

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ "Пушкинская СШ"
Калужная В.В.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря
МБОУ "Пушкинская СШ"
_____ Амирханова З.Г. Пр. № 34 с

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей 11 - 18 лет в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в летний оздоровительный период летних каникул.

11-18 лет

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			с 11 – 18 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 день	ЗАВТРАК	204	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,92	34,1	334,4	0,08	0,224	-	-	295,2	-	14,5	1,23
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
		45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17			24,9		15	0,46
		376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8	1,32
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	685	20,84	20,43	96,71	535,32	0,17	27,254		0,52	345,3	34,8	51,7	4,33
	ОБЕД	82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	12,81	-	2,75	59,68	54,6	31,4	1,44
		265	Плов из говядины	280	30,78	31,52	48,57	601,06	0,14	3,29			26,69	375,4	73,71	4,98
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9			14,18		5,14	0,95
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	940	37,42	16,61	116,83	599,76	0,202	33,1	14,6	3,6	132,77	228,5	96,8	5,33
			ВСЕГО:	1625	58,26	37,04	241,86	1135,08	0,372	60,354	14,6	4,12	478,07	263,3	148,5	9,66
2 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,8	12,6	61,7	400	0,158	1,08	49,8	0,4	167,1	201,2	52,7	2,68
		1	Бутерброд с маслом	40	1,77	5,61	11,16	102	0,02	-	30	0,36	6,3	11,3	4,2	0,27
		338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	-	42	0,6
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8	1,32
			Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:	660	19,31	18,22	132,69	645,56	0,274	12,45	69,8	1,2	315,3	265,9	72,02	6,25
		102	Суп картофельный с бобовыми	300	9,4	57,6	19,2	662,8	0,35	1,2	-	2,45	63,6	95,4	42,7	3,2

	ОБЕД	44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2,01	6,15	22,55	153,5	0,05	17,99			64,35	63,05	41,84	14,38
		229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,47	4,65	1,48	46,8	129,7	58,2	1,02
		128	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	24,4			49,3		37,2	149,3
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	980	22,49	67,45	124,51	1106,56	0,562	32,85	4,65	7,44	176,17	315,1	138,44	118,37
			ВСЕГО:	1640	41,8	85,67	257,2	1752,12	0,836	45,3	74,45	8,64	491,47	581	210,46	124,62
3 день	ЗАВТРАК	187	Запеканка рисовая с яблоками	200	5,36	13,62	44,73	323,8	0,04	1,69			73,73		32,1	1,3
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38			128,78		12,88	0,08
		418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	0,08	0	12	0	15	48	17,2	0,94
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	515	9,33	9,95	131,4	423,92	0,12	11,27	12	0,52	192,69	34,8	51,94	3,41
	ОБЕД	88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	12,81	-	2,38	59,68	47,43	31,4	1,44
		171	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,1	11,9	49,8	350	0,26	-	37,5	-	32,98	197,2	175,6	5,91
		278	Тефтели	110	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,71	27,94	-	22,33	70,73	13,31	0,86
		23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3			17,21		17,62	0,83
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	1070	26,26	34,05	126,41	895,1	0,56	43,82	65,44	2,92	162	378,96	261,93	13,1
		ВСЕГО:	1585	35,59	44	257,81	1319,02	0,68	55,09	77,44	3,44	354,69	413,76	313,87	16,51	
4 день	ЗАВТРАК	219	Сырники из творога	200	35,28	39,63	22,21	581,8	0,1	0,39			422,1		11,54	0,18
		386	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6			248		28	0,2
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
		462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00								
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:	740	45,88	48,03	95,49	883,8	0,18	10,99	0	0	678,1	0	81,54	0,98
	ОБЕД	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,63	3,33	18,44	126,95	0,15	13,27			28,96	85,15	35,15	1,32
		375	Плов из птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,2	0,15	8,43	27,25	0,91	64,87	245,46	75,64	2,75
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	0,55		

		ИТОГО:	1040	26,03	27,67	187,09	872,89	0,46	41,07	27,25	1,45	193,25	479,73	177,19	6,71		
		ВСЕГО:	1780	71,91	75,7	282,58	1756,69	0,64	52,06	27,25	1,45	871,35	479,73	258,73	7,69		
5 день	ЗАВТРАК	173	Каша молочная овсянная 200/10/10	220	9,04	13,44	50,14	358	0,63	0,96	14,8		156,56	261,86	72,05	2,1	
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38				128,78		12,88	0,08
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10				16	0	9	2,2
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52		9,2	34,8	13,2	0,44
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0		9,9	70,2	19,8	1,32
			ИТОГО:	590	15,55	16,23	129,01	611,92	0,73	11,34	14,8	0,52		310,54	296,66	107,13	4,82
	ОБЕД	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,63	3,33	18,44	126,95	0,15	13,27				28,96	85,15	35,15	1,32
		294	Котлеты рубленые из птицы	110	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8			49,78	80	22,2	3,62
		171	Каша ячневая	180	5,6	8,87	36,2	246,3	0,1		45			58,83	192,45	29,25	1,06
		67	Винегрет овощной	100	1,38	1,02	6,54	122									
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-		14	-	8	2,8
			Хлеб пшеничный в/с	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54		13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	950	25,81	21,77	107,29	757,69	0,43	18,17	53,8	0,54		106,54	228,75	80,35	9,6
		ВСЕГО:	1540	41,36	38	236,3	1369,61	1,16	29,51	68,6	1,06		417,08	525,41	187,48	14,42	
6 день	ЗАВТРАК	203	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,92	34,1	334,4	0,08	0,224	0	-	295,2	-	14,5	1,23	
		45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17	0			24,9		15	0,46
		376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0			11,1	2,8	1,4	0,28
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-		14	-	8	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36		9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:	755	18,12	19,62	95,52	631,56	0,16	21,254	0	0,36		354,4	45,2	48,9	6,01
	ОБЕД	96	Рассольник ленинградский	300	2,52	6,15	19,9	144,9	0,12	17,7				31,74			1,17
		328	Жаркое по - домашнему	280	26,32	20,04	36,12	429,8									
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44				27,19	30,11	16,51	0,77
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2		14,18	4,4	5,14	0,95
		338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10				8	0	42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54		13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	1040	8,34	13,38	154,16	449,44	0,26	37,14	0	0,54		80,73	93,71	73,51	4,4
	ВСЕГО	1795	26,46	33	249,68	1081	0,42	58,394	0	0,74		435,13	138,91	122,41	10,41		
ЗАВТРАК	210	Омлет натуральный	200	13,9	24,8	2,6	289,7	0,17	0,26				103,1		16,14	2,6	
	338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10				16	0	9	2,2	
	386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6				248		28	0,2	

7 день	ЗАВТРАК	418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250								
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	615	23,26	30,6	115,12	532,22	0,28	10,86	0	0,52	376,3	34,8	66,34	5,44
	ОБЕД	81	Борщ	300	1,92	5,82	10,26	109,29	0,04	13,09			62,91	55,21	27,7	1,32
		264	Говядина, тушеная в сметане	120	18,32	26,52	18	316,8	0,036	0,38	42,72		38,44	204,48	27,24	2,71
		303	Каша пшеничная вязкая	200	4,8	5,04	29,46	182,88	0,1	0			20,8			2,26
		71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	2,9			17	30	14	0,5
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
		ИТОГО:	980	30,1	38,14	124,49	843,71	0,296	20,37	42,72	0,54	166,95	353,29	91,94	11,45	
	ВСЕГО:	1595	53,36	68,74	239,61	1375,93	0,576	31,23	42,72	1,06	543,25	388,09	158,28	16,89		
8 день	ЗАВТРАК	401	Оладьи со сгущенным молоком 170/30	200	15,24	14,68	85,38	534	0,28	0,95	0,88		222,35	65,83	2,51	
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58		152,2		10,67	0,48	
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		8	0	42	0,6	
			ИТОГО:	500	20,74	18,72	123,95	748,6	0,38	12,53	0,88	0,38	12,53	0,88	0	160,2
	ОБЕД	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,85	6,08	15,58	140,4	0,135	1,14	-	0,33	32,76	36,78	27,2	0,87
		288	Птица отварная	120	28,18	30,99	0,58	393,6	0,05	2,84	117,84		67,2	200,4	24,34	2,28
		177	Овощное рагу	200	3,80	8,60	45,21	196,66	0,03	12	31,98		38,1	37,46	10,69	1,22
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,46
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	980	40,05	52,46	132,49	1093,8	0,335	25,91	149,82	0,87	210,29	393,65	112,12	7,24
		ВСЕГО:	1480	60,79	71,18	256,44	1842,4	0,715	38,44	150,7	1,2	222,82	394,53	112,12	167,44	
	9 день	ЗАВТРАК	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58		134,07	118,19	20,3
376			Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03		11,1	2,8	1,4	0,28	
15			Бутерброд с сыром 30/30	60	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78		264	150	10,5	0,3
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	535	16,3	19,99	121,28	552,52	0,13	1,41	136	0,52	418,37	305,79	45,4	1,52
ОБЕД		102	Суп картофельный с бобовыми	300	9,4	57,6	19,2	662,8	0,35	1,2	-	2,45	63,6	95,4	42,7	3,2
		230	Рыба жаренная	120	16,74	16,21	4,82	232,14	0,14	1,71	53,66		47	207,07	46,65	0,92
		127	Картофель отварной	200	4,36	7,7	21,34	180	0,18	20,12	44	1,48	83,6	123,58	34,64	1,18
		44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2,01	6,15	22,55	153,5	0,05	17,99			64,35	63,05	41,84	14,38
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8

