

УТВЕРЖДАЮ:



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях Раздольненского района  
Республики Крым (с 11 лет и старше)

| ОБЕД 1 день                                    |              |                  | Витамины (мг) |        |                         |      |       | Минеральные вещества(мг) |      |        |        |        |       |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|--------|-------------------------|------|-------|--------------------------|------|--------|--------|--------|-------|
| Наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |               |        | Энергетическая ценность | B1   | C     | A                        | E    | Ca     | P      | Mg     | Fe    |
|                                                |              | Б                | Ж             | У      |                         |      |       |                          |      |        |        |        |       |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15% | 250/5        | 1,93             | 5,67          | 11,11  | 111,85                  | 0,05 | 10,70 | 5,00                     | 2,42 | 54,13  | 57,65  | 26,58  | 1,24  |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180/15       | 6,91             | 11,66         | 38,48  | 286,56                  | 0,07 | 0     | 60,00                    | 1,08 | 17,03  | 49,10  | 10,34  | 1,05  |
| Гуляш                                          | 100          | 14,55            | 16,79         | 2,89   | 221,00                  | 0,03 | 0,92  | 0                        | 2,61 | 21,81  | 154,15 | 22,03  | 3,06  |
| Компот из смеси сухофруктов                    | 200          | 0,66             | 0,09          | 32,01  | 132,80                  | 0,02 | 0,73  | 0                        | 0,51 | 32,48  | 23,44  | 17,46  | 0,70  |
| Плоды или ягоды свежие                         | 120          | 0,48             | 0,48          | 11,76  | 56,40                   | 0,04 | 12,00 | 0                        | 0,24 | 19,20  | 13,20  | 10,80  | 2,64  |
| Хлеб пшеничный                                 | 70           | 5,53             | 0,70          | 33,81  | 163,66                  | 0,07 | 0     | 0                        | 0    | 16,10  | 60,90  | 23,10  | 0,77  |
| Хлеб ржано- пшеничный                          | 42           | 2,35             | 0,46          | 20,75  | 96,56                   | 0,06 | 0     | 0                        | 0    | 9,66   | 44,52  | 10,50  | 1,30  |
| Итого                                          |              | 32,41            | 35,85         | 150,81 | 1068,83                 | 0,34 | 24,35 | 65                       | 6,86 | 170,41 | 402,96 | 120,81 | 10,76 |
| Итого за день                                  |              | 62,58            | 54,56         | 267,73 | 1850,52                 | 0,92 | 84,34 | 114,18                   | 16,2 | 316,44 | 859,52 | 275,4  | 21,07 |

## ОБЕД 2 день

| Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|-----------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                             |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А      | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| Суп картофельный с бобовыми | 250          | 5,12             | 5,35  | 16,14  | 133,25                  | 0,16          | 5,81  | 0      | 2,44 | 50,28                    | 137,98 | 38,30  | 1,81  |
| Капуста тушеная             | 200          | 4,13             | 6,47  | 43,80  | 150,20                  | 0,05          | 34,32 | 0      | 3,46 | 110,90                   | 80,28  | 41,30  | 1,62  |
| Птица отварная              | 100          | 21,1             | 13,6  | 0      | 206,67                  | 0,03          | 0     | 20     | 0,3  | 39                       | 143    | 20     | 1,8   |
| Чай с лимоном               | 200/15/7     | 0,13             | 0,02  | 15,20  | 62,00                   | 0             | 2,83  | 0      | 0,01 | 14,2                     | 4,4    | 2,4    | 0,36  |
| Масло (порциями)            | 20           | 0,16             | 14,5  | 0,26   | 132,00                  | 0             | 0     | 80,00  | 0,20 | 4,80                     | 6,00   | 0      | 0,04  |
| Хлеб пшеничный              | 70           | 5,53             | 0,70  | 33,81  | 163,66                  | 0,07          | 0     | 0      | 0    | 16,10                    | 60,90  | 23,10  | 0,77  |
| Хлеб ржано-пшеничный        | 42           | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                   | 0,06          | 0     | 0      | 0    | 9,66                     | 44,52  | 10,50  | 1,30  |
| Итого                       |              | 38,52            | 41,1  | 129,96 | 944,34                  | 0,37          | 42,96 | 100    | 6,41 | 244,94                   | 477,08 | 135,6  | 7,7   |
| Итого за день               |              | 56,24            | 60,42 | 209,23 | 1507,05                 | 0,59          | 45,83 | 221,44 | 7,01 | 676,73                   | 852,73 | 199,88 | 10,06 |



