39,96	0,04	28,80	50,80	0,08	36,00	44,00	16,00	0,80	20
	Суп гороховый	200	4,39	4,21	13,23	118,60	0,15	4,76	97,20	0,06	27,00	80,40	29,00	1,47	102
обед	Биточки (из мяса)	90	7,40	16,46	9,68	218,25	0,07	0,12	30,80	0,14	38,70	182,60	26,70	2,53	268
	Каша гречневая	150	6,66	3,65	23,55	152,00	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
итого за обед	760	38,23	36,71	118,59	992,64	0,60	35,18	207,55	1,18	132,97	550,48	212,02	10,47		
	Сдоба выбогская	50	4,60	2,10	26,10	178,20	0,04	0,00	3,58	0,02	7,46	38,39	9,09	0,46	гп
полдник	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	61,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	71
	Фрукты свежие яблоки)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за полдник	445	4,96	2,27	54,91	291,2	0,063	4,04	6,88	0,03	26,04	55,16	20,72	3,067	
Всего за день	1845	77,75	57,59	274,72	1989,67	0,8848	43,902	312,7	1,895	411,89	941,85	301,1	18,824		
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		100,97	72,90	82,01	84,67	73,73	73,17	44,67	135,36	37,44	85,62	120,44	156,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	<i>День 3</i>														
	Гренка в яично-молочной смеси	70	3,20	1,07	29,21	154,00	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	371
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	4,86	25,58	154,40	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68	204
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	550	18,35	7,73	109,21	559,20	0,17	91,21	129,78	0,72	227,70	124,94	62,77	3,00	

	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	60	0,65	3,65	1,40	67,62	0,02	2,26	72,90	0,01	12,12	21,42	9,66	0,42	26
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	210	1,70	4,21	11,29	98,28	0,03	6,76	137,80	0,04	33,60	42,60	19,20	0,87	82
<i>обед</i>	Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	240	22,22	24,81	22,74	404,57	0,17	14,10	325,00	0,13	40,00	241,00	117,00	2,70	259
	Кисель витаминный	200					0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,11	31,37	149,80	-0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<i>итого за обед</i>	770	2,43	1,02	12,66	66,60	0,36	28,24	536,68	0,97	103,57	372,51	168,41	5,71	
	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	-0,04	10,00	20,00	-0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	63
	<i>итого за полдник</i>	500	13,50	13,10	62,82	434,40	0,176	12,8	110,26	0,74	493,8	426	102	1,42	338
	Всего за день	1706	34,28	21,85	184,69	1060,2	0,7025	132,248	776,72	2,425	825,068	923,45	333,18	2,22	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		44,52	27,66	55,13	45,11	58,54	220,41	110,96	173,21	75,01	83,95	133,27	18,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 4														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
<i>завтрак</i>	Каша вязкая из риса и пшена	210	6,08	11,18	33,48	260,00	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	175
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,68	17,25	0,17	143,00	130,00	34,30	1,10	378
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	<i>итого за завтрак</i>	590	16,45	17,01	92,92	632,58	0,51	5,85	234,25	0,76	212,48	386,17	94,53	5,49	
	Салат Картофельный с зеленым луком	60	0,91	3,06	8,24	64,20	0,05	125,00	71,65	0,04	18,50	34,00	17,00	0,75	35
	Щи со сметаной	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
<i>обед</i>	Минтай припущенный в молоке	90	11,14	6,34	2,57	111,60	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00	228
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	Напиток из овсянки	200	0,30	1,20	6,80	104,00	0,06	20,00	0,13	0,07	36,00	82,41	27,94	0,00	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<i>итого за обед</i>	760	30,11	27,53	78,66	828,30	0,69	161,75	183,94	1,14	181,93	569,35	166,32	5,11	
<i>полдник</i>	Булочка дорожная	50	6,10	2,10	26,30	178,20	0,04	0,00	3,58	0,02	7,46	38,39	9,09	0,46	гп
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	<i>итого за полдник</i>	450	10,96	6,60	45,74	320,40	0,10	1,40	47,58	0,36	247,46	228,39	37,09	0,66	
	Всего за день	1910	57,52	51,14	217,32	1781,28	1,296	169	465,77	2,259	641,87	1183,91	297,94	11,257	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		74,70	64,73	64,87	75,80	108,00	281,67	66,54	161,36	58,35	107,63	119,18	93,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 5														
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	205	4,49	3,89	14,72	123,00	0,06	0,72	26,32	0,17	155,90	121,20	19,40	0,36	120
<i>завтрак</i>	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<i>итого за завтрак</i>	595	11,12	11,05	92,86	513,20	0,23	85,20	182,36	0,65	200,38	204,37	54,63	4,45	
	Салат из помидоров и огурцов	60	0,57	3,63	1,83	42,36	0,06	2,14	134,90	0,04	12,03	54,83	22,00	0,72	24
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	210	1,69	4,38	10,06	90,09	0,06	5,54	107,20	0,05	21,00	51,40	19,60	0,71	96
<i>обед</i>	Птица тушенная в соусе	90	11,95	9,76	2,61	145,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	290
	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,37	199,95	0,03	1,44	26,60	0,03	6,00	72,00	24,00	0,50	305
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	50	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<i>итого за обед</i>	770	26,64	23,58	108,14	740,40	0,34	12,53	303,23	1,01	73,79	411,03	113,70	6,49	
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	5,28	0,03	37,40	25,30	14,30	0,33	338
<i>полдник</i>	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	<i>итого за полдник</i>	310	7,19	6,42	42,73	267,7	0,12	67,4	51,54	0,383	283,2	233,3	46,3	0,95	