			Хлеб пшеничный в/с	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
			ИТОГО:	1080	37,27	88,72	157,23	1498,18	0,83	55,02	97,66	4,47	302,35	552,7	197,83	26,54	
			ВСЕГО:	1615	53,57	108,71	278,51	2050,7	0,96	56,43	233,66	4,99	720,72	858,49	243,23	28,06	
10 день	ЗАВТРАК	222/соус 326	Пудинг из творога (запеченный) с соусом 170/30	200	20,06	17,4	35,6	382,5	0,12	0,52	104,74		213,4	280,11	37,26	1,46	
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58				152,2		10,67	0,48
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10				8	-	42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
			ИТОГО:	540	18,67	31,83	132,64	608,26	0,29	12,1		0,36	158,59	75,31	86,05	5,49	
	85	Борщ зеленый	300	4,29	6,88	15,71	154,2	0,2	28,6	14,97		103,54	140,93	94,29	3,63		
	268	Котлеты	100	15,52	22,77	13,48	323,76	0,08	0,32	42,16		40,61	177,69	52,5	2,63		
	171	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,96	10,68	44,82	315	0,22	-	45	-	29,64	236,64	158,04	5,28		
	27	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3			17,21		17,62	0,83		
	389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
		ИТОГО:		24,16	36,47	123,75	969,06	0,43	53,22	14,97	0,56	184,56	375,02	182,41	11,13		
		ВСЕГО:		54,85	68,3	256,39	1577,32	0,72	65,32	14,97	0,92	343,15	450,33	268,46	16,62		
		ВСЕГО за 10 дней:				630,34	2556,38	15259,9	7,079	492,128	704,39	27,62	4877,73	4493,6	2023,54	412,32	
			средний показатель за 10 дней	0	63,034	255,638	1525,987	0,7079	49,2128	70,439	2,762	487,773	449,36	202,354	41,232		
						259,8	1546,5										

Использованы материалы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П.

2017

12.03.2026 г



Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей 7 - 11 лет в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в летний оздоровительный период летних каникул.

Дни	№ технологической	Наименование блюда	Выход с 7 – 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 день	ЗАВТРАК	204	Макароны отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,59	250,08	0,06	0,17	-	-	221,4	-	15,24	0,93
		45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17			24,9		15	0,46
		376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8	1,32
		338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
			ИТОГО:	620	21,43	19,97	90,77	631,4	0,15	31,17	0,52	271,5	34,8	52,44	4,03	
	ОБЕД	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,68	-	2,75	49,73	54,6	26,13	1,2
		265	Плов из говядины	240	26,52	27,16	41,84	517,77	0,09	2,06			22,88	321,82	63,18	4,27
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9			14,18		5,14	0,95
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	850	21,04	16,61	101,83	944,71	0,202	33,1	14,6	3,6	132,77	228,5	96,8	5,33
			ВСЕГО:	1470	42,47	36,58	192,6	1576,11	0,352	64,27	14,6	4,12	404,27	263,3	149,24	9,36
2 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,87	49,8	0,4	133,7	201,2	40,3	2,15
		1	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136	0,34	-	40		8,4	22,5	4,2	0,35
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	-	42	0,6
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
			Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8	1,32
			ИТОГО:	610	17,95	18,22	126,67	728,76	0,274	12,45	69,8	1,2	315,3	265,9	72,02	6,25
	ОБЕД	102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	48	15,94	552,3	0,29	1	-	2,45	53	95,4	37	2,68
		44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2,01	6,15	22,55	153,5	0,05	17,99			64,35	63,05	41,84	14,38
		229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,72	5,81	1,85	39,07	162,12	48,5	0,85
128		Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,53	164,7	312	18,34			37,3		28	112	

	342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
		ИТОГО:	860	22,49	67,45	119,71	1228,04	0,562	32,85	4,65	7,44	176,17	315,1	138,44	118,37
		ВСЕГО:	1470	40,44	85,67	246,38	1956,8	0,836	45,3	74,45	8,64	491,47	581	210,46	124,62

3 день	ЗАВТРАК	187	Запеканка рисовая с яблоками	150	4,02	10,22	33,55	242,85	0,03	1,27		55,3		24,08	0,98	
		418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	0,08	0	12	0	15	48	17,2	0,94
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38			128,78		12,88	0,08
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	465	14,91	21,45	83,54	383,9	0,12	11,27	12	0,52	192,69	34,8	51,94	3,41
	ОБЕД	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
		171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	37,5	-	24,7	197,2	131,7	4,4
		279	Тефтели	100	7,39	7,95	9,31	137,25	0,05	0,65	30,75	-	25,37	80,37	16,6	0,78
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55
		23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3			17,21		17,62	0,83
338		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	-	9	2,2	
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
		ИТОГО:	960	23,26	29,13	97,11	902,33	0,52	49,92	68,25	2,92	162,3	413,9	230,5	11,45	
	ВСЕГО:	1425	38,17	50,58	180,65	1286,23	0,64	61,19	80,25	3,44	354,99	448,7	282,44	14,86		
4 день	ЗАВТРАК															
		219	Сырники из творога 150/50	200	35,28	39,63	22,21	581,8	0,1	0,39			422,1		11,54	0,35
		386	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6			248		28	0,2
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
		462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00								
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		ИТОГО:	740	43,32	45,07	64,17	775,76	0,18	0,99	0	0,36	679,3	42,4	49,54	1,79	
	ОБЕД	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,8			24,18	71,1	29,35	1,1
		375	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	0,13	7,23	23,36	0,78	55,61	210,4	64,84	2,36
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
355		Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55	
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
		ИТОГО:	850	22,18	19,41	110,6	736,74	0,37	28,96	23,36	1,32	152,02	400,51	144,08	6,64	
	ВСЕГО:	1590	65,5	64,48	174,77	1512,5	0,55	29,95	23,36	1,68	831,32	442,91	193,62	8,43		
5 день	ЗАВТРАК	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,77	15,36	126,95	0,15	13,27			28,96	85,15	35,15	1,12
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38			128,78		12,88	0,08
		338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8	1,32
			ИТОГО:	590	8,7	5,56	95,39	380,87	0,25	23,65	0	0,52	182,94	119,95	70,23	3,84
	ОБЕД	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,8			24,18	71,1	29,35	1,1
		294	Котлеты рубленные из птицы	100	16,42	15,77	15,3	269,17	0,19	0,84	50,63		56,27	75,29	20,18	3,41

ОБЕД	171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	160	4,98	7,89	32,18	219	0,1		40		52,3	171,07	26	0,95
	67	Винегрет овощной	100	1,38	1,02	6,54	122								
	389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
		Хлеб пшеничный в/с	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
		ИТОГО:	870	23,94	25,28	80,99	668,51	0,43	26,08	50,63	0,54	135,44	240,1	89,04	9,94
		ВСЕГО:	1460	32,64	30,84	176,38	1049,38	0,68	49,73	50,63	1,06	318,38	360,05	159,27	13,78

6 день	ЗАВТРАК	204	Макароны отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,59	250,08	0,06	0,17	-	221,4	-	15,24	0,93	
			Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17			24,9		15	0,46
		376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:	705	16,71	18,86	140,95	486,86	17,12	4,03	0	0,36	280,6	45,2	49,64	5,71
	ОБЕД	96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	0,08	11,8	6,03		21,16			0,78
		328	Жаркое по - домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,4								
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	900	33,06	32,42	105,75	848,31	0,27	23,86	0	0,54	65,84	385,42	120,18	7,51
		ВСЕГО	1605	49,77	51,28	246,7	1335,17	17,39	27,89	0	0,9	346,44	430,62	169,82	13,22	
7 день	ЗАВТРАК	210	Омлет натуральный	150	11,1	19,8	2,08	231,8	0,08	0,21		82,48		12,9	2,1	
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	0	9	2,2	
		386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6		248		28	0,2	
		418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250								
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	565	20,46	25,6	54,8	505,9	0,19	10,81	0	0,52	355,68	34,8	63,1	4,94
	ОБЕД	81	Борщ	250	1,6	4,86	8,57	91,25	0,03	10,93			52,53	46,1	23,13	1,1
		264	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	15	264	0,03	0,32	35,6		32,04	170,43	22,7	2,26
		303	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,2	24,55	152,4	0,08	0			15,6			1,7
		71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	2,9			17	30	14	0,5
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	0	8	2,8
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	860	25,93	31,92	94,41	631,69	0,26	18,15	35,6	0,54	144,97	310,13	82,83	10,22
		ВСЕГО:	1425	46,39	57,52	149,21	1137,59	0,45	28,96	35,6	1,06	500,65	344,93	145,93	15,16	
8 день	ЗАВТРАК	401	Оладьи со сгущенным молоком 150/20	170	12,96	12,48	72,58	454	0,24	0,81	0,75		188,98	55,96	2,14	
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58		152,2		10,67	0,48	
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		8	0	42	0,6	
			ИТОГО:	470	68,01	18,89	94,01	661,82	0,34	12,39	0,75	0	160,2	188,98	108,63	3,22
	ОБЕД	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33	27,3	36,78	15,22	0,73
		288	Птица отварная	100	23,48	25,8	0,48	328	0,05	2,36	98,2		56	167	20,28	1,9
		177	Овощное рагу	150	2,85	6,45	33,91	147,50	0,02	9	23,99		28,58	28,1	8,02	0,92
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55