## ОБЕД 3 день

| Наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                                                |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А      | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| Суп с рыбными консервами                       | 250          | 8,60             | 8,41  | 14,33  | 167,25                  | 0,10          | 9,11  | 15,00  | 0,88 | 45,30                    | 176,53 | 47,35  | 1,27  |
| Жаркое по-домашнему                            | 200          | 18,51            | 20,67 | 18,95  | 337,14                  | 0,14          | 7,73  | 0      | 3,54 | 34,86                    | 235,14 | 48,55  | 4,41  |
| Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 100          | 1,41             | 6,01  | 8,26   | 92,80                   | 0,02          | 6,65  | 0      | 2,70 | 35,46                    | 40,63  | 20,70  | 1,32  |
| Соки (яблочный, виноградный)                   | 200          | 1,00             | 0     | 20,20  | 84,80                   | 0,02          | 4,00  | 0      | 0,20 | 14,00                    | 14,00  | 8,00   | 2,80  |
| Фрукты или ягоды свежие                        | 120          | 0,48             | 0,48  | 11,76  | 56,40                   | 0,04          | 12,00 | 0      | 0,24 | 19,20                    | 13,20  | 10,80  | 2,64  |
| Хлеб пшеничный                                 | 70           | 5,53             | 0,70  | 33,81  | 163,66                  | 0,07          | 0     | 0      | 0    | 16,10                    | 60,90  | 23,10  | 0,77  |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 42           | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                   | 0,06          | 0     | 0      | 0    | 9,66                     | 44,52  | 10,50  | 1,30  |
| Итого                                          |              | 37,88            | 36,73 | 128,06 | 998,61                  | 0,45          | 39,49 | 15     | 7,56 | 174,58                   | 584,92 | 169    | 14,51 |
| Итого за день                                  |              | 60,3             | 57,38 | 200,34 | 1488,63                 | 0,78          | 42,13 | 213,25 | 8,38 | 654,58                   | 1103,4 | 272,98 | 18,65 |

## ОБЕД 4 день

| Наименование блюда                                        | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|--------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                                                           |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А      | Е     | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной -15%        | 250/5        | 1,90             | 5,70  | 8,08   | 97,85                   | 0,06          | 15,80 | 5,0    | 2,37  | 53,65                    | 52,05  | 22,58  | 0,84  |
| Каша рассыпчатая с маслом сливочным (рисовая)             | 180/15       | 4,56             | 11,50 | 47,17  | 310,20                  | 0,04          | 0     | 60,00  | 0,33  | 21,17                    | 99,76  | 33,47  | 0,71  |
| Рыба, тушенная в томате с овощами                         | 190          | 20,44            | 10,93 | 7,22   | 220,40                  | 0,19          | 12,26 | 10,91  | 10,22 | 70,21                    | 252,45 | 70,83  | 1,46  |
| Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленные) | 100          | 0,70             | 0,10  | 1,90   | 12,00                   | 0,04          | 4,90  | 0      | 0,10  | 17,00                    | 30,00  | 14,00  | 0,50  |
| Соки (яблочный, виноградный)                              | 200          | 1,00             | 0     | 20,20  | 84,80                   | 0,02          | 4,00  | 0      | 0,20  | 14,00                    | 14,00  | 8,00   | 2,80  |
| Хлеб пшеничный                                            | 70           | 5,53             | 0,70  | 33,81  | 163,66                  | 0,07          | 0     | 0      | 0     | 16,10                    | 60,90  | 23,10  | 0,77  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                      | 42           | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                   | 0,06          | 0     | 0      | 0     | 9,66                     | 44,52  | 10,50  | 1,30  |
| Итого                                                     |              | 36,48            | 29,39 | 139,13 | 985,47                  | 0,48          | 36,96 | 75,91  | 13,22 | 201,79                   | 553,68 | 182,48 | 8,38  |
| Итого за день                                             |              | 69,07            | 61,84 | 248,92 | 1847,57                 | 0,72*         | 57,99 | 115,91 | 25,78 | 304,81                   | 907,32 | 265,7  | 15,57 |