	Всего за день	1675	44,95	41,05	243,73	1521,3	0,683	165,13	537,13	2,036	557,37	848,7	214,63	11,89
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		58,38	51,96	72,76	64,74	56,92	275,22	76,73	145,43	50,67	77,15	85,85	99,08

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 6														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,39	0,60	526,70	0,32	91,70	195,85	29,18	2,18	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	500	18,69	26,27	40,10	463,26	0,48	4,64	530,00	0,72	116,08	242,62	50,21	5,57	
	Салат витаминный 2 вариант	60	0,94	3,61	5,28	57,42	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	49
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,09	1,37	68,00	0,04	9,08	66,79	15,46	0,25	99
	Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	260
обед	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	202,65	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	760	27,82	38,93	93,47	850,97	0,33	16,15	133,00	0,97	55,87	313,23	94,50	10,45	
	Фрукты свежие	100	0,56	0,56	13,72	65,80	0,03	5,60	4,20	0,02	19,71	13,40	11,00	2,67	63
	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	338
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	гп
	итого за полдник	980	6,76	6,76	47,54	286,20	0,11	7,00	50,46	0,37	265,51	221,40	43,00	3,29	
	Всего за день	1545	53,27	71,96	181,11	1600,43	0,9138	27,79	713,46	2,054	437,46	777,25	187,71	19,305	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		69,18	91,09	54,06	68,10	76,15	46,32	101,92	146,71	39,77	70,66	75,08	160,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 7														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Каша жидкая молочная манная с 220маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,06	0,48	294,20	0,21	174,20	190,10	30,60	0,70	181
завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	29	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	338
	итого за завтрак	590	13,42	16,74	128,58	717,44	0,248	90,96	467,24	0,736	212,6	291,7	100	3,48	
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	0,84	2,76	6,18	52,80	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	45
обед	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,05	4,14	115,09	0,04	11,71	40,54	14,41	0,61	108
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	7,40	16,46	9,68	218,25	0,08	0,75	5,76	0,08	9,63	128,20	18,80	1,95	268
	Рис отварной с овощами	150	3,60	3,90	35,90	193,00	0,05	0,28	159,26	0,02	8,68	68,15	25,47	0,51	265
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	760	29,27	28,30	124,06	842,45	0,34	18,99	314,39	0,95	65,32	318,03	89,57	5,39	
	Пицца школьная	110	11,20	17,50	34,20	299,10	0,06	0,70	27,56	0,07	98,56	106,46	14,28	0,78	гп
полдник	Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила)	20	0,02	4,20	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,20	0,40	0,08	гп
	Чай без сахара	200	0,100	0,000	0,075	0,750	0,000	0,040	0,300	0,010	4,400	7,200	3,800	0,700	376
	итого за полдник	300	11,32	21,7	49,3	359,85	0,064	0,74	27,86	0,08	103,76	113,86	18,48	1,56	
	Всего за день	1730	54,01	66,74	301,9	1919,74	0,647	110,69	809,49	1,764	381,68	723,59	208,05	10,426	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		70,14	84,48	90,12	81,69	53,92	184,48	115,64	126,00	34,70	65,78	83,22	86,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 8														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	Макаронны запеченные с яйцом	150	7,24	12,25	23,15	231,43	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68	206
завтрак	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377