		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
		ИТОГО:	860	33,93	44,11	97,12	847,48	0,302	22,24	122,19	0,87	184,11	350,89	93,41	6,73
		ВСЕГО:	1330	101,94	63	191,13	1509,3	0,642	34,63	122,94	0,87	344,31	539,87	202,04	9,95

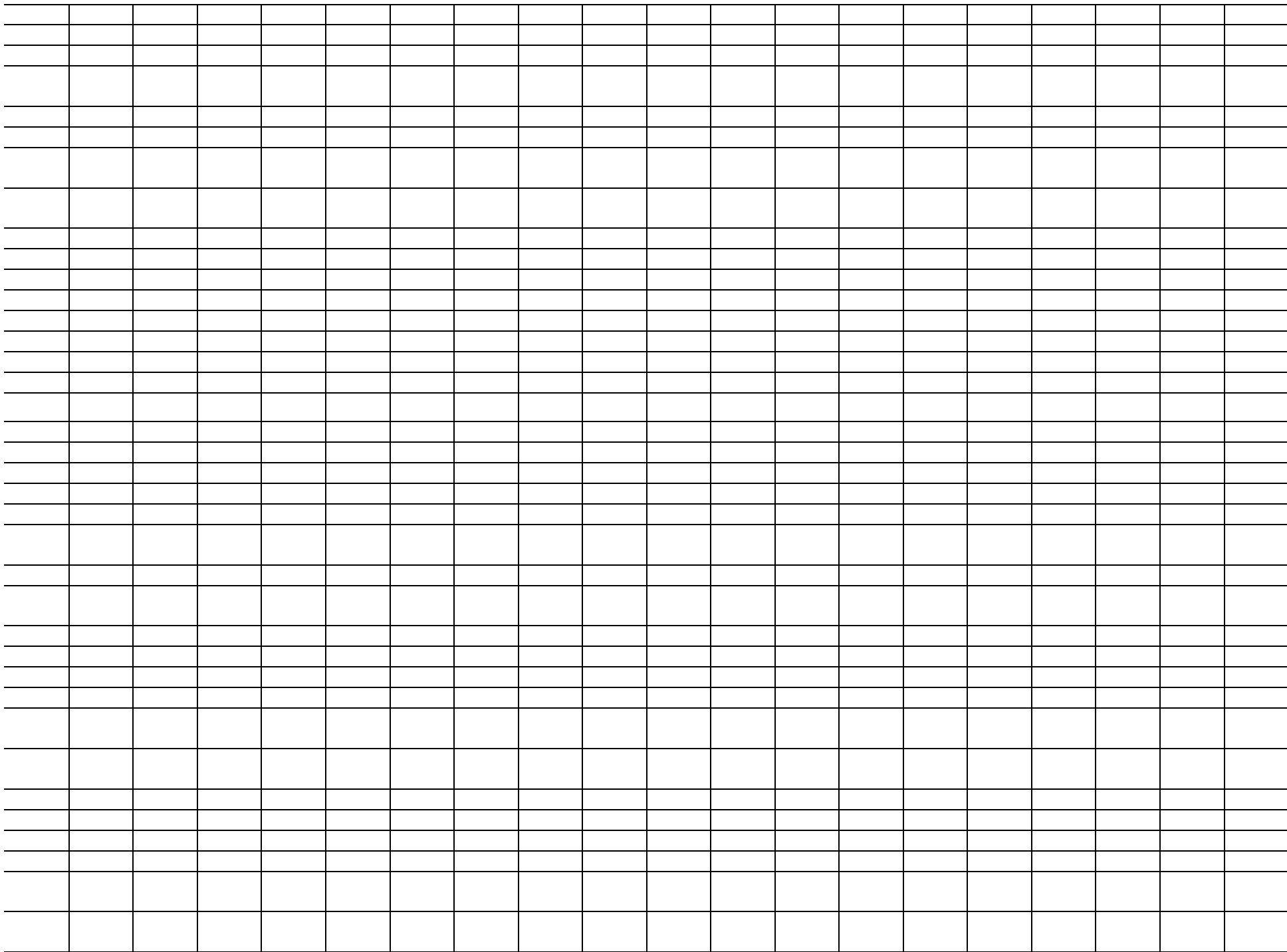
9 день	ЗАВТРАК	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,55	9,74	38,5	264,54	0,07	1,06	52,72		121,88	107,44	18,45	0,45	
		376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03				11,1	2,8	1,4	0,28
		15	Бутерброд с сыром 30/30	60	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78			264	150	10,5	0,3
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
			ИТОГО:	515	15,74	19,01	92,28	699,52	0,12	1,3	130,72	0,52	406,18	295,04	43,55	1,47	
	ОБЕД	102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	48	15,94	552,3	0,29	1	-	2,45	53	95,4	37	2,68	
		230	Рыба жаренная	100	13,95	13,51	4,025	193,45	0,11	1,42	44,71		39,17	172,56	38,8	0,77	
		127	Картофель отварной	150	3,27	5,78	16,01	135	0,14	15,09	33	1,48	62,7	92,69	25,98	0,89	
		44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2,01	6,15	22,55	153,5	0,05	17,99			64,35	63,05	41,84	14,38	
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2	
389		Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	0	8	2,8		
		Хлеб пшеничный в/с	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
		ИТОГО:	960	31,79	74,5	127,04	1300,88	0,7	49,5	77,71	4,47	263,02	487,3	175,62	25,58		
	ВСЕГО:	1475	47,53	93,51	219,32	2000,4	0,82	50,8	208,43	4,99	669,2	782,34	219,17	27,05			
10 день	ЗАВТРАК	222/соус 326	Пудинг из творога (запеченный) с соусом 150/30	180	18,54	15,66	32,04	344,25	0,11	0,47	94,27		192,06	252,09	33,54	1,32	
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48	
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	-	42	0,6	
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
			ИТОГО:	520	26,28	20,14	82,64	849,36	0,25	12,05	94,27	0,36	361,46	294,49	96,21	3,64	
	ОБЕД	85	Борщ зеленый	250	3,58	5,74	13,12	128,75	0,16	23,88	12,5		86,45	117,68	78,73	3,03	
		268	Котлеты	100	15,52	22,77	13,48	323,76	0,08	0,32	42,16		40,61	177,69	52,5	2,63	
		171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	37,5	-	24,7	197,2	131,7	4,4	
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77	
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8	
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
			ИТОГО:	840	28,03	44,12	122,57	832,18	0,53	37,64	92,16	0,56	202,15	579,08	297,44	14,87	
			ВСЕГО:	1360	54,31	64,26	205,21	1681,54	0,78	49,69	186,43	0,92	563,61	873,57	393,65	18,51	
	ВСЕГО за 10 дней:	14610	519,16	597,72	1982,35	15045,02	23,14	367,16	698,88	27,68	4824,64	5067,29	2125,64	254,94			

