

**СОГЛАСОВАНО:**

Организатор горячего питания  
Индивидуальный предприниматель  
Стрельцова Тамара Петровна  
ИНН 234800259170

**Т.П. Стрельцова**

« 29 » сентября 2023 года



Утверждено:

Начальник управления образования  
МО Северский район  
Л.В. Мазько

« 29 » сентября 2023 года



Утверждено:

И. о. директора МБОУ СОШ № 7  
ст. Ставропольской МО  
Северский район имени воинов  
339 Ростовской Дивизии

**М.А. Колесникова**

« 29 » сентября 2023 года



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 7  
ст. Ставропольской МО Северский район имени воинов 339 Ростовской Дивизии  
(буфет-раздаточная)**

**Перспективное циклическое 10-ти дневное меню  
для обучающихся 11 лет и старше**

**сезон: осень-зима**

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |               |              |             |             | Минеральные вещества |               |                 |              |               |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг         | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг           | Fe, мг       | К, мг         | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
|   |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |                 |              |               |             |             |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |                 |              |               |             |             |                  |       |        |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                            | 200          | 35.6             | 24.6        | 23.1         | 324.7                         | 0.08        | 0.38         | 140.00        | 0.64         | 0.30        | 0.40        | 272.82               | 44.52         | 377.46          | 1.48         | 26.94         | 0.00        | 0.60        | 0.05             | 223   | 2005   |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                                | 40           | 2.8              | 3.3         | 21.5         | 127.3                         | 0.02        | 0.16         | 20.00         | 0.09         | 0.02        | 0.13        | 110.52               | 12.24         | 78.84           | 0.07         | 14.60         | 0.00        | 0.10        | 0.00             | TK    | 2008   |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 200          | 4.5              | 3.5         | 24.7         | 150.0                         | 0.03        | 0.52         | 20.00         | 0.00         | 0.00        | 0.12        | 115.11               | 39.73         | 114.44          | 1.51         | 25.50         | 0.01        | 0.00        | 0.00             | 12/1  | 2021   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                          | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 47.0                          | 0.03        | 10.00        | 10.00         | 0.63         | 0.00        | 0.02        | 16.00                | 8.00          | 11.00           | 2.20         | 0.90          | 0.00        | 0.10        | 0.00             | 338   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30           | 2.3              | 0.2         | 15.1         | 71.0                          | 0.05        | 0.00         | 0.00          | 0.59         | 0.00        | 0.02        | 6.90                 | 9.90          | 25.20           | 0.60         | 38.70         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>570</b>   | <b>45.6</b>      | <b>32.0</b> | <b>94.2</b>  | <b>720.0</b>                  | <b>0.21</b> | <b>11.06</b> | <b>190.00</b> | <b>1.95</b>  | <b>0.32</b> | <b>0.69</b> | <b>521.35</b>        | <b>114.39</b> | <b>606.94</b>   | <b>5.86</b>  | <b>106.64</b> | <b>0.01</b> | <b>0.80</b> | <b>0.05</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>                                     |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |                 |              |               |             |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)** | 100          | 1.1              | 0.2         | 3.8          | 24.0                          | 0.06        | 25.00        | 170.00        | 0.39         | 0.00        | 0.04        | 14.00                | 20.00         | 26.00           | 1.00         | 290.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 71    | 2011   |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                    | 250          | 2.1              | 5.7         | 13.1         | 115.9                         | 0.05        | 10.26        | 250.00        | 2.39         | 0.00        | 0.06        | 51.13                | 27.11         | 51.16           | 1.26         | 39.50         | 0.01        | 0.30        | 0.00             | 82    | 2011   |
| ГУЛЯШ   | 100          | 15.0             | 17.2        | 3.6          | 229.0                         | 0.05        | 1.84         | 20.00         | 2.65         | 0.00        | 0.10        | 17.22                | 19.45         | 131.92          | 2.03         | 34.70         | 0.01        | 0.40        | 0.00             | 260   | 2011   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 180          | 3.8              | 6.2         | 25.7         | 174.2                         | 0.15        | 12.48        | 40.00         | 0.29         | 0.09        | 0.13        | 50.48                | 36.21         | 102.36          | 1.44         | 91.80         | 0.01        | 0.40        | 0.00             | 312   | 2011   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 200          | 0.0              | 0.0         | 9.7          | 38.7                          | 0.00        | 0.00         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 8.28                 | 1.80          | 0.00            | 0.00         | 0.90          | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 10    | 2021   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 60           | 4.6              | 0.4         | 30.1         | 142.1                         | 0.10        | 0.00         | 0.00          | 1.18         | 0.00        | 0.03        | 13.80                | 19.80         | 50.40           | 1.20         | 77.40         | 0.00        | 0.10        | 0.00             | TK    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 60           | 4.0              | 0.5         | 25.4         | 122.4                         | 0.11        | 0.00         | 0.00          | 1.32         | 0.00        | 0.05        | 10.80                | 11.40         | 52.20           | 2.40         | 81.60         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>950</b>   | <b>30.6</b>      | <b>30.2</b> | <b>111.4</b> | <b>846.3</b>                  | <b>0.52</b> | <b>49.58</b> | <b>480.00</b> | <b>8.22</b>  | <b>0.09</b> | <b>0.41</b> | <b>165.71</b>        | <b>135.77</b> | <b>414.04</b>   | <b>9.33</b>  | <b>615.90</b> | <b>0.02</b> | <b>1.20</b> | <b>0.00</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>                                  |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |                 |              |               |             |             |                  |       |        |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ                    | 140          | 23.7             | 18.4        | 37.5         | 413.8                         | 0.12        | 0.43         | 180.00        | 0.91         | 0.73        | 0.39        | 171.47               | 32.96         | 288.52          | 1.66         | 26.60         | 0.01        | 0.60        | 0.04             | TK    | 2023   |
| ПЕЧЕНЬЕ   | 20           | 1.5              | 2.0         | 14.9         | 83.4                          | 0.02        | 0.00         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 5.80                 | 4.00          | 18.00           | 0.42         | 22.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200          | 0.4              | 0.0         | 10.5         | 43.5                          | 0.00        | 0.08         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 17.36                | 9.76          | 14.83           | 1.48         | 50.51         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 8/1   | 2021   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>360</b>   | <b>25.6</b>      | <b>20.4</b> | <b>62.9</b>  | <b>540.7</b>                  | <b>0.14</b> | <b>0.51</b>  | <b>180.00</b> | <b>0.91</b>  | <b>0.73</b> | <b>0.42</b> | <b>194.63</b>        | <b>46.72</b>  | <b>321.35</b>   | <b>3.56</b>  | <b>99.11</b>  | <b>0.01</b> | <b>0.60</b> | <b>0.04</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>101.8</b>     | <b>82.6</b> | <b>268.5</b> | <b>2,107.0</b>                | <b>0.87</b> | <b>61.15</b> | <b>850.00</b> | <b>11.08</b> | <b>1.14</b> | <b>1.52</b> | <b>881.69</b>        | <b>296.88</b> | <b>1,342.33</b> | <b>18.75</b> | <b>821.65</b> | <b>0.04</b> | <b>2.60</b> | <b>0.09</b>      |       |        |