ОБЕД 5 день

| Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |        |      |        | Минеральные вещества(мг) |        |      |  |
|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------------------------|--------|------|--|
|                                          |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А      | Е    | Ca     | P                        | Mg     | Fe   |  |
| Рассольник ленинградский со сметаной 15% | 250/5        | 2,23             | 5,87  | 16,77  | 128,85                  | 0,10          | 7,56  | 5,00   | 2,41 | 30,85  | 75,00                    | 26,36  | 0,98 |  |
| Рагу из птицы                            | 200          | 14,35            | 13,39 | 17,37  | 248,00                  | 0,08          | 12,95 | 16,69  | 2,24 | 42,06  | 123,66                   | 44,23  | 2,19 |  |
| Компот из свежих плодов                  | 200          | 0,16             | 0,16  | 27,88  | 114,60                  | 0,01          | 0,90  | 0      | 0,08 | 15,80  | 4,40                     | 5,14   | 0,95 |  |
| Хлеб пшеничный                           | 70           | 5,53             | 0,70  | 33,81  | 163,66                  | 0,07          | 0     | 0      | 0    | 16,10  | 60,90                    | 23,10  | 0,77 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 42           | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                   | 0,06          | 0     | 0      | 0    | 9,66   | 44,52                    | 10,50  | 1,30 |  |
| Итого                                    |              | 24,62            | 20,58 | 116,58 | 751,67                  | 0,32          | 21,41 | 21,69  | 4,73 | 114,47 | 308,48                   | 109,33 | 6,19 |  |
| Итого за день                            |              | 42,78            | 43,61 | 199,23 | 1363,24                 | 0,63          | 23,99 | 158,69 | 5,41 | 524,45 | 710,65                   | 187,88 | 8,97 |  |

## ОБЕД 6 день

| № п/п | Наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|-------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|       |                                   |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А      | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
|       | Суп из овощей                     | 250          | 1,59             | 4,99  | 9,15   | 95,25                   | 0,07          | 10,38 | 0      | 2,33 | 34,85                    | 49,28  | 20,75  | 0,78  |
|       | Каша пшеничная с маслом сливочным | 180/15       | 8,23             | 11,77 | 48,10  | 331,80                  | 0,16          | 0     | 60,00  | 1,06 | 44,03                    | 188,66 | 43,99  | 3,19  |
|       | Гуляш                             | 100          | 14,55            | 16,79 | 2,89   | 221,00                  | 0,03          | 0,92  | 0      | 2,61 | 21,81                    | 154,15 | 22,03  | 3,06  |
|       | Какао с молоком                   | 200          | 4,08             | 3,54  | 17,58  | 118,60                  | 0,06          | 1,59  | 24,44  | 0    | 152,22                   | 124,56 | 21,33  | 0,48  |
|       | Масло (порциями)                  | 20           | 0,16             | 14,5  | 0,26   | 132,00                  | 0             | 0     | 80,00  | 0,20 | 4,80                     | 6,00   | 0      | 0,04  |
|       | Фрукты или ягоды свежие           | 120          | 0,48             | 0,48  | 11,76  | 56,40                   | 0,04          | 12,00 | 0      | 0,24 | 19,20                    | 13,20  | 10,80  | 2,64  |
|       | Хлеб пшеничный                    | 70           | 5,53             | 0,70  | 33,81  | 163,66                  | 0,07          | 0     | 0      | 0    | 16,10                    | 60,90  | 23,10  | 0,77  |
|       | Хлеб ржано-пшеничный              | 42           | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                   | 0,06          | 0     | 0      | 0    | 9,66                     | 44,52  | 10,50  | 1,30  |
|       | Итого                             |              | 36,97            | 53,23 | 144,3  | 1215,27                 | 0,49          | 24,89 | 164,44 | 6,44 | 302,67                   | 641,27 | 152,5  | 12,26 |
|       | Итого за день                     |              | 52,83            | 75,12 | 214,95 | 1771,57                 | 0,71          | 33,25 | 337,44 | 10,6 | 554,07                   | 947,86 | 212,08 | 16,17 |