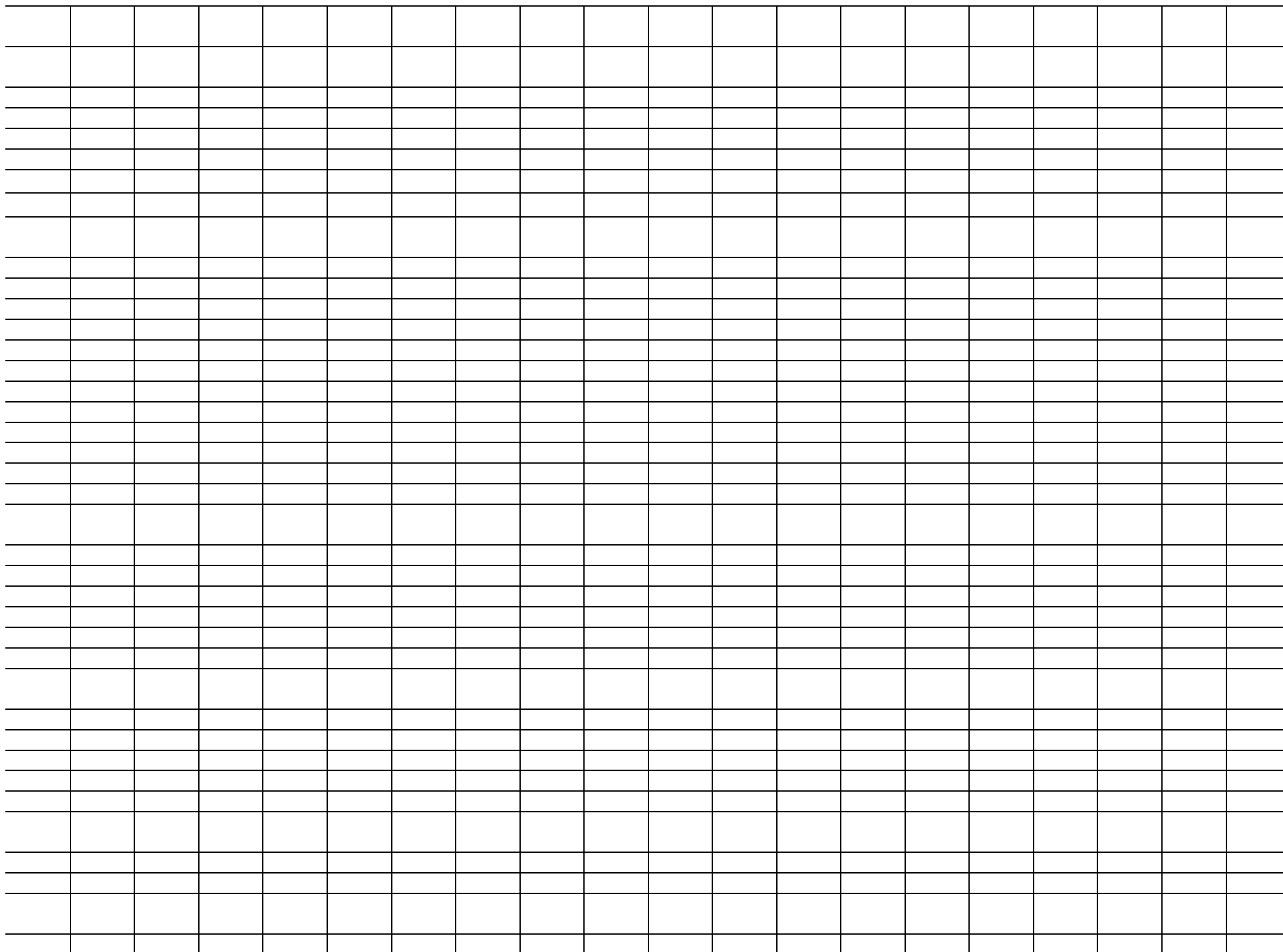
средний показатель за 10 дней 51,916 59,772 198,235 1504,502 2,314 36,716 69,888 2,768 482,464 506,729 212,564 25,494

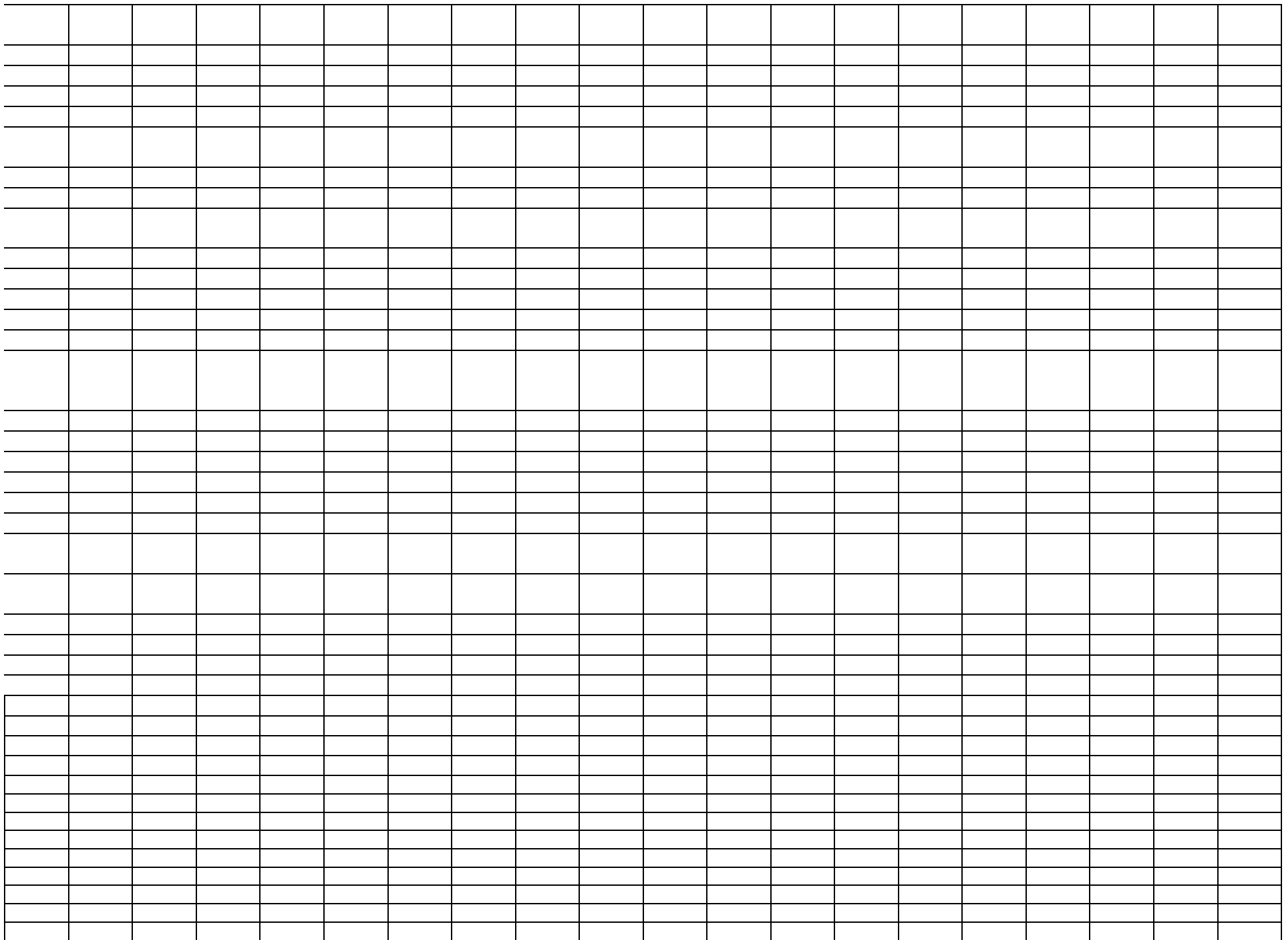
Использованы материалы:

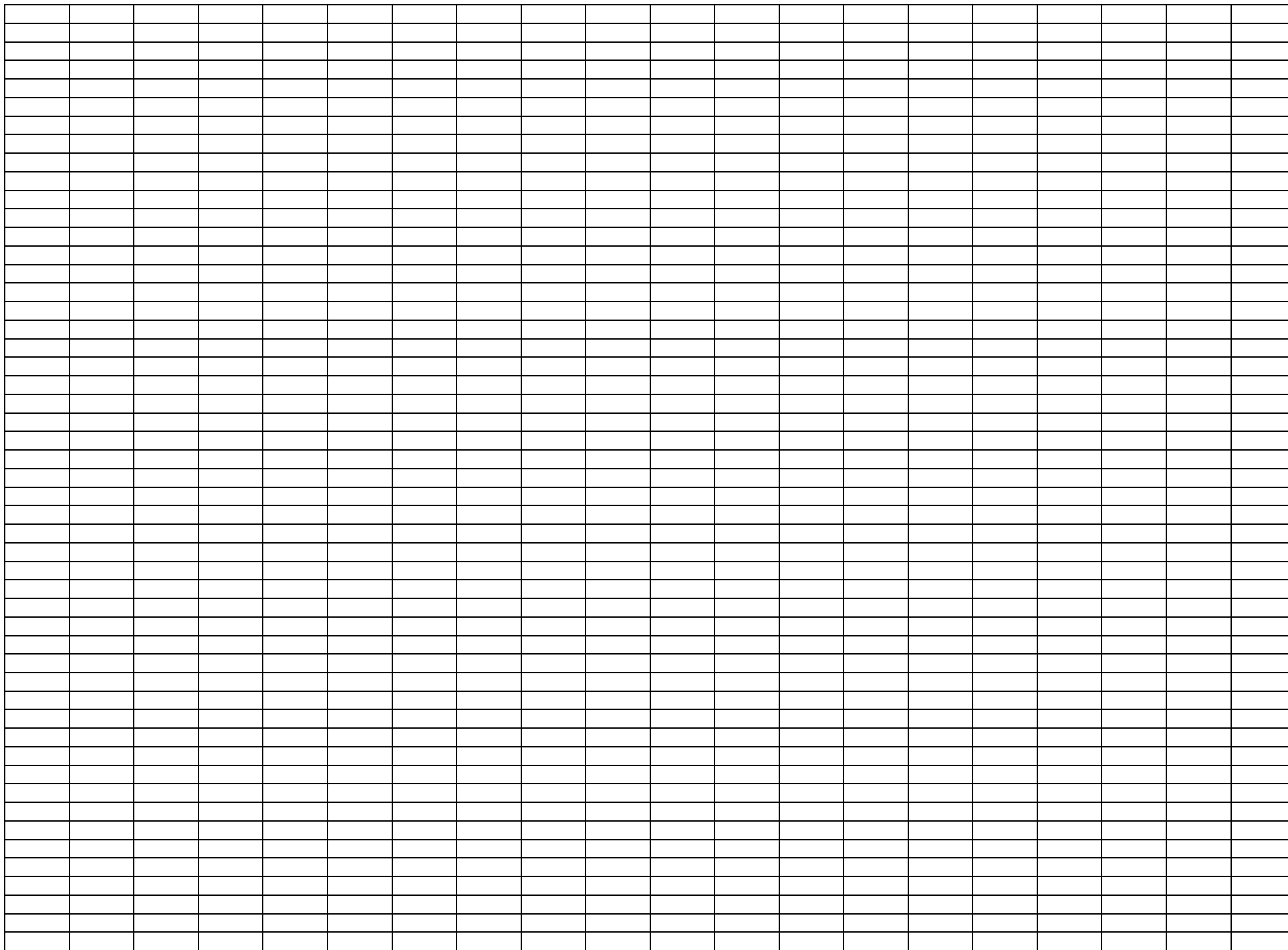
53,8 59,5 192,6 1462,1

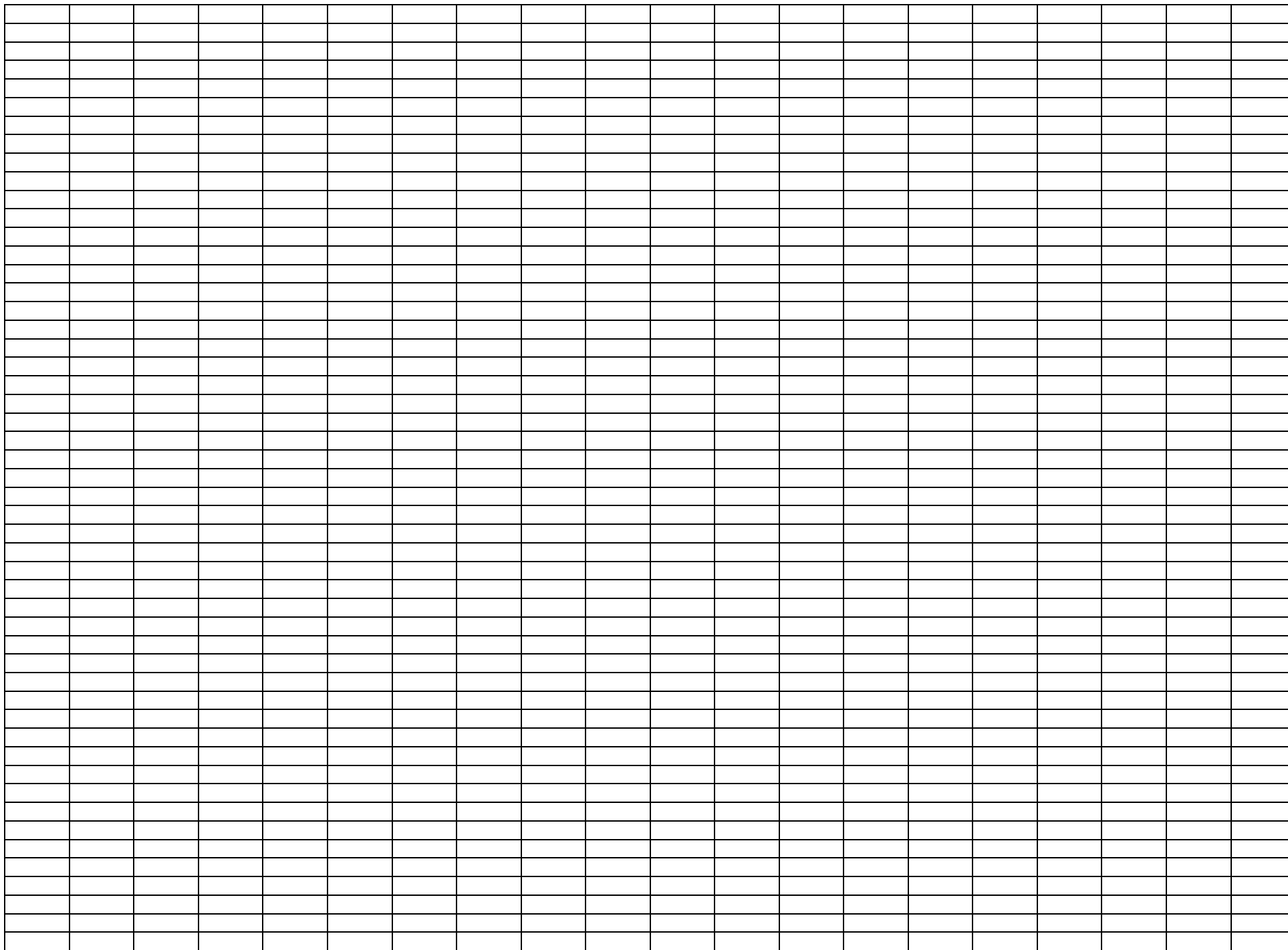
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2015 2017