1

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |               |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг         | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       | К, мг           | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
|   |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |               |              |                 |             |             |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |               |              |                 |             |             |                  |       |        |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 100          | 1.9              | 8.9         | 7.7          | 119.0                         | 0.02        | 7.00         | 190.00        | 0.00         | 0.00        | 0.05        | 41.00                | 15.00         | 37.00         | 0.70         | 315.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105          | 12.9             | 23.3        | 9.5          | 233.6                         | 0.13        | 0.10         | 30.00         | 2.74         | 0.10        | 0.09        | 17.34                | 20.18         | 128.75        | 2.26         | 25.20           | 0.01        | 0.40        | 0.00             | 271   | 2011   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ        | 180          | 6.5              | 7.6         | 41.5         | 194.8                         | 0.08        | 0.00         | 40.00         | 1.46         | 0.13        | 0.03        | 32.21                | 12.32         | 50.09         | 1.15         | 77.06           | 0.01        | 0.10        | 0.02             | 203   | 2011   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 200          | 1.0              | 0.2         | 19.6         | 83.4                          | 0.02        | 1.60         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 12.60                | 7.20          | 12.60         | 2.52         | 24.00           | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 389   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 25           | 1.9              | 0.2         | 12.5         | 59.2                          | 0.04        | 0.00         | 0.00          | 0.49         | 0.00        | 0.01        | 5.75                 | 8.25          | 21.00         | 0.50         | 32.25           | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>610</b>   | <b>24.2</b>      | <b>40.2</b> | <b>90.8</b>  | <b>690.0</b>                  | <b>0.29</b> | <b>8.70</b>  | <b>260.00</b> | <b>4.69</b>  | <b>0.23</b> | <b>0.20</b> | <b>108.90</b>        | <b>62.95</b>  | <b>249.45</b> | <b>7.13</b>  | <b>473.51</b>   | <b>0.02</b> | <b>0.50</b> | <b>0.02</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |               |              |                 |             |             |                  |       |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                    | 100          | 1.4              | 6.1         | 8.3          | 93.5                          | 0.01        | 3.88         | 0.00          | 2.66         | 0.00        | 0.03        | 32.30                | 19.21         | 37.66         | 1.22         | 279.36          | 0.01        | 0.20        | 0.00             | 52    | 2011   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                 | 250          | 4.0              | 5.4         | 23.0         | 156.6                         | 0.07        | 4.60         | 230.00        | 1.34         | 0.15        | 0.07        | 29.67                | 20.65         | 62.44         | 0.97         | 35.40           | 0.01        | 0.20        | 0.01             | 108   | 2011   |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ                              | 200          | 20.7             | 26.6        | 36.2         | 487.5                         | 0.09        | 2.48         | 30.00         | 4.46         | 0.00        | 0.16        | 25.90                | 44.41         | 220.02        | 2.12         | 32.90           | 0.01        | 1.40        | 0.03             | 291   | 2011   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0.4              | 0.0         | 10.5         | 43.5                          | 0.00        | 0.08         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 17.36                | 9.76          | 14.83         | 1.48         | 50.51           | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 8/1   | 2021   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                      | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 47.0                          | 0.03        | 10.00        | 10.00         | 0.63         | 0.00        | 0.02        | 16.00                | 8.00          | 11.00         | 2.20         | 0.90            | 0.00        | 0.10        | 0.00             | 338   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 60           | 4.6              | 0.4         | 30.1         | 142.1                         | 0.10        | 0.00         | 0.00          | 1.18         | 0.00        | 0.03        | 13.80                | 19.80         | 50.40         | 1.20         | 77.40           | 0.00        | 0.10        | 0.00             | TK    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 60           | 4.0              | 0.5         | 25.4         | 122.4                         | 0.11        | 0.00         | 0.00          | 1.32         | 0.00        | 0.05        | 10.80                | 11.40         | 52.20         | 2.40         | 81.60           | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>970</b>   | <b>35.5</b>      | <b>39.4</b> | <b>143.3</b> | <b>1,072.5</b>                | <b>0.42</b> | <b>21.04</b> | <b>270.00</b> | <b>11.59</b> | <b>0.15</b> | <b>0.37</b> | <b>145.82</b>        | <b>133.23</b> | <b>448.55</b> | <b>11.59</b> | <b>558.07</b>   | <b>0.02</b> | <b>2.00</b> | <b>0.04</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |               |              |                 |             |             |                  |       |        |
| ПРЯНИКИ                                     | 20           | 1.2              | 0.9         | 15.0         | 73.2                          | 0.02        | 0.00         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 2.20                 | 1.80          | 10.00         | 0.16         | 14.20           | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 20           | 4.6              | 5.9         | 0.0          | 72.8                          | 0.01        | 0.14         | 60.00         | 0.06         | 0.00        | 0.06        | 176.00               | 7.00          | 100.00        | 0.20         | 17.60           | 0.00        | 0.10        | 0.00             | 15    | 2011   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 3.4              | 2.4         | 21.3         | 121.5                         | 0.04        | 0.52         | 20.00         | 0.00         | 0.00        | 0.11        | 112.13               | 20.38         | 91.06         | 0.46         | 17.30           | 0.01        | 0.00        | 0.00             | 11/1  | 2021   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)                    | 120          | 0.7              | 0.7         | 18.5         | 86.4                          | 0.06        | 7.20         | 10.00         | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 36.00                | 20.40         | 26.40         | 1.20         | 1.00            | 0.01        | 0.10        | 0.00             | 338   | 2011   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 25           | 1.7              | 0.2         | 10.6         | 51.0                          | 0.05        | 0.00         | 0.00          | 0.55         | 0.00        | 0.02        | 4.50                 | 4.75          | 21.75         | 1.00         | 34.00           | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>385</b>   | <b>11.6</b>      | <b>10.1</b> | <b>65.4</b>  | <b>404.9</b>                  | <b>0.18</b> | <b>7.86</b>  | <b>90.00</b>  | <b>0.61</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.21</b> | <b>330.83</b>        | <b>54.33</b>  | <b>249.21</b> | <b>3.02</b>  | <b>84.10</b>    | <b>0.02</b> | <b>0.20</b> | <b>0.00</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>71.3</b>      | <b>89.7</b> | <b>299.5</b> | <b>2,167.4</b>                | <b>0.89</b> | <b>37.60</b> | <b>620.00</b> | <b>16.89</b> | <b>0.38</b> | <b>0.78</b> | <b>585.55</b>        | <b>250.51</b> | <b>947.21</b> | <b>21.74</b> | <b>1,115.68</b> | <b>0.05</b> | <b>2.70</b> | <b>0.06</b>      |       |        |