	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,06	38,00	10,00	0,03	35,00	17,00	11,00	0,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	547	14,21	24,84	86,69	617,03	0,42	40,69	76,42	0,48	133,10	159,52	49,75	3,24	
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,10	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	71
	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,94	4,89	61,00	0,08	1,88	66,23	0,03	16,88	34,34	14,57	0,41	98
	Тефтели мясные с соусом овощным	90	13,17	15,61	12,85	248,00	0,00	26,20	0,27	-0,70	88,20	17,90	1,40	0	279
обед	Каша гречневая	150	6,66	3,65	23,55	152,00	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	760	28,56	24,20	87,46	771,98	0,44	39,20	100,98	1,66	150,73	324,93	166,92	6,49	
полдник	Пирожки печеные с капустой	50	3,10	9,30	15,38	157,50	0,02	0,24	6,50	0,02	6,08	18,79	3,55	0,47	гп
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за полдник	230	7,96	13,8	34,82	299,7	0,0815	1,64	50,5	0,358	246,075	208,79	31,55	0,67	
	Всего за день	1823	50,73	62,84	208,97	1688,71	0,942	81,5275	227,9	2,5009	529,903	693,24	248,22	10,4	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		65,88	79,54	62,38	71,86	78,50	135,88	32,56	178,64	48,17	63,02	99,29	86,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 9														
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
завтрак	Каша вязкая молочная "Геркулес", с маслом и курагой	200	8,35	13,15	44,45	329,00	0,12	0,55	44,85	0,12	115,80	156,89	41,60	1,18	177
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	71
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,01	36,00	0,02	4,00	3,00	0,02	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за завтрак	590	16,64	11,66	106,62	569,00	0,33	5,07	103,15	0,57	153,78	244,26	77,63	5,47	
	Салат из помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,05	16,98	6,23	0,05	22,03	41,37	13,76	0,83	23
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	8,42	107,40	0,10	34,90	96,40	28,20	1,16	103
обед	Котлеты рыбные (минтай или горбуша)	90	7,34	8,02	7,25	156,96	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	234
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	770	18,21	20,27	96,20	732,42	0,53	37,79	305,98	1,20	149,20	461,25	118,28	5,46	
полдник	Блинчики с молоком сгущенным	150	7,70	6,40	35,00	228,50	0,06	0,53	39,20	0,16	158,65	140,59	21,38	0,49	399
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,20	0,01	15,00	63,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
	итого за полдник	302	7,90	6,41	50,00	291,50	0,06	2,73	39,25	0,16	174,45	148,59	27,38	1,27	
	Всего за день	1597	42,8	38,3	252,8	1592,9	0,7312	45,6	448,4	1,9	477,4	854,1	223,3	12,2	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		55,52	48,53	75,47	67,78	60936,15	75,98	64,05	138,14	43,40	77,65	89,32	101,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 10														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	2
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	220	7,63	11,10	60,76	374,00	0,08	1,30	0,06	0,34	128,78	134,61	25,74	1,16	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,53	0,04	13,29	0,11	10,00	32,50	7,00	0,55	379
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,52	13,29	0,13	111,00	107,00	30,70	1,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	590	17,43	19,52	142,17	812,84	0,71	3,06	27,01	1,17	395,58	304,13	72,86	4,03	
	Салат "Летний"	60	0,75	4,35	0,06	60,90	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	34
	Щи со сметаной	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
обед	Плов из птицы	240	20,34	12,56	42,88	366,40	0,08	21,05	82,55	0,09	60,50	73,00	30,00	1,10	291
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп

	итого за обед	760	36,13	21,08	106,53	762,10	0,33	34,25	166,97	0,95	130,13	241,67	83,94	4,32	
	Булочка дорожная	50	3,28	1,12	22,00	141,20	0,03	0,36	2,43	0,02	11,45	31,43	7,90	0,54	гп
подшик	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за подшик	1200	8,14	5,62	41,44	283,40	0,09	1,76	46,43	0,36	251,45	221,43	35,90	0,74	
	Всего за день	1765	61,70	46,22	290,14	1858,34	1,13	39,07	240,41	2,48	777,16	767,23	192,70	9,09	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		80,13	58,51	86,61	79,08	93,88	65,12	34,34	176,93	70,65	69,75	77,08	75,75	

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г в соответствии с

Средние показатели белков, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	Сырые вещества (г)			Энерг.цен. ккал	Витамины (мг)					
	белки	жиры	углеводы		В1	Е	Са	С	Р	Mg
день 1	51,05	58,66	243,85	1766,19	0,88	2,83	2,83	2,83	981,63	246,52
день 2	77,75	57,59	274,72	1989,67	0,88	1,90	1,90	1,90	941,85	301,10
день 3	34,28	21,85	184,69	1060,20	0,70	2,43	2,43	2,43	923,45	333,18
день 4	57,52	51,14	217,32	1781,28	1,30	2,26	2,26	2,26	1183,91	297,94
день 5	44,95	41,05	243,73	1521,30	0,68	2,04	2,04	2,04	848,70	214,63
Всего за 5 дней	315,06	273,64	1393,10	9594,70	5,71	13,55	13,55	13,55	5665,09	1699,69
ИТОГО среднее значение за 6 дней	52,51	45,61	232,18	1599,12	0,95	2,26	2,26	2,26	944,18	283,28
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	68,20	57,73	69,31	68,05	79,36	161,28	0,21	3,76	85,83	113,31
день 6	53,27	71,96	181,11	1600,43	0,91	2,05	2,05	2,05	777,25	187,71
день 7	54,01	66,74	301,92	1919,74	0,65	1,76	1,76	1,76	723,59	208,05
день 8	50,73	62,84	208,97	1688,71	0,94	2,50	2,50	2,50	693,24	248,22
день 9	42,75	38,34	252,82	1592,92	731,23	1,93	1,93	1,93	854,10	223,29
день 10	61,7	46,22	290,14	1858,34	1,13	2,48	2,48	2,48	767,23	192,70
Всего за 5 дней	306,69	379,22	1452,64	10229,82	760,34	12,51	12,51	12,51	4539,26	1336,23
ИТОГО среднее значение за 6 дней	51,12	63,20	242,11	1704,97	126,72	2,09	2,09	2,09	756,54	222,71
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	66,38	80,00	72,27	72,55	10560,25	148,99	0,19	3,48	68,78	89,08
Всего за 10 дней	621,75	652,86	2845,74	19824,52	766,05	26,06	26,06	26,06	10204,35	3035,92
ИТОГО среднее значение за 10 дней	51,81	54,40	237,14	1652,04	63,84	2,17	2,17	2,17	850,36	252,99
Процент удовлетворения от										
суточной потребности, %	67,29	68,87	70,79	70,30	5319,80	155,14	0,20	3,62	77,31	101,20