## ОБЕД 7 день

| п.п. | Наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |        |       |        | Минеральные вещества(мг) |        |      |   |  |
|------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|------|---|--|
|      |                                     |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А      | Е     | Ca     | P                        | Mg     | Fe   |   |  |
|      | Суп картофельный с крупой (рисовый) | 250          | 1,97             | 2,73  | 14,58  | 90,75                   | 0,10          | 8,25  | 0      | 1,26  | 23,05  | 62,55                    | 25,00  | 0,88 |   |  |
|      | Запеканка из творога                | 230          | 40,85            | 27,83 | 42,25  | 581,90                  | 0,14          | 0,55  | 170,20 | 1,10  | 340,40 | 492,66                   | 56,12  | 1,84 |   |  |
|      | Сгущенное молоко                    | 50           | 3,60             | 4,25  | 27,75  | 164,00                  | 0,03          | 0,50  | 21,00  | 0,10  | 153,50 | 109,50                   | 17,00  | 0,10 |   |  |
|      | Кофейный напиток с молоком          | 200          | 3,17             | 2,68  | 15,95  | 100,60                  | 0,04          | 1,30  | 20,00  | 0     | 125,78 | 90,00                    | 14,00  | 0,13 |   |  |
|      | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,74             | 0,60  | 28,98  | 140,28                  | 0,06          | 0     | 0      | 0     | 13,80  | 52,20                    | 19,80  | 0,66 |   |  |
|      | Хлеб ржанопшеничный                 | 42           | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                   | 0,06          | 0     | 0      | 0     | 9,66   | 44,52                    | 10,50  | 1,30 |   |  |
|      | Итого                               |              | 56,68            | 38,55 | 150,26 | 1174,09                 | 0,43          | 10,6  | 211,2  | 2,46  | 666,19 | 851,43                   | 142,42 | 4,91 |   |  |
|      | Итого за день                       |              | 88,16            | 60,51 | 273,65 | 2016,18                 | 1,03          | 87,69 | 260,38 | 20,24 | 837,19 | 1336,3                   | 312,1  | 15,6 | 9 |  |



## ОБЕД 8 день

| Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|-----------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                             |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А     | Е     | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| Суп картофельный с бобовыми | 250          | 5,49             | 5,27  | 16,54  | 148,25                  | 0,23          | 5,83  | 0     | 2,43  | 42,68                    | 88,10  | 35,58  | 2,05  |
| Плов                        | 200          | 21,99            | 22,52 | 34,69  | 429,33                  | 0,08          | 1,71  | 0     | 3,67  | 18,97                    | 266,85 | 52,39  | 3,53  |
| Чай с лимоном               | 200/15/7     | 0,13             | 0,02  | 15,20  | 62,00                   | 0             | 2,83  | 0     | 0,01  | 14,2                     | 4,4    | 2,4    | 0,36  |
| Масло (порциями)            | 20           | 0,16             | 14,5  | 0,26   | 132,00                  | 0             | 0     | 80,00 | 0,20  | 4,80                     | 6,00   | 0      | 0,04  |
| Фрукты или ягоды свежие     | 120          | 0,48             | 0,48  | 11,76  | 56,40                   | 0,04          | 12,00 | 0     | 0,24  | 19,20                    | 13,20  | 10,80  | 2,64  |
| Хлеб пшеничный              | 75           | 5,93             | 0,75  | 36,23  | 175,35                  | 0,08          | 0     | 0     | 0     | 17,25                    | 65,25  | 24,75  | 0,83  |
| Хлеб ржанопшеничный         | 42           | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                   | 0,06          | 0     | 0     | 0     | 9,66                     | 44,52  | 10,50  | 1,30  |
| Итого                       |              | 36,53            | 44    | 135,43 | 1099,89                 | 0,49          | 22,37 | 80    | 6,55  | 126,76                   | 488,32 | 136,42 | 10,75 |
| Итого за день               |              | 70,44            | 65,74 | 271,61 | 1881,25                 | 0,78          | 74,82 | 100   | 11,17 | 367,99                   | 867,14 | 269,38 | 19,77 |