2

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |               |              |             |             |               | Минеральные вещества |                 |              |                 |             |             |             | № рецептуры | Сборник рецептур |  |  |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|--|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг         | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг        | Mg, мг               | P, мг           | Fe, мг       | К, мг           | I, мкг      | F, мг       | Se, мг      |             |                  |  |  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |               |                      |                 |              |                 |             |             |             |             |                  |  |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ  | 35           | 4.1              | 6.1         | 10.6         | 114.1                         | 0.04        | 0.07         | 60.00         | 0.52         | 0.05        | 0.05        | 97.65         | 10.61                | 70.81           | 0.53         | 36.86           | 0.00        | 0.10        | 0.00        | 3           | 2011             |  |  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА                                   | 235          | 6.6              | 12.2        | 47.3         | 214.5                         | 0.06        | 0.58         | 70.00         | 0.47         | 0.17        | 0.14        | 122.00        | 35.38                | 148.90          | 0.55         | 214.92          | 0.10        | 0.20        | 0.01        | 174         | 2011             |  |  |
| ПРЯНИКИ  | 30           | 1.8              | 1.4         | 22.5         | 109.8                         | 0.02        | 0.00         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 3.30          | 2.70                 | 15.00           | 0.24         | 21.30           | 0.00        | 0.00        | 0.00        | TK          | 2008             |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 200          | 0.4              | 0.0         | 10.5         | 43.5                          | 0.00        | 0.08         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 17.36         | 9.76                 | 14.83           | 1.48         | 50.51           | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 8/1         | 2021             |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50           | 3.8              | 0.3         | 25.1         | 118.4                         | 0.08        | 0.00         | 0.00          | 0.98         | 0.00        | 0.03        | 11.50         | 16.50                | 42.00           | 1.00         | 64.50           | 0.00        | 0.10        | 0.00        | TK          | 2008             |  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>550</b>   | <b>16.6</b>      | <b>20.0</b> | <b>115.9</b> | <b>600.3</b>                  | <b>0.20</b> | <b>0.74</b>  | <b>130.00</b> | <b>1.97</b>  | <b>0.22</b> | <b>0.24</b> | <b>251.81</b> | <b>74.95</b>         | <b>291.53</b>   | <b>3.80</b>  | <b>388.09</b>   | <b>0.10</b> | <b>0.40</b> | <b>0.01</b> |             |                  |  |  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |               |                      |                 |              |                 |             |             |             |             |                  |  |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)**                  | 100          | 0.8              | 0.1         | 2.5          | 14.0                          | 0.03        | 10.00        | 10.00         | 0.10         | 0.00        | 0.04        | 23.00         | 14.00                | 42.00           | 1.00         | 141.00          | 0.00        | 0.20        | 0.00        | 71          | 2011             |  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ                            | 250          | 2.8              | 2.9         | 23.9         | 132.9                         | 0.08        | 6.74         | 210.00        | 1.30         | 0.00        | 0.06        | 24.06         | 29.11                | 68.98           | 1.01         | 47.60           | 0.00        | 0.30        | 0.00        | 4           | 2022             |  |  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (РУЛЕТ) С ГОВЯДИНОЙ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 230          | 26.4             | 33.1        | 31.4         | 515.5                         | 0.40        | 7.58         | 31.70         | 5.74         | 0.08        | 0.40        | 67.33         | 168.38               | 449.13          | 6.08         | 220.86          | 0.01        | 1.00        | 0.00        | 284         | 2008             |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                    | 200          | 0.0              | 0.0         | 9.7          | 38.7                          | 0.00        | 0.00         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 8.28          | 1.80                 | 0.00            | 0.00         | 0.90            | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 10          | 2021             |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 60           | 4.6              | 0.4         | 30.1         | 142.1                         | 0.10        | 0.00         | 0.00          | 1.18         | 0.00        | 0.03        | 13.80         | 19.80                | 50.40           | 1.20         | 77.40           | 0.00        | 0.10        | 0.00        | TK          | 2008             |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 60           | 4.0              | 0.5         | 25.4         | 122.4                         | 0.11        | 0.00         | 0.00          | 1.32         | 0.00        | 0.05        | 10.80         | 11.40                | 52.20           | 2.40         | 81.60           | 0.00        | 0.00        | 0.00        | TK          | 2008             |  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>900</b>   | <b>38.6</b>      | <b>37.0</b> | <b>123.0</b> | <b>965.6</b>                  | <b>0.72</b> | <b>24.32</b> | <b>251.70</b> | <b>9.64</b>  | <b>0.08</b> | <b>0.58</b> | <b>147.27</b> | <b>244.49</b>        | <b>662.71</b>   | <b>11.69</b> | <b>569.36</b>   | <b>0.01</b> | <b>1.60</b> | <b>0.00</b> |             |                  |  |  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |               |                      |                 |              |                 |             |             |             |             |                  |  |  |
| СЛОЙКА С ВИШНЕЙ  | 70           | 3.5              | 10.0        | 18.9         | 203.7                         | 0.04        | 0.01         | 30.00         | 1.98         | 0.21        | 0.39        | 13.30         | 6.59                 | 43.78           | 0.59         | 73.06           | 0.00        | 0.10        | 0.01        | TK          | 2023             |  |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 200          | 5.8              | 5.0         | 9.6          | 107.0                         | 0.08        | 2.60         | 40.00         | 0.00         | 0.00        | 0.30        | 240.00        | 28.00                | 180.00          | 0.20         | 292.00          | 0.10        | 0.00        | 0.00        | 385         | 2022             |  |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                                       | 100          | 0.9              | 0.2         | 8.1          | 43.0                          | 0.04        | 60.00        | 10.00         | 0.22         | 0.00        | 0.03        | 34.00         | 13.00                | 23.00           | 0.30         | 0.90            | 0.00        | 0.20        | 0.00        | 338         | 2011             |  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>370</b>   | <b>10.2</b>      | <b>15.2</b> | <b>36.6</b>  | <b>353.7</b>                  | <b>0.16</b> | <b>62.61</b> | <b>80.00</b>  | <b>2.20</b>  | <b>0.21</b> | <b>0.72</b> | <b>47.30</b>  | <b>19.59</b>         | <b>246.78</b>   | <b>1.09</b>  | <b>365.96</b>   | <b>0.10</b> | <b>0.30</b> | <b>0.01</b> |             |                  |  |  |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>65.4</b>      | <b>72.2</b> | <b>275.5</b> | <b>1,919.6</b>                | <b>1.08</b> | <b>87.67</b> | <b>461.70</b> | <b>13.81</b> | <b>0.51</b> | <b>1.54</b> | <b>446.38</b> | <b>339.03</b>        | <b>1,201.02</b> | <b>16.58</b> | <b>1,323.41</b> | <b>0.21</b> | <b>2.30</b> | <b>0.02</b> |             |                  |  |  |