МЕНЮ 11 лет и старше весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 1														
	Горячий бутерброд с сыром	60	7,23	4,40	17,81	140,40	0,07	0,14	0,08	0,09	187,20	137,00	20,20	1,02	7
	Каша вязкая (из пшенной крупы) , с маслом	250	11,30	16,80	50,20	397,50	0,18	1,43	0,09	0,17	139,90	184,12	52,09	1,36	173
завтрак	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	5,28	0,03	37,40	25,30	14,30	0,33	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	597	17,01	22,46	104,78	713,80	0,37	69,77	5,50	0,68	386,10	384,42	101,99	4,27	
	Салат из капусты с морковью	100	1,3	3,23	6,45	60,4	0,04	40,30	133,00	0,05	20,00	19,00	25,00	0,70	45
	Суп-папша домашняя	250	2,56	5,53	11,60	115,75	0,04	0,81	20,19	0,06	18,02	75,52	10,27	0,85	113
	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	0,17	11,43	4716,00	0,90	27,00	215,10	15,30	4,50	250
обед	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	243,18	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	890	31,23	38,79	112,17	972,33	0,41	54,59	4871,72	1,80	86,28	379,64	104,70	13,88	
полдник	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	82,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за полдник	320	7,00	6,87	49,79	292,20	0,10	5,40	49,26	0,35	259,88	217,57	39,83	2,53	
	Всего за день	1692	55,24	68,12	266,74	1978,33	0,88	129,76	4926,48	2,83	732,26	981,63	246,52	20,68	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		71,74	86,23	79,62	84,18	73,08	216,27	70,36	202,49	66,57	89,24	98,61	172,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 2														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом	200	18,22	17,26	57,24	457,50	0,06	0,16	39,97	0,25	214,90	248,84	32,33	1,00	224м
завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за завтрак	540	34,56	22,92	101,22	705,83	0,22	4,68	98,27	0,69	252,88	336,21	68,36	5,29	
	Салат из свежих огурцов	100	1,73	6,18	1,73	66,60	0,04	28,80	50,80	0,08	36,00	44,00	16,00	0,80	20
	Суп гороховый	250	5,48	5,26	16,53	148,25	0,15	4,76	97,20	0,06	27,00	80,40	29,00	1,47	102
обед	Биточки (из мяса)	100	8,22	18,28	10,75	242,50	0,07	0,12	30,80	0,14	38,70	182,60	26,70	2,53	268
	Каша гречневая	180	7,99	4,37	28,26	182,39	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90	
	итого за обед	760	38,23	36,71	118,59	992,64	0,60	35,18	207,55	1,18	132,97	550,48	212,02	10,47	
	Слоба вибогская	50	4,60	2,10	26,10	178,20	0,04	0,00	3,58	0,02	7,46	38,39	9,09	0,46	гп
полдник	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	61,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	71
	Фрукты свежие яблоки)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за полдник	445	4,96	2,27	54,91	291,2	0,063	4,04	6,88	0,03	26,04	55,16	20,72	3,067	
	Всего за день	1845	77,75	61,9	274,72	1989,67	0,8848	43,902	312,7	1,895	411,89	941,85	301,1	18,824	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		100,97	78,35	82,01	84,67	73,73	73,17	44,67	135,36	37,44	85,62	120,44	156,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 3														
	Гренка в яично-молочной смеси	70	3,20	1,07	29,21	154,00	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	371
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,53	6,48	34,10	205,86	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68	204
завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	600	18,35	9,35	117,73	610,66	0,17	91,21	129,78	0,72	227,70	124,94	62,77	3,00	