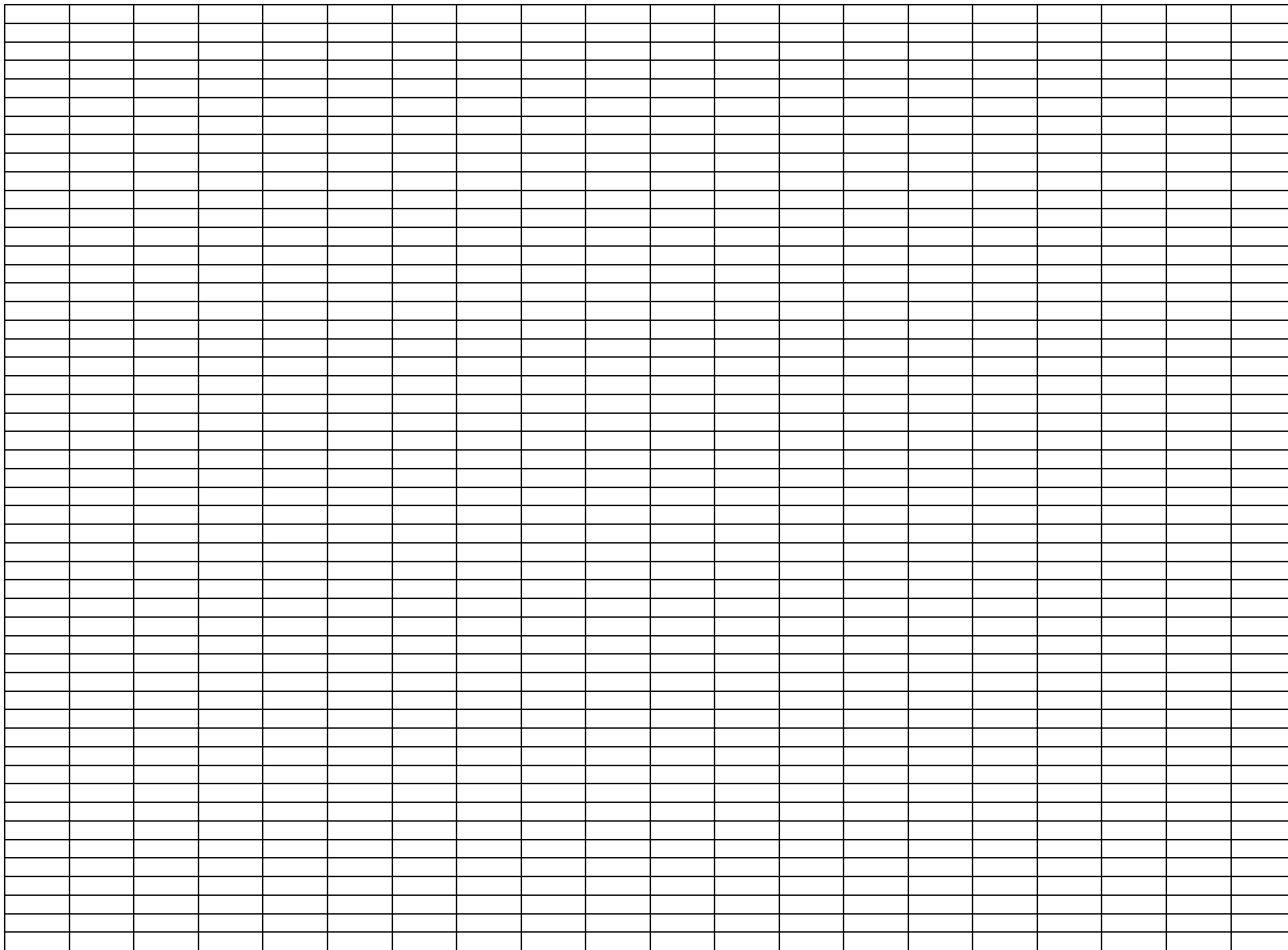


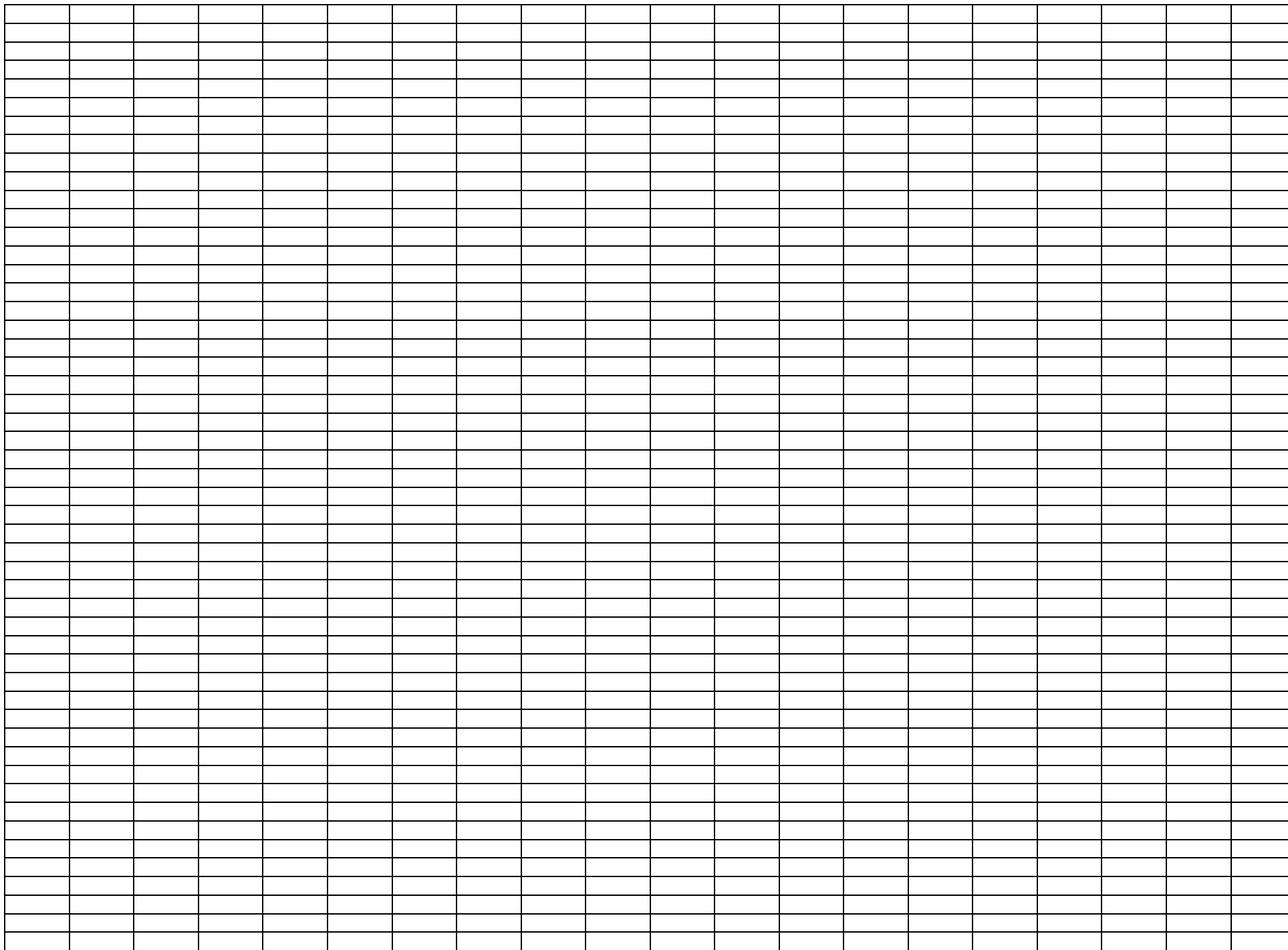


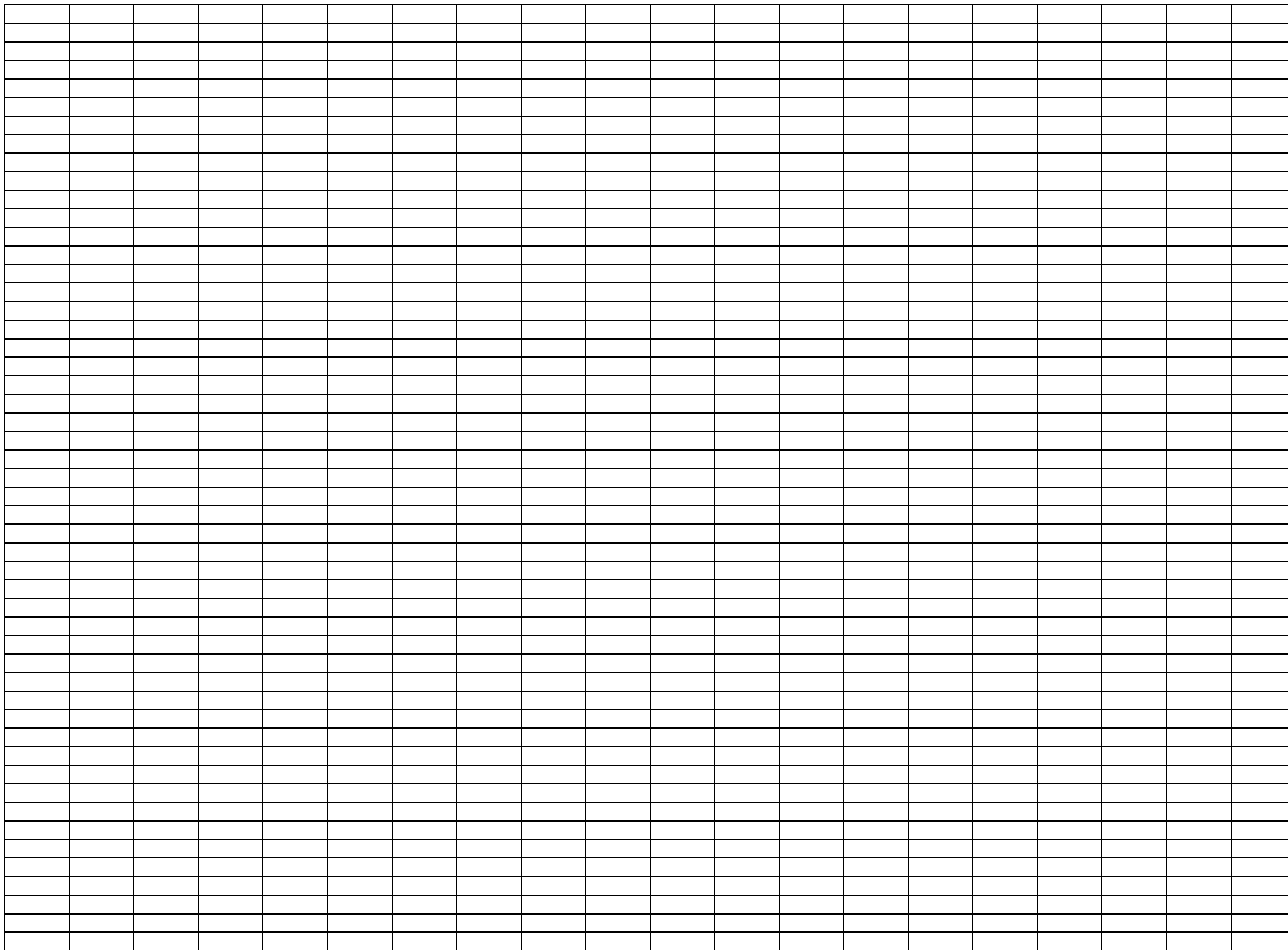


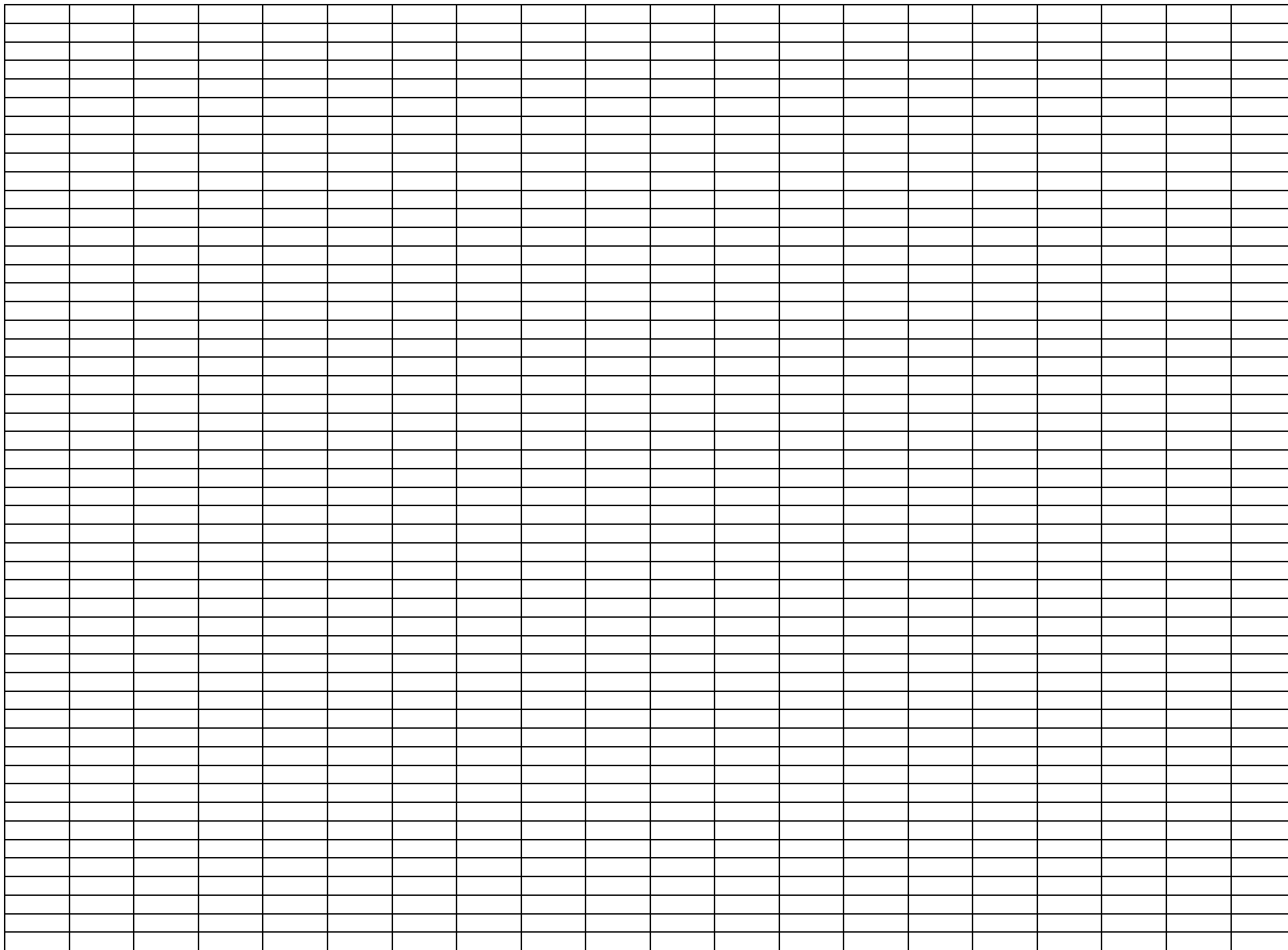


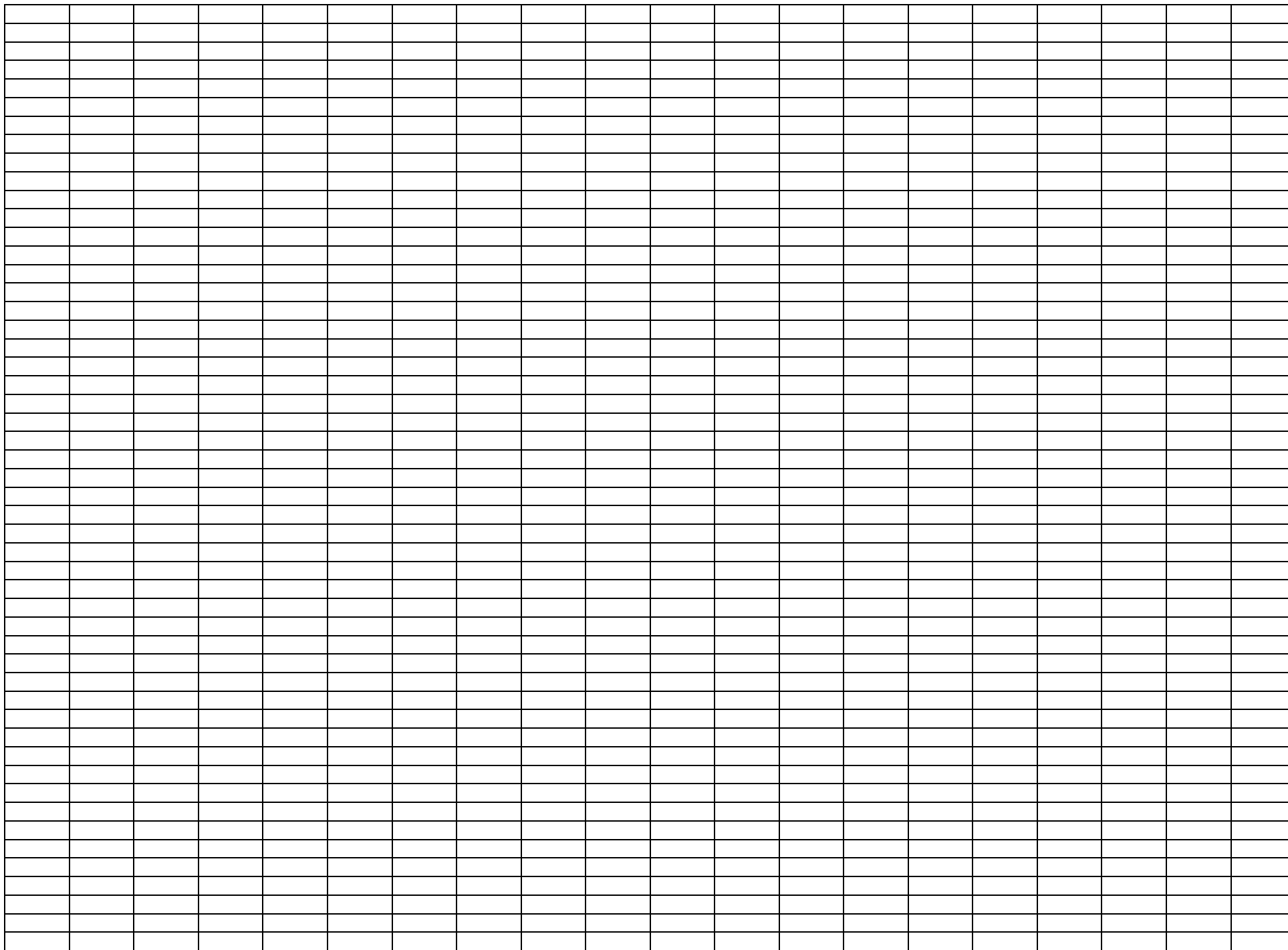


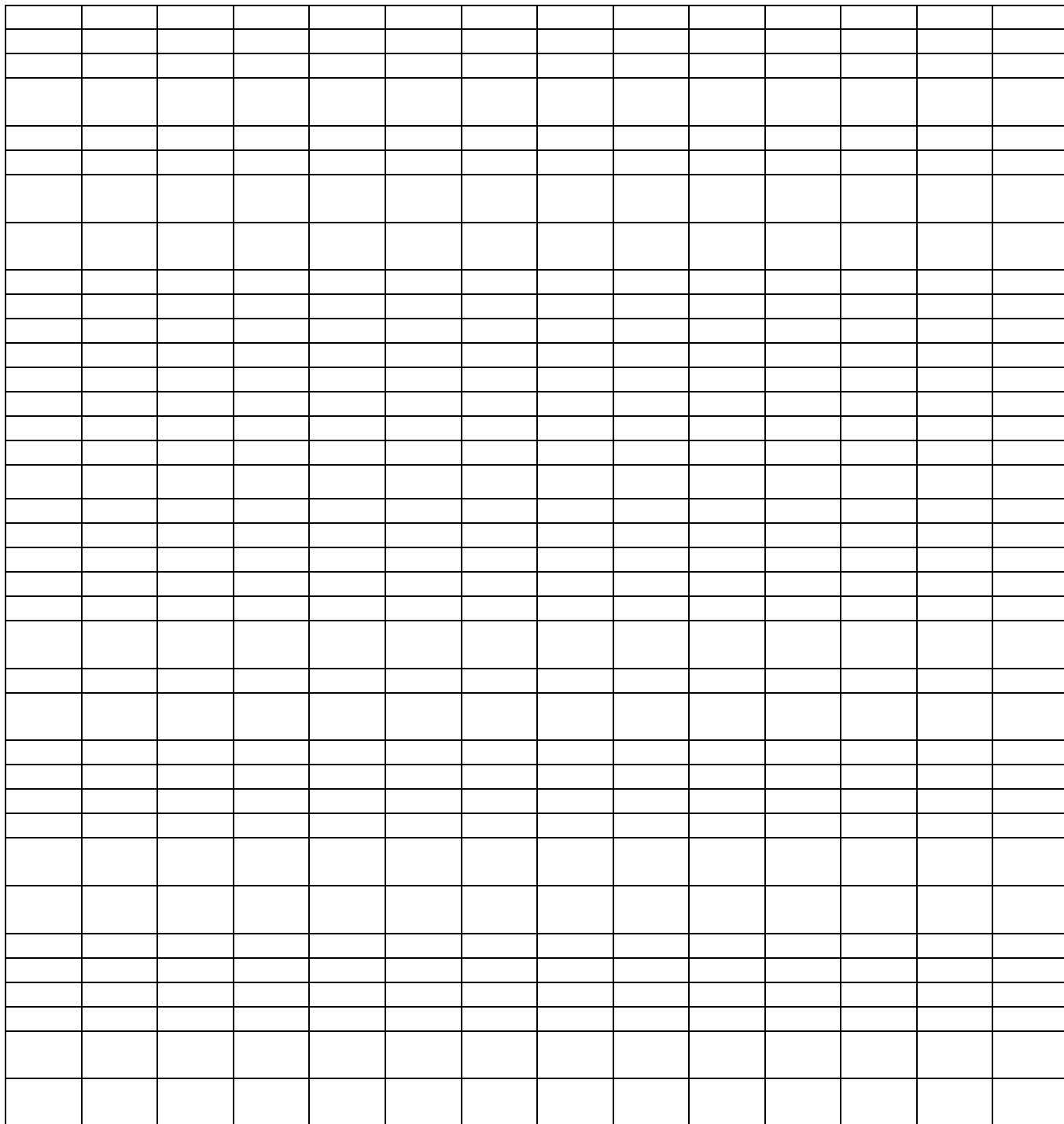


























Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю

7-11 лет

Дни	№ технологической	Наименование блюда	Выход с 7 – 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А		
1 день	ЗАВТРАК	204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	-	
		20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,151	6,65	-	
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	
			ИТОГО:		13,29	16,44	62,65	451,97	0,261	10,79	0	
	ОБЕД	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	10,68	-	
		291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	
		45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17		
		342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9		
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	
			ИТОГО:		18,22	16,61	91,83	599,76	0,202	33,1	14,6	
			ВСЕГО:		31,51	33,05	154,48	1051,73	0,463	43,89	14,6	
	2 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,87	49,8
			1	Бутерброд с маслом	50	1,18	3,74	7,44	68	0,017	-	20
382			Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58		
			Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	
			ИТОГО:									
ОБЕД		102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	48	15,94	552,3	0,29	1	-	
		67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	
		229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	

			ВСЕГО:								
5 день	ЗАВТРАК	208	Лапшевник с творогом	180	15,6	15,17	35,34	340,47	0,09	0,31	82,37
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-
			ИТОГО:								
	ОБЕД	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,8	
		294	Котлеты рубленые из птицы	85	13,96	13,41	13,03	228,8	0,16	0,72	43,04
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44	
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-
			ИТОГО:								
				ВСЕГО:							
6 день	ЗАВТРАК	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06		30