3

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |               |              |             |             |               | Минеральные вещества |                 |              |                 |             |             |             | № рецептуры | Сборник рецептур |  |  |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг         | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг        | Mg, мг               | P, мг           | Fe, мг       | К, мг           | I, мкг      | F, мг       | Se, мг      |             |                  |  |  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |               |                      |                 |              |                 |             |             |             |             |                  |  |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)**         | 100          | 0.8              | 0.1         | 2.5          | 14.0                          | 0.03        | 10.00        | 10.00         | 0.10         | 0.00        | 0.04        | 23.00         | 14.00                | 42.00           | 1.00         | 141.00          | 0.00        | 0.20        | 0.00        | 71          | 2011             |  |  |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105          | 17.4             | 16.2        | 10.1         | 256.8                         | 0.12        | 2.84         | 60.00         | 5.14         | 0.17        | 0.14        | 61.80         | 64.58                | 273.62          | 1.96         | 51.20           | 0.10        | 0.60        | 0.01        | 235         | 2005             |  |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                     | 180          | 3.8              | 6.2         | 25.7         | 174.2                         | 0.15        | 12.48        | 40.00         | 0.29         | 0.09        | 0.13        | 50.48         | 36.21                | 102.36          | 1.44         | 91.80           | 0.01        | 0.40        | 0.00        | 312         | 2011             |  |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ   | 200          | 1.0              | 0.2         | 19.6         | 83.4                          | 0.02        | 1.60         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 12.60         | 7.20                 | 12.60           | 2.52         | 24.00           | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 389         | 2011             |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           | 3.1              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.06        | 0.00         | 0.00          | 0.78         | 0.00        | 0.02        | 9.20          | 13.20                | 33.60           | 0.80         | 51.60           | 0.00        | 0.10        | 0.00        | TK          | 2008             |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 20           | 1.3              | 0.2         | 8.5          | 40.8                          | 0.04        | 0.00         | 0.00          | 0.44         | 0.00        | 0.02        | 3.60          | 3.80                 | 17.40           | 0.80         | 27.20           | 0.00        | 0.00        | 0.00        | TK          | 2008             |  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>645</b>   | <b>27.4</b>      | <b>23.1</b> | <b>86.5</b>  | <b>663.9</b>                  | <b>0.41</b> | <b>26.91</b> | <b>110.00</b> | <b>6.76</b>  | <b>0.26</b> | <b>0.36</b> | <b>160.68</b> | <b>138.99</b>        | <b>481.58</b>   | <b>8.52</b>  | <b>386.80</b>   | <b>0.11</b> | <b>1.30</b> | <b>0.02</b> |             |                  |  |  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |               |                      |                 |              |                 |             |             |             |             |                  |  |  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                      | 100          | 1.9              | 8.9         | 7.7          | 119.0                         | 0.02        | 7.00         | 190.00        | 0.00         | 0.00        | 0.05        | 41.00         | 15.00                | 37.00           | 0.70         | 315.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | TK          | 2008             |  |  |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                                    | 250          | 2.9              | 5.7         | 14.3         | 120.1                         | 0.02        | 0.40         | 20.00         | 2.23         | 0.12        | 0.03        | 23.72         | 7.21                 | 30.97           | 0.44         | 50.06           | 0.00        | 0.00        | 0.01        | 113         | 2011             |  |  |
| КУРИЦА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)            | 105          | 25.6             | 29.7        | 0.5          | 371.3                         | 0.08        | 2.40         | 140.00        | 0.44         | 0.08        | 0.19        | 26.77         | 25.36                | 218.40          | 2.15         | 30.30           | 0.01        | 1.70        | 0.03        | 288         | 2011             |  |  |
| РИС С ОВОЩАМИ   | 180          | 4.0              | 5.2         | 38.0         | 215.3                         | 0.05        | 2.27         | 420.00        | 0.56         | 0.09        | 0.04        | 18.11         | 32.96                | 86.69           | 0.89         | 17.50           | 0.00        | 0.30        | 0.01        | 3/1         | 2021             |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ   | 200          | 0.4              | 0.0         | 10.5         | 43.5                          | 0.00        | 0.08         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 17.36         | 9.76                 | 14.83           | 1.48         | 50.51           | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 8           | 2021             |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 60           | 4.6              | 0.4         | 30.1         | 142.1                         | 0.10        | 0.00         | 0.00          | 1.18         | 0.00        | 0.03        | 13.80         | 19.80                | 50.40           | 1.20         | 77.40           | 0.00        | 0.10        | 0.00        | TK          | 2008             |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40           | 2.6              | 0.4         | 17.0         | 81.6                          | 0.07        | 0.00         | 0.00          | 0.88         | 0.00        | 0.03        | 7.20          | 7.60                 | 34.80           | 1.60         | 54.40           | 0.00        | 0.00        | 0.00        | TK          | 2008             |  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>935</b>   | <b>42.0</b>      | <b>50.2</b> | <b>118.1</b> | <b>1,092.9</b>                | <b>0.34</b> | <b>12.15</b> | <b>770.00</b> | <b>5.29</b>  | <b>0.28</b> | <b>0.40</b> | <b>147.96</b> | <b>117.69</b>        | <b>473.08</b>   | <b>8.46</b>  | <b>595.17</b>   | <b>0.01</b> | <b>2.10</b> | <b>0.05</b> |             |                  |  |  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |               |                      |                 |              |                 |             |             |             |             |                  |  |  |
| ПЕЧЕНЬЕ   | 20           | 1.5              | 2.0         | 14.9         | 83.4                          | 0.02        | 0.00         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 5.80          | 4.00                 | 18.00           | 0.42         | 22.00           | 0.00        | 0.00        | 0.00        | TK          | 2008             |  |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)  | 20           | 4.6              | 5.9         | 0.0          | 72.8                          | 0.01        | 0.14         | 60.00         | 0.06         | 0.00        | 0.06        | 176.00        | 7.00                 | 100.00          | 0.20         | 17.60           | 0.00        | 0.10        | 0.00        | 15          | 2011             |  |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                       | 200          | 4.5              | 3.5         | 24.7         | 150.0                         | 0.03        | 0.52         | 20.00         | 0.00         | 0.00        | 0.12        | 115.11        | 39.73                | 114.44          | 1.51         | 25.50           | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 12/1        | 2021             |  |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)                                 | 120          | 0.5              | 0.4         | 12.4         | 56.4                          | 0.02        | 6.00         | 0.00          | 0.43         | 0.00        | 0.04        | 22.80         | 14.40                | 19.20           | 2.40         | 18.60           | 0.00        | 0.10        | 0.00        | 338         | 2011             |  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30           | 2.0              | 0.3         | 12.7         | 61.2                          | 0.05        | 0.00         | 0.00          | 0.66         | 0.00        | 0.02        | 5.40          | 5.70                 | 26.10           | 1.20         | 40.80           | 0.00        | 0.00        | 0.00        | TK          | 2008             |  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>390</b>   | <b>13.1</b>      | <b>12.1</b> | <b>64.7</b>  | <b>423.8</b>                  | <b>0.13</b> | <b>6.66</b>  | <b>80.00</b>  | <b>1.15</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.25</b> | <b>325.11</b> | <b>70.83</b>         | <b>277.74</b>   | <b>5.73</b>  | <b>124.50</b>   | <b>0.01</b> | <b>0.20</b> | <b>0.00</b> |             |                  |  |  |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>82.5</b>      | <b>85.4</b> | <b>269.3</b> | <b>2,180.6</b>                | <b>0.88</b> | <b>45.72</b> | <b>960.00</b> | <b>13.20</b> | <b>0.54</b> | <b>1.01</b> | <b>633.75</b> | <b>327.51</b>        | <b>1,232.40</b> | <b>22.71</b> | <b>1,106.47</b> | <b>0.13</b> | <b>3.60</b> | <b>0.07</b> |             |                  |  |  |