	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	60	1,08	6,08	2,33	112,70	0,02	2,26	72,90	0,01	12,12	21,42	9,66	0,42	26
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	260	2,10	5,21	13,44	121,68	0,03	6,76	137,80	0,04	33,60	42,60	19,20	0,87	82
<i>обед</i>	Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	280	25,92	28,94	26,53	471,99	0,17	14,10	325,00	0,13	40,00	241,00	117,00	2,70	259
	Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<i>итого за обед</i>	860	34,17	41,76	98,93	986,37	0,36	28,24	536,68	0,97	103,57	372,51	168,41	5,71	
	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	63
	<i>итого за полдник</i>	520	14,04	13,60	64,98	450,20	0,176	12,8	110,26	0,74	493,8	426	102	1,42	338
	Всего за день	1706	66,56	64,71	281,64	2047,23	0,7025	132,248	776,72	2,425	825,068	923,45	333,18	2,22	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		86,44	81,91	84,07	87,12	58,54	220,41	110,96	173,21	75,01	83,95	133,27	18,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<i>Неделя 1</i>														
	<i>День 4</i>														
<i>завтрак</i>	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	Каша вязкая из риса и пшена	260	7,52	13,84	41,45	321,90	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	175
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,68	17,25	0,17	143,00	130,00	34,30	1,10	378
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	<i>итого за завтрак</i>	590	16,45	17,01	92,92	632,58	0,51	5,85	234,25	0,76	212,48	386,17	94,53	5,49	
	Салат Картофельный с зеленым луком	100	1,52	5,10	13,73	107,00	0,05	125,00	71,65	0,04	18,50	34,00	17,00	0,75	35
	Щи со сметаной	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
<i>обед</i>	Минтай припущенный в молоке	100	12,37	7,04	2,85	124,00	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00	228
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	180	3,65	5,84	24,51	201,16	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	Напиток из овсянки	200	0,30	1,20	6,80	104,00	0,06	20,00	0,13	0,07	36,00	82,41	27,94	0,00	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<i>итого за обед</i>	760	30,11	27,53	78,66	828,30	0,69	161,75	183,94	1,14	181,93	569,35	166,32	5,11	
<i>полдник</i>	Булочка дорожная	50	6,10	2,10	26,30	178,20	0,04	0,00	3,58	0,02	7,46	38,39	9,09	0,46	гп
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	<i>итого за полдник</i>	450	11,50	7,10	47,90	336,20	0,10	1,40	47,58	0,36	247,46	228,39	37,09	0,66	
	Всего за день	1910	58,06	51,64	219,48	1797,08	1,296	169	465,77	2,259	641,87	1183,91	297,94	11,257	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		75,40	65,37	65,52	76,47	108,00	281,67	66,54	161,36	58,35	107,63	119,18	93,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<i>Неделя 1</i>														
	<i>День 5</i>														
<i>завтрак</i>	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	255	5,58	4,83	18,31	153,00	0,06	0,72	26,32	0,17	155,90	121,20	19,40	0,36	120
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<i>итого за завтрак</i>	595	11,12	11,99	96,45	543,20	0,23	85,20	182,36	0,65	200,38	204,37	54,63	4,45	
	Салат из помидоров и огурцов	100	0,95	6,05	3,05	70,60	0,06	2,14	134,90	0,04	12,03	54,83	22,00	0,72	24
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	260	2,09	5,42	12,45	107,25	0,06	5,54	107,20	0,05	21,00	51,40	19,60	0,71	96
<i>обед</i>	Птица тушеная в соусе	100	13,27	10,84	2,90	161,11	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	290
	Рис припущенный	180	4,36	5,15	43,64	239,94	0,03	1,44	26,60	0,03	6,00	72,00	24,00	0,50	305
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<i>итого за обед</i>	770	26,64	28,97	119,31	841,90	0,34	12,53	303,23	1,01	73,79	411,03	113,70	6,49	
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	5,28	0,03	37,40	25,30	14,30	0,33	338
<i>полдник</i>	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	<i>итого за полдник</i>	330	7,73	6,92	44,89	283,5	0,12	67,4	51,54	0,383	283,2	233,3	46,3	0,95	

	Всего за день	1695	45,49	47,88	260,65	1668,6	0,683	165,13	537,13	2,036	557,37	848,7	214,63	11,89
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		59,08	60,61	77,81	71,00	56,92	275,22	76,73	145,43	50,67	77,15	85,85	99,08

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 6														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,21	0,39	0,60	526,70	0,32	91,70	195,85	29,18	2,18	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	500	18,69	34,54	40,98	559,81	0,48	4,64	530,00	0,72	116,08	242,62	50,21	5,57	
	Салат витаминный 2 вариант	100	1,56	6,01	8,80	95,70	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	49
	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,15	95,25	0,09	1,37	68,00	0,04	9,08	66,79	15,46	0,25	99
	Гуляш	100	10,64	28,18	2,88	309,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	260
обед	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	243,18	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	760	27,82	46,03	104,38	979,73	0,33	16,15	133,00	0,97	55,87	313,23	94,50	10,45	
	Фрукты свежие	100	0,56	0,56	13,72	65,80	0,03	5,60	4,20	0,02	19,71	13,40	11,00	2,67	63
	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	338
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	гп
	итого за полдник	1030	7,30	7,26	49,70	302,00	0,11	7,00	50,46	0,37	265,51	221,40	43,00	3,29	
	Всего за день	1545	53,81	87,83	195,06	1841,54	0,9138	27,79	713,46	2,054	437,46	777,25	187,71	19,305	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		69,88	111,18	58,23	78,36	76,15	46,32	101,92	146,71	39,77	70,66	75,08	160,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент уры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 7														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Каша жидкая молочная манная с 220маслом и сахаром	260	7,22	12,66	50,06	343,90	0,06	0,48	294,20	0,21	174,20	190,10	30,60	0,70	181
завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	338
	итого за завтрак	590	14,53	18,68	136,28	770,34	0,248	90,96	467,24	0,736	212,6	291,7	100	3,48	
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,40	4,60	10,30	88,00	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	45
обед	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,58	18,78	144,25	0,05	4,14	115,09	0,04	11,71	40,54	14,41	0,61	108
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	8,22	18,28	10,75	242,50	0,08	0,75	5,76	0,08	9,63	128,20	18,80	1,95	268
	Рис отварной с овощами	180	4,32	4,68	43,07	231,59	0,05	0,28	159,26	0,02	8,68	68,15	25,47	0,51	265
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	760	29,27	33,65	140,17	969,34	0,34	18,99	314,39	0,95	65,32	318,03	89,57	5,39	
	Пицца школьная	110	11,20	17,50	34,20	299,10	0,06	0,70	27,56	0,07	98,56	106,46	14,28	0,78	гп
полдник	Кондитерские изделия (мармелад, желе, зефир, пастила)	20	0,02	4,20	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,20	0,40	0,08	гп
	Чай без сахара	200	0,100	0,000	0,075	0,750	0,000	0,040	0,300	0,010	4,400	7,200	3,800	0,700	376
	итого за полдник	300	11,32	21,7	49,3	359,85	0,064	0,74	27,86	0,08	103,76	113,86	18,48	1,56	
	Всего за день	1730	55,12	74,03	325,7	2099,53	0,647	110,69	809,49	1,764	381,68	723,59	208,05	10,426	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		71,58	93,71	97,23	89,34	53,92	184,48	115,64	126,00	34,70	65,78	83,22	86,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 8														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	200	9,65	16,33	30,86	308,57	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68	206
завтрак	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377