## ОБЕД 9 день

| д. | Наименование блюда                                              | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|----|-----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|    |                                                                 |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А     | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
|    | Суп картофельный с макаронными изделиями                        | 250          | 2,69             | 2,84  | 17,46  | 118,25                  | 0,11          | 8,25  | 0     | 1,43 | 29,20                    | 67,58  | 27,28  | 1,13  |
|    | Птица тушеная в соусе с овощами (Соус сметанный с томатом №331) | 200          | 10,83            | 2,63  | 18,51  | 140,87                  | 0,12          | 8,21  | 12,17 | 0,38 | 36,96                    | 139,13 | 44,17  | 1,62  |
|    | Компот из свежих плодов                                         | 200          | 0,16             | 0,16  | 27,88  | 114,60                  | 0,01          | 0,90  | 0     | 0,08 | 15,80                    | 4,40   | 5,14   | 0,95  |
|    | Хлеб пшеничный                                                  | 70           | 5,53             | 0,70  | 33,81  | 163,66                  | 0,07          | 0     | 0     | 0    | 16,10                    | 60,90  | 23,10  | 0,77  |
|    | Хлеб ржано-пшеничный                                            | 42           | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                   | 0,06          | 0     | 0     | 0    | 9,66                     | 44,52  | 10,50  | 1,30  |
|    | Итого                                                           |              | 21,56            | 6,79  | 118,41 | 633,94                  | 0,37          | 17,36 | 12,17 | 1,89 | 107,72                   | 316,53 | 110,19 | 5,77  |
|    | Итого за день                                                   |              | 59,48            | 49,25 | 239,71 | 1652,78                 | 0,79          | 28,04 | 72,17 | 8,62 | 239,97                   | 903,63 | 359,5  | 18,76 |



## ОБЕД 10 день

| Наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|--------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                                                |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С     | А      | Е     | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной - 15% | 250/5        | 1,93             | 5,67  | 11,11  | 111,85                  | 0,05          | 10,70 | 5,00   | 2,42  | 54,13                    | 57,65  | 26,58  | 1,24  |
| Картофель отварной с маслом сливочным          | 180/15       | 3,68             | 11,47 | 25,25  | 228,60                  | 0,20          | 25,96 | 60,00  | 0,33  | 26,03                    | 102,22 | 36,58  | 1,49  |
| Рыба, тушенная в томате с овощами              | 190          | 20,44            | 10,93 | 7,22   | 220,40                  | 0,19          | 12,26 | 10,91  | 10,22 | 70,21                    | 252,45 | 70,83  | 1,46  |
| Плоды или ягоды свежие                         | 130          | 0,52             | 0,52  | 12,74  | 61,10                   | 0,04          | 13,00 | 0      | 0,26  | 20,80                    | 14,30  | 11,70  | 2,86  |
| Соки (яблочный, виноградный)                   | 200          | 1,00             | 0     | 20,20  | 84,80                   | 0,02          | 4,00  | 0      | 0,20  | 14,00                    | 14,00  | 8,00   | 2,80  |
| Хлеб пшеничный                                 | 75           | 5,93             | 0,75  | 36,23  | 175,35                  | 0,08          | 0     | 0      | 0     | 17,25                    | 65,25  | 24,75  | 0,83  |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 42           | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                   | 0,06          | 0     | 0      | 0     | 9,66                     | 44,52  | 10,50  | 1,30  |
| Итого                                          |              | 35,85            | 29,8  | 133,5  | 978,66                  | 0,64          | 65,92 | 75,91  | 13,43 | 212,08                   | 550,39 | 188,94 | 11,98 |
| Итого за день                                  |              | 83,06            | 60,2  | 249,79 | 1908,77                 | 0,97          | 80,64 | 254,65 | 14,67 | 745,9                    | 1229,6 | 301,07 | 18,38 |



# Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г  
сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