4

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |               |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |               |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг         | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг         | Fe, мг       | К, мг         | І, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |             |              |                               |             |               |               |              |             |             |                      |               |               |              |               |             |             |                  |       |        |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                       | 100          | 1.6              | 5.1         | 8.2          | 87.6                          | 0.02        | 25.30         | 0.00          | 2.12         | 0.00        | 0.02        | 42.08                | 14.36         | 31.01         | 0.59         | 260.65        | 0.00        | 0.10        | 0.00             | 47    | 2011   |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ                                  | 200          | 20.7             | 26.6        | 36.2         | 467.5                         | 0.09        | 2.48          | 30.00         | 4.46         | 0.00        | 0.16        | 25.90                | 44.41         | 220.02        | 2.12         | 32.90         | 0.01        | 1.40        | 0.03             | 291   | 2011   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 200          | 0.0              | 0.0         | 9.7          | 38.7                          | 0.00        | 0.00          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 8.28                 | 1.80          | 0.00          | 0.00         | 0.90          | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 10    | 2021   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30           | 2.3              | 0.2         | 15.1         | 71.0                          | 0.05        | 0.00          | 0.00          | 0.59         | 0.00        | 0.02        | 6.90                 | 9.90          | 25.20         | 0.60         | 38.70         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20           | 1.3              | 0.2         | 8.5          | 40.8                          | 0.04        | 0.00          | 0.00          | 0.44         | 0.00        | 0.02        | 3.60                 | 3.80          | 17.40         | 0.80         | 27.20         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>550</b>   | <b>25.9</b>      | <b>32.1</b> | <b>77.7</b>  | <b>705.7</b>                  | <b>0.20</b> | <b>27.78</b>  | <b>30.00</b>  | <b>7.61</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.21</b> | <b>86.76</b>         | <b>74.27</b>  | <b>293.63</b> | <b>4.11</b>  | <b>360.35</b> | <b>0.01</b> | <b>1.50</b> | <b>0.03</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>                                     |              |                  |             |              |                               |             |               |               |              |             |             |                      |               |               |              |               |             |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)** | 100          | 1.1              | 0.2         | 3.8          | 24.0                          | 0.06        | 25.00         | 170.00        | 0.39         | 0.00        | 0.04        | 14.00                | 20.00         | 26.00         | 1.00         | 290.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 71    | 2011   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                     | 250          | 5.7              | 5.4         | 18.9         | 147.2                         | 0.18        | 4.65          | 250.00        | 4.07         | 0.00        | 0.06        | 42.76                | 33.70         | 79.63         | 1.96         | 47.30         | 0.01        | 0.30        | 0.00             | 102   | 2011   |
| БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)       | 105          | 15.8             | 24.5        | 12.6         | 333.3                         | 0.15        | 0.00          | 20.00         | 2.46         | 0.08        | 0.11        | 13.94                | 26.56         | 161.02        | 2.84         | 30.60         | 0.01        | 0.40        | 0.00             | 269   | 2011   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ            | 180          | 6.5              | 7.6         | 41.5         | 260.4                         | 0.08        | 0.00          | 40.00         | 1.46         | 0.13        | 0.03        | 32.21                | 12.32         | 50.09         | 1.15         | 77.06         | 0.01        | 0.10        | 0.02             | 203   | 2011   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                   | 200          | 1.0              | 0.2         | 19.6         | 83.4                          | 0.02        | 1.60          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 12.60                | 7.20          | 12.60         | 2.52         | 24.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 389   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 50           | 3.8              | 0.3         | 25.1         | 118.4                         | 0.08        | 0.00          | 0.00          | 0.98         | 0.00        | 0.03        | 11.50                | 16.50         | 42.00         | 1.00         | 64.50         | 0.00        | 0.10        | 0.00             | TK    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20           | 1.3              | 0.2         | 8.5          | 40.8                          | 0.04        | 0.00          | 0.00          | 0.44         | 0.00        | 0.02        | 3.60                 | 3.80          | 17.40         | 0.80         | 27.20         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>905</b>   | <b>35.2</b>      | <b>38.3</b> | <b>129.9</b> | <b>1,007.5</b>                | <b>0.59</b> | <b>31.25</b>  | <b>480.00</b> | <b>9.80</b>  | <b>0.20</b> | <b>0.30</b> | <b>130.61</b>        | <b>120.08</b> | <b>388.74</b> | <b>11.28</b> | <b>560.66</b> | <b>0.02</b> | <b>0.90</b> | <b>0.02</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>                                  |              |                  |             |              |                               |             |               |               |              |             |             |                      |               |               |              |               |             |             |                  |       |        |
| ОПАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ          | 200          | 10.1             | 13.5        | 12.3         | 226.2                         | 0.04        | 0.19          | 70.00         | 2.10         | 0.13        | 0.14        | 96.34                | 13.36         | 114.38        | 0.45         | 12.30         | 0.01        | 0.20        | 0.02             | 59/1  | 2023   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                      | 200          | 3.4              | 2.4         | 21.3         | 121.5                         | 0.04        | 0.52          | 20.00         | 0.00         | 0.00        | 0.11        | 112.13               | 20.38         | 91.06         | 0.46         | 17.30         | 0.01        | 0.00        | 0.00             | 11/1  | 2021   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                        | 100          | 0.9              | 0.2         | 8.1          | 43.0                          | 0.04        | 60.00         | 10.00         | 0.22         | 0.00        | 0.03        | 34.00                | 13.00         | 23.00         | 0.30         | 0.90          | 0.00        | 0.20        | 0.00             | 338   | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>500</b>   | <b>14.4</b>      | <b>16.1</b> | <b>41.7</b>  | <b>390.7</b>                  | <b>0.12</b> | <b>60.71</b>  | <b>100.00</b> | <b>2.32</b>  | <b>0.13</b> | <b>0.28</b> | <b>242.47</b>        | <b>46.74</b>  | <b>228.45</b> | <b>1.20</b>  | <b>30.50</b>  | <b>0.02</b> | <b>0.40</b> | <b>0.02</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>75.5</b>      | <b>86.5</b> | <b>249.3</b> | <b>2,103.9</b>                | <b>0.91</b> | <b>119.75</b> | <b>610.00</b> | <b>19.72</b> | <b>0.34</b> | <b>0.78</b> | <b>459.84</b>        | <b>241.09</b> | <b>910.82</b> | <b>16.59</b> | <b>951.51</b> | <b>0.04</b> | <b>2.80</b> | <b>0.07</b>      |       |        |