		243	Сосиски отварные	54	5,55	15,55	0,25	164	0,09		20
		45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17	
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-
			ИТОГО:								
ЗАВТРАК											
		ИТОГО:									
		ВСЕГО									
	403	Оладьи с яблоками	160	10,71	18,48	57,82	440	0,22	1,26	65,2	

7 день		386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-
			ИТОГО:								
	ОБЕД	81	Борщ	250	1,6	4,86	8,57	91,25	0,03	10,93	
		229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65
		126	Картофель отварной с луком	150	3,19	7,03	20,94	167,68	0,16	21,65	
		71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	2,9	
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	
		ИТОГО:									
	ВСЕГО:										
8 день	ЗАВТРАК	228	Рыба припущенная в молоке	80	60,3	5,65	2,29	99,51	0,12	0,81	8,87
		128	Картофельное пюре	150	3,05	4,8	20,43	137,19	0,14	18,16	
		71	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	2,9	
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-
			ИТОГО:								
	ОБЕД	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-
		288	Птица отварная	80	18,79	20,66	0,39	262,4	0,04	1,89	78,56
		323	Капуста жаренная	150	1,95	3,76	4,76	60,72	0,02	9	23,99
		67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	
		ИТОГО:									
	ВСЕГО:										
ЗАВТРАК	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	

9 день	ОБЕД	ИТОГО:									
		102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	48	15,94	552,3	0,29	1	-
		230	Рыба жаренная	80	11,16	10,81	3,22	154,76	0,09	1,14	35,77
		127	Картофель в молоке	80	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65
		44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2,01	6,15	22,55	153,5	0,05	17,99	
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-
		ИТОГО:									
	ВСЕГО:										
10 день	ЗАВТРАК	321	Капуста тушеная	150	3,1	6,47	18,85	150,2	0,06	45,8	-
		243	Сосиски отварные	54	5,55	15,55	0,25	164	0,09		20
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44	
		376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-
		ИТОГО:									
	ОБЕД	85	Борщ зеленый	250	3,58	5,74	13,12	128,75	0,16	23,88	12,5
		265	Плов	200	22,1	22,64	34,87	431,48	0,08	1,72	