| Б      | Ж      | У       | ЭЦ       | В1   | С      | А       | Е      | Ca      | P       | Mg      | Fe     |
|--------|--------|---------|----------|------|--------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 62,58  | 54,56  | 267,73  | 1850,52  | 0,92 | 84,34  | 114,18  | 16,25  | 316,44  | 859,52  | 275,4   | 21,07  |
| 56,24  | 60,42  | 209,23  | 1507,05  | 0,59 | 45,83  | 221,44  | 7,01   | 676,73  | 852,73  | 199,88  | 10,06  |
| 60,3   | 57,38  | 200,34  | 1488,63  | 0,78 | 42,13  | 213,25  | 8,38   | 654,58  | 1103,4  | 272,98  | 18,65  |
| 69,07  | 61,84  | 248,92  | 1847,57  | 0,72 | 57,99  | 115,91  | 25,78  | 304,81  | 907,32  | 265,7   | 15,57  |
| 42,78  | 43,61  | 199,23  | 1363,24  | 0,63 | 23,99  | 158,69  | 5,41   | 524,45  | 710,65  | 187,88  | 8,97   |
| 52,83  | 75,12  | 214,95  | 1771,57  | 0,71 | 33,25  | 337,44  | 10,6   | 554,07  | 947,86  | 212,08  | 16,17  |
| 88,16  | 60,51  | 273,65  | 2016,18  | 1,03 | 87,69  | 260,38  | 20,24  | 837,19  | 1336,3  | 312,1   | 15,69  |
| 70,44  | 65,74  | 271,61  | 1881,25  | 0,78 | 74,82  | 100     | 11,17  | 367,99  | 867,14  | 269,38  | 19,77  |
| 59,48  | 49,25  | 239,71  | 1652,78  | 0,79 | 28,04  | 72,17   | 8,62   | 239,97  | 903,63  | 359,5   | 18,76  |
| 83,06  | 60,2   | 249,79  | 1908,77  | 0,97 | 80,64  | 254,65  | 14,67  | 745,9   | 1229,6  | 301,07  | 18,38  |
| 644,94 | 588,63 | 2375,16 | 17287,56 | 7,92 | 558,72 | 1848,11 | 128,13 | 5222,13 | 9718,15 | 2655,97 | 163,09 |
| 64,49  | 58,86  | 237,52  | 1728,76  | 0,79 | 55,87  | 184,81  | 12,81  | 522,21  | 971,82  | 265,60  | 16,31  |

Ведомость наполняемости (с 11 лет)

| Наименование<br>продуктов | Суточ-<br>ная<br>норма<br>(нетто) | Норма<br>35 %<br>(нетто) | Деся-<br>тидневна-<br>я норма | Количество продукта |           |           |           |           |           |           |           |           |            | Итого за<br>10<br>дней по<br>меню |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------------------------------|
|                           |                                   |                          |                               | 1<br>день           | 2<br>день | 3<br>день | 4<br>день | 5<br>день | 6<br>день | 7<br>день | 8<br>день | 9<br>день | 10<br>день |                                   |
| Хлеб ржаной               | 120                               | 42                       | 420                           | 42                  | 42        | 42        | 42        | 42        | 42        | 42        | 42        | 42        | 42         | 420                               |
| Хлеб пшеничный            | 200                               | 70                       | 700                           | 70                  | 70        | 70        | 70        | 70        | 70        | 60        | 75        | 70        | 75         | 700                               |
| Мука пшеничная            | 20                                | 7                        | 70                            | 2                   | 2         |           |           | 1,1       | 2         | 27        |           | 5         |            | 39,1                              |
| Зерно, бобовые            | 50                                | 17,5                     | 175                           |                     | 20        | 5         | 65        | 5         | 80        | 5         | 65        | 7         |            | 252                               |
| Сахаронные<br>продукты    | 20                                | 7                        | 70                            | 64                  |           |           |           |           |           |           |           | 10        |            | 74                                |
| Репчатый лук              | 187                               | 65,45                    | 654,5                         | 20                  | 50        | 184       | 30        | 166       | 50        | 75        | 50        | 142       | 205        | 972                               |
| Овощи свежие,<br>лук      | 320                               | 112                      | 1120                          | 101                 | 271       | 132,<br>5 | 231       | 62,3      | 55        | 20        | 45        | 68,7      | 143        | 1130,5                            |
| Фрукты (плоды)<br>свежие  | 185                               | 64,75                    | 647,5                         | 120                 | 7         | 120       |           | 40        | 120       |           | 127       | 40        | 120        | 704                               |
| Фрукты (плоды)<br>сухие   | 20                                | 7                        | 70                            | 50                  |           |           |           |           |           |           |           |           |            | 50                                |
| Овощи<br>маринованные     | 200                               | 70                       | 700                           |                     |           | 200       | 200       |           |           |           |           |           | 200        | 600                               |
| Мясо жилованное           | 78                                | 27,3                     | 273                           | 79                  |           | 90        |           |           | 79        |           | 106       |           |            | 354                               |
| Рыба                      | 53                                | 18,55                    | 185,5                         |                     | 137       |           |           | 79        |           |           |           | 92        |            | 308                               |
| Сало-филе                 | 77                                | 26,95                    | 269,5                         |                     |           | 40        | 115       |           |           |           |           |           | 115        | 270                               |
| Полок                     | 300                               | 105                      | 1050                          |                     |           |           |           |           | 100       | 213,      |           |           |            | 331,6                             |



|     |    |    |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|----|----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| рог | 60 | 21 | 210 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 212 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|----|----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|