5

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |               |              |             |             | Минеральные вещества |               |                 |              |               |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг         | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг           | Fe, мг       | К, мг         | І, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |                 |              |               |             |             |                  |       |        |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                     | 200          | 35.6             | 24.6        | 23.1         | 466.7                         | 0.08        | 0.38         | 140.00        | 0.64         | 0.30        | 0.40        | 272.82               | 44.52         | 377.46          | 1.48         | 26.90         | 0.00        | 0.60        | 0.05             | 223   | 2005   |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                         | 40           | 2.8              | 3.3         | 21.5         | 127.3                         | 0.02        | 0.16         | 20.00         | 0.09         | 0.02        | 0.13        | 110.52               | 12.24         | 78.84           | 0.07         | 14.60         | 0.00        | 0.10        | 0.00             | TK    | 2008   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0.4              | 0.0         | 10.5         | 43.5                          | 0.00        | 0.08         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 17.36                | 9.76          | 14.83           | 1.48         | 50.51         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 8/1   | 2021   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                   | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 47.0                          | 0.03        | 10.00        | 10.00         | 0.63         | 0.00        | 0.02        | 16.00                | 8.00          | 11.00           | 2.20         | 0.90          | 0.00        | 0.10        | 0.00             | 338   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 3.1              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.06        | 0.00         | 0.00          | 0.78         | 0.00        | 0.02        | 9.20                 | 13.20         | 33.60           | 0.80         | 51.60         | 0.00        | 0.10        | 0.00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>580</b>   | <b>42.2</b>      | <b>28.6</b> | <b>85.0</b>  | <b>779.2</b>                  | <b>0.20</b> | <b>10.62</b> | <b>170.00</b> | <b>2.15</b>  | <b>0.32</b> | <b>0.59</b> | <b>425.89</b>        | <b>87.72</b>  | <b>515.73</b>   | <b>6.03</b>  | <b>144.51</b> | <b>0.00</b> | <b>0.90</b> | <b>0.05</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |                 |              |               |             |             |                  |       |        |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 100          | 1.9              | 8.9         | 7.7          | 119.0                         | 0.02        | 7.00         | 190.00        | 0.00         | 0.00        | 0.05        | 41.00                | 15.00         | 37.00           | 0.70         | 315.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 2.8              | 2.9         | 20.2         | 118.0                         | 0.09        | 6.60         | 200.00        | 1.42         | 0.00        | 0.06        | 24.25                | 23.30         | 57.47           | 1.05         | 47.60         | 0.01        | 0.30        | 0.00             | 103   | 2011   |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ                       | 230          | 21.8             | 24.3        | 23.3         | 399.8                         | 0.17        | 12.47        | 30.00         | 4.15         | 0.00        | 0.20        | 27.51                | 50.87         | 237.26          | 3.73         | 177.70        | 0.02        | 0.90        | 0.00             | 259   | 2011   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0.0              | 0.0         | 9.7          | 38.7                          | 0.00        | 0.00         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 8.28                 | 1.80          | 0.00            | 0.00         | 0.90          | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 10    | 2021   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 60           | 4.6              | 0.4         | 30.1         | 142.1                         | 0.10        | 0.00         | 0.00          | 1.18         | 0.00        | 0.03        | 13.80                | 19.80         | 50.40           | 1.20         | 77.40         | 0.00        | 0.10        | 0.00             | TK    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 60           | 4.0              | 0.5         | 25.4         | 122.4                         | 0.11        | 0.00         | 0.00          | 1.32         | 0.00        | 0.05        | 10.80                | 11.40         | 52.20           | 2.40         | 81.60         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>900</b>   | <b>35.1</b>      | <b>37.0</b> | <b>116.4</b> | <b>940.0</b>                  | <b>0.49</b> | <b>26.07</b> | <b>420.00</b> | <b>8.06</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.38</b> | <b>125.64</b>        | <b>122.17</b> | <b>434.33</b>   | <b>9.08</b>  | <b>700.20</b> | <b>0.03</b> | <b>1.30</b> | <b>0.01</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |                 |              |               |             |             |                  |       |        |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ             | 140          | 23.7             | 18.4        | 37.5         | 413.8                         | 0.12        | 0.43         | 180.00        | 0.91         | 0.73        | 0.39        | 171.47               | 32.96         | 288.52          | 1.66         | 26.60         | 0.01        | 0.60        | 0.04             | TK    | 2023   |
| ПРЯНИКИ                                  | 20           | 1.2              | 0.9         | 15.0         | 73.2                          | 0.02        | 0.00         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 2.20                 | 1.80          | 10.00           | 0.16         | 14.20         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| КАКАО С МОЛОКОМ                          | 200          | 4.2              | 3.3         | 14.9         | 107.9                         | 0.03        | 0.52         | 20.00         | 0.00         | 0.00        | 0.12        | 143.55               | 35.14         | 107.37          | 1.27         | 24.00         | 0.01        | 0.00        | 0.00             | 12    | 2021   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>360</b>   | <b>29.1</b>      | <b>22.6</b> | <b>67.4</b>  | <b>594.9</b>                  | <b>0.17</b> | <b>0.95</b>  | <b>200.00</b> | <b>0.91</b>  | <b>0.73</b> | <b>0.51</b> | <b>173.67</b>        | <b>34.76</b>  | <b>405.89</b>   | <b>3.09</b>  | <b>64.80</b>  | <b>0.02</b> | <b>0.60</b> | <b>0.04</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>106.4</b>     | <b>88.2</b> | <b>268.8</b> | <b>2,314.1</b>                | <b>0.86</b> | <b>37.64</b> | <b>790.00</b> | <b>11.12</b> | <b>1.05</b> | <b>1.48</b> | <b>725.20</b>        | <b>244.65</b> | <b>1,355.95</b> | <b>18.20</b> | <b>909.51</b> | <b>0.04</b> | <b>2.80</b> | <b>0.10</b>      |       |        |