27		Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3		
389		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	
ИТОГО:											
	ВСЕГО:										
	ВСЕГО за 10 дней:										

Использованы материалы:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

	Минеральные вещества (мг)			
Е	Ca	P	Mg	Fe
-	184,5	-	12,7	0,77
-	16,15	-	13,3	0,48
-	14	-	8	2,8
0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
0,52	223,85	34,8	47,2	4,49
2,75	49,73	54,6	26,13	1,2
0,49	34,76	131,5	40,53	1,48
	24,9		15	0,46
	14,18		5,14	0,95
0,36	9,2	42,4	10	1,24
3,6	132,77	228,5	96,8	5,33
4,12	356,62	263,3	144	9,82
0,4	133,7	201,2	40,3	2,15
0,36	4,2	11,3	2,1	0,18
	152,2		10,67	0,48
0,36	9,2	42,4	10	1,24
2,45	53	95,4	37	2,68
2,95	31,23	43,2	19,5	0,82
1,48	31,26	129,7	38,8	0,68

	37,3		28	112
0,2	14,18	4,4	5,14	0,95
0,36	9,2	42,4	10	1,24
	38,71		16,86	0,69
	128,78		12,88	0,08
0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
-	24,7	197,2	131,7	4,4
-	20,3	64,3	13,3	0,63
	17,21		17,62	0,83
0,36	9,2	42,4	10	1,24
	159,5		17,68	0,15
	422,1		11,54	0,35
	248		28	0,2
0,36	9,2	42,4	10	1,24
	24,18	71,1	29,35	1,1
	34,52	151,04	44,63	2,24
	36,96	86,56	27,74	1,01
	27,19	30,11	16,51	0,77
	31,24	25,3	18,38	0,55
0,36	9,2	42,4	10	1,24

	248		28	0,2
0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	52,53	46,1	23,13	1,1
1,48	31,26	129,7	38,8	0,68
	27,45	91,95	31,3	1,34
	17	30	14	0,5
-	14	-	8	2,8
0,36	9,2	42,4	10	1,24
	48,61	122,42	27,92	0,57
	36,96	86,56	27,74	1,01
	17	30	14	0,5
	152,2		10,67	0,48
0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
0,33	27,3	36,78	15,22	0,73
	44,8	133,6	16,23	1,52
	28,58	28,1	8,02	0,92
2,95	31,23	43,2	19,5	0,82
	31,24	25,3	18,38	0,55
0,36	9,2	42,4	10	1,24
	134,07	118,19	20,3	0,5
-	125,8	90	14	0,134
0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

2,45	53	95,4	37	2,68
	31,34	138,05	31,1	0,62
1,48	31,26	129,7	38,8	0,68
	64,35	63,05	41,84	14,38
-	14	-	8	2,8
0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
1,65	110,9	80,3	41,3	1,6
	18,5	81	10	0,9
	27,19	30,11	16,51	0,77
	11,1	2,8	1,4	0,28
0,36	9,2	42,4	10	1,24
	86,45	117,68	78,73	3,03
	19,07	268,19	52,65	3,56
	17,21		17,62	0,83
0,2	14	14	8	2,8
0,36	9,2	42,4	10	1,24