	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,06	38,00	10,00	0,03	35,00	17,00	11,00	0,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	547	16,62	28,92	94,40	694,17	0,42	40,69	76,42	0,48	133,10	159,52	49,75	3,24	
	Огурец порционный	100	0,70	0,10	1,90	11,83	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	71
	Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,93	6,11	76,25	0,08	1,88	66,23	0,03	16,88	34,34	14,57	0,41	98
	Тефтели мясные с соусом овощным	100	14,63	17,34	14,27	275,55	0,00	26,20	0,27	0,70	88,20	17,90	1,40	0	279
<i>обед</i>	Каша гречневая	180	7,99	4,37	28,26	182,39	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	760	28,56	24,20	87,46	771,98	0,44	39,20	100,98	1,66	150,73	324,93	166,92	6,49	
	Пирожки печеные с капустой	50	3,10	9,30	15,38	157,50	0,02	0,24	6,50	0,02	6,08	18,79	3,55	0,47	гп
	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за полдник	250	8,5	14,3	36,98	315,5	0,0815	1,64	50,5	0,358	246,075	208,79	31,55	0,67	
	Всего за день	1823	53,68	67,42	218,84	1781,65	0,942	81,5275	227,9	2,5009	529,903	693,24	248,22	10,4	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		69,71	85,34	65,33	75,81	78,50	135,88	32,56	178,64	48,17	63,02	99,29	86,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 9														
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
<i>завтрак</i>	Каша вязкая молочная "Геркулес", с маслом и курагой	250	10,43	16,43	55,56	411,25	0,12	0,55	44,85	0,12	115,80	156,89	41,60	1,18	177
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	71
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,01	36,00	0,02	4,00	3,00	0,02	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за завтрак	590	18,72	11,66	106,62	569,00	0,306	5,07	103,15	0,57	153,78	244,26	77,63	5,47	
	Салат из помидоров	100	1,10	6,12	4,56	77,70	0,05	16,98	6,23	0,05	22,03	41,37	13,76	0,83	23
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,09	8,42	107,40	0,10	34,90	96,40	28,20	1,16	103
<i>обед</i>	Котлеты рыбные (минтай или горбуша)	100	8,15	8,91	8,05	174,40	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	234
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	770	19,99	24,17	102,31	804,59	0,53	37,79	305,98	1,20	149,20	461,25	118,28	5,46	
<i>полдник</i>	Блинчики с молоком сгущенным	150	7,70	6,40	35,00	228,50	0,06	0,53	39,20	0,16	158,65	140,59	21,38	0,49	399
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,20	0,01	15,00	63,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
	итого за полдник	302	7,90	6,41	50,00	291,50	0,06	2,73	39,25	0,16	174,45	148,59	27,38	1,27	
	Всего за день	1597	46,6	42,2	258,9	1665,1	0,942	45,6	448,4	1,9	477,4	854,1	223,3	12,2	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		60,53	53,47	77,29	70,85	60936,15	75,98	64,05	138,14	43,40	77,65	89,32	101,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 10														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	2
	Каша молочная кукурузная жидкая	260	9,01	13,11	71,80	442,00	0,08	1,30	0,06	0,34	128,78	134,61	25,74	1,16	174
<i>завтрак</i>	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,53	0,04	13,29	0,11	10,00	32,50	7,00	0,55	379
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,52	13,29	0,13	111,00	107,00	30,70	1,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	590	18,81	21,53	153,21	880,84	0,71	3,06	27,01	1,17	395,58	304,13	72,86	4,03	
	Салат "Летний"	100	1,25	7,25	0,10	101,50	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	34
	Щи со сметаной	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
<i>обед</i>	Плов из птицы	280	23,73	14,65	50,02	427,46	0,08	21,05	82,55	0,09	60,50	73,00	30,00	1,10	291
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп

	итого за обед	760	36,13	21,08	115,29	881,71	0,33	34,25	166,97	0,95	130,13	241,67	83,94	4,32	
	Булочка дорожная	50	3,28	1,12	22,00	141,20	0,03	0,36	2,43	0,02	11,45	31,43	7,90	0,54	гп
полдник	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за полдник	1240	8,68	6,12	43,60	299,20	0,09	1,76	46,43	0,36	251,45	221,43	35,90	0,74	
	Всего за день	1765	63,62	48,73	312,10	2061,75	1,13	39,07	240,41	2,48	777,16	767,23	192,70	9,09	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		82,62	61,68	93,16	87,73	93,88	65,12	34,34	176,93	70,65	69,75	77,08	75,75	

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г в соответствии с

Средние показатели белков, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	Сырые вещества (г)			Энерг.цен. ккал	Витамины (мг)					Mg
	белки	жиры	углеводы		B1	E	Ca	C	P	
день 1	55,24	68,12	266,74	1978,33	0,88	2,83	2,83	2,83	981,63	246,52
день 2	77,75	61,90	274,72	1989,67	0,88	1,90	1,90	1,90	941,85	301,10
день 3	66,56	64,71	281,64	2047,23	0,70	2,43	2,43	2,43	923,45	333,18
день 4	58,06	51,64	219,48	1797,08	1,30	2,26	2,26	2,26	1183,91	297,94
день 5	45,49	47,88	260,65	1668,60	0,68	2,04	2,04	2,04	848,70	214,63
Всего за 5 дней	352,61	337,60	1532,02	10956,97	5,71	13,55	13,55	13,55	5665,09	1699,69
ИТОГО среднее значение за 6 дней	58,77	56,27	255,34	1826,16	0,95	2,26	2,26	2,26	944,18	283,28
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	76,32	71,22	76,22	77,71	79,36	161,28	0,21	3,76	85,83	113,31
день 6	53,81	87,83	195,06	1841,54	0,91	2,05	2,05	2,05	777,25	187,71
день 7	55,12	74,03	325,73	2099,53	0,65	1,76	1,76	1,76	723,59	208,05
день 8	53,68	67,42	218,84	1781,65	0,94	2,50	2,50	2,50	693,24	248,22
день 9	46,61	42,24	258,93	1665,09	731,23	1,93	1,93	1,93	854,10	223,29
день 10	63,62	48,73	312,10	2061,75	1,13	2,48	2,48	2,48	767,23	192,70
Всего за 5 дней	317,07	413,37	1528,34	11019,24	760,34	12,51	12,51	12,51	4539,26	1336,23
ИТОГО среднее значение за 6 дней	52,85	68,90	254,72	1836,54	126,72	2,09	2,09	2,09	756,54	222,71
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	68,63	87,21	76,04	78,15	10560,25	148,99	0,19	3,48	68,78	89,08
Всего за 10 дней	669,68	750,97	3060,36	21976,21	766,05	26,06	26,06	26,06	10204,35	3035,92
ИТОГО среднее значение за 10 дней	55,81	62,58	255,03	1831,35	63,84	2,17	2,17	2,17	850,36	252,99
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	72,48	79,22	76,13	77,93	5319,80	155,14	0,20	3,62	77,31	101,20