6

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |               |              |             |             | Минеральные вещества |               |                 |              |                 |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг         | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | Р, мг           | Fe, мг       | К, мг           | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |             |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)**                      | 100          | 0,8              | 0,1         | 2,5          | 14,0                          | 0,03        | 10,00        | 10,00         | 0,10         | 0,00        | 0,04        | 23,00                | 14,00         | 42,00           | 1,00         | 141,00          | 0,00        | 0,20        | 0,00             | 71    | 2011   |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОИЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105          | 14,7             | 17,9        | 7,6          | 250,1                         | 0,07        | 0,65         | 8,00          | 0,61         | 0,08        | 0,13        | 36,18                | 17,17         | 138,87          | 1,67         | 19,80           | 0,01        | 0,90        | 0,01             | 297   | 2011   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 180          | 3,8              | 6,2         | 25,7         | 174,2                         | 0,15        | 12,48        | 40,00         | 0,29         | 0,09        | 0,13        | 50,48                | 36,21         | 102,36          | 1,44         | 91,80           | 0,01        | 0,40        | 0,00             | 312   | 2011   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ  | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 0,02        | 1,60         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,02        | 12,60                | 7,20          | 12,60           | 2,52         | 24,00           | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 389   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,06        | 0,00         | 0,00          | 0,78         | 0,00        | 0,02        | 9,20                 | 13,20         | 33,60           | 0,80         | 51,60           | 0,00        | 0,10        | 0,00             | TK    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,44         | 0,00        | 0,02        | 3,60                 | 3,80          | 17,40           | 0,80         | 27,20           | 0,00        | 0,00        | 0,00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>645</b>   | <b>24,7</b>      | <b>24,7</b> | <b>84,0</b>  | <b>657,2</b>                  | <b>0,36</b> | <b>24,72</b> | <b>58,00</b>  | <b>2,22</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,35</b> | <b>135,06</b>        | <b>91,58</b>  | <b>346,82</b>   | <b>8,23</b>  | <b>355,40</b>   | <b>0,02</b> | <b>1,60</b> | <b>0,02</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |             |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)**                    | 100          | 1,1              | 0,2         | 3,8          | 24,0                          | 0,06        | 25,00        | 170,00        | 0,39         | 0,00        | 0,04        | 14,00                | 20,00         | 26,00           | 1,00         | 290,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 71    | 2011   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ                                | 250          | 2,8              | 2,9         | 23,9         | 132,9                         | 0,08        | 6,74         | 210,00        | 1,30         | 0,00        | 0,06        | 24,06                | 29,11         | 68,98           | 1,01         | 47,60           | 0,00        | 0,30        | 0,00             | 4     | 2022   |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)                      | 105          | 12,5             | 18,1        | 9,9          | 252,0                         | 0,06        | 0,05         | 20,00         | 2,84         | 0,08        | 0,08        | 15,80                | 18,43         | 120,77          | 2,29         | 23,90           | 0,01        | 0,30        | 0,00             | 270   | 2011   |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ   | 180          | 9,8              | 11,7        | 44,3         | 321,4                         | 0,26        | 0,00         | 50,00         | 5,56         | 0,17        | 0,14        | 24,37                | 145,14        | 216,83          | 5,08         | 30,50           | 0,00        | 0,20        | 0,00             | 171,1 | 2011   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  | 200          | 0,0              | 0,0         | 9,7          | 38,7                          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 8,28                 | 1,80          | 0,00            | 0,00         | 0,90            | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 10    | 2021   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 60           | 4,6              | 0,4         | 30,1         | 142,1                         | 0,10        | 0,00         | 0,00          | 1,18         | 0,00        | 0,03        | 13,80                | 19,80         | 50,40           | 1,20         | 77,40           | 0,00        | 0,10        | 0,00             | TK    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,07        | 0,00         | 0,00          | 0,88         | 0,00        | 0,03        | 7,20                 | 7,60          | 34,80           | 1,60         | 54,40           | 0,00        | 0,00        | 0,00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>935</b>   | <b>33,4</b>      | <b>33,6</b> | <b>138,6</b> | <b>992,7</b>                  | <b>0,63</b> | <b>31,79</b> | <b>450,00</b> | <b>12,15</b> | <b>0,25</b> | <b>0,39</b> | <b>107,52</b>        | <b>241,88</b> | <b>517,78</b>   | <b>12,19</b> | <b>524,70</b>   | <b>0,01</b> | <b>0,90</b> | <b>0,01</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |             |             |                  |       |        |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ГОРЯЧИЙ)  | 50           | 5,8              | 8,7         | 15,1         | 163,0                         | 0,05        | 0,11         | 90,00         | 0,74         | 0,08        | 0,07        | 139,50               | 15,15         | 101,15          | 0,76         | 52,65           | 0,00        | 0,10        | 0,00             | 3     | 2011   |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 200          | 5,8              | 5,0         | 9,6          | 107,0                         | 0,08        | 2,60         | 40,00         | 0,00         | 0,00        | 0,30        | 240,00               | 28,00         | 180,00          | 0,20         | 292,00          | 0,10        | 0,00        | 0,00             | 385   | 2022   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)   | 100          | 0,6              | 0,6         | 15,4         | 72,0                          | 0,05        | 6,00         | 10,00         | 0,00         | 0,00        | 0,02        | 30,00                | 17,00         | 22,00           | 1,00         | 0,50            | 0,00        | 0,10        | 0,00             | 338   | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>350</b>   | <b>12,2</b>      | <b>14,3</b> | <b>40,1</b>  | <b>342,0</b>                  | <b>0,18</b> | <b>8,71</b>  | <b>140,00</b> | <b>0,74</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,39</b> | <b>169,50</b>        | <b>32,15</b>  | <b>303,15</b>   | <b>1,96</b>  | <b>345,15</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,20</b> | <b>0,00</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>70,3</b>      | <b>72,6</b> | <b>262,7</b> | <b>1,991,9</b>                | <b>1,17</b> | <b>65,22</b> | <b>648,00</b> | <b>15,11</b> | <b>0,50</b> | <b>1,13</b> | <b>412,08</b>        | <b>365,61</b> | <b>1,167,75</b> | <b>22,38</b> | <b>1,225,25</b> | <b>0,13</b> | <b>2,70</b> | <b>0,03</b>      |       |        |

7

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |               |              |             |             | Минеральные вещества |               |                 |              |                 |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг         | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | Р, мг           | Fe, мг       | К, мг           | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |             |             |                  |       |        |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                       | 35           | 4,1              | 6,1         | 10,6         | 114,1                         | 0,04        | 0,07         | 60,00         | 0,52         | 0,05        | 0,05        | 97,65                | 10,61         | 70,81           | 0,53         | 36,86           | 0,00        | 0,10        | 0,00             | 3     | 2011   |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                           | 40           | 5,0              | 4,5         | 0,3          | 61,3                          | 0,02        | 0,00         | 100,00        | 0,81         | 0,89        | 0,15        | 19,92                | 4,35          | 69,55           | 0,91         | 56,35           | 0,01        | 0,20        | 0,01             | 209   | 2011   |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА    | 250          | 7,1              | 13,2        | 40,0         | 307,7                         | 0,11        | 0,62         | 70,00         | 0,92         | 0,18        | 0,15        | 132,65               | 38,43         | 157,50          | 0,87         | 240,51          | 0,01        | 0,10        | 0,00             | 175   | 2011   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 200          | 3,4              | 2,4         | 21,3         | 121,5                         | 0,04        | 0,52         | 20,00         | 0,00         | 0,00        | 0,11        | 112,13               | 20,38         | 91,06           | 0,46         | 17,30           | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 11/1  | 2021   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,06        | 0,00         | 0,00          | 0,78         | 0,00        | 0,02        | 9,20                 | 13,20         | 33,60           | 0,80         | 51,60           | 0,00        | 0,10        | 0,00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>565</b>   | <b>22,5</b>      | <b>26,4</b> | <b>92,3</b>  | <b>699,3</b>                  | <b>0,28</b> | <b>1,21</b>  | <b>250,00</b> | <b>3,03</b>  | <b>1,12</b> | <b>0,47</b> | <b>371,56</b>        | <b>86,97</b>  | <b>422,52</b>   | <b>3,57</b>  | <b>402,62</b>   | <b>0,02</b> | <b>0,50</b> | <b>0,02</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |             |             |                  |       |        |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ               | 100          | 1,6              | 5,1         | 8,2          | 87,6                          | 0,02        | 25,30        | 0,00          | 2,12         | 0,00        | 0,02        | 42,08                | 14,36         | 31,01           | 0,59         | 260,65          | 0,00        | 0,10        | 0,00             | 47    | 2011   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ             | 250          | 5,7              | 5,4         | 18,9         | 147,2                         | 0,18        | 4,65         | 250,00        | 4,07         | 0,00        | 0,06        | 42,76                | 33,70         | 79,63           | 1,96         | 47,30           | 0,00        | 0,30        | 0,00             | 102   | 2011   |
| РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10) | 100          | 18,9             | 5,9         | 1,8          | 137,0                         | 0,11        | 3,26         | 150,00        | 2,54         | 0,00        | 0,12        | 153,83               | 65,73         | 269,28          | 1,10         | 582,58          | 0,18        | 7,60        | 0,00             | 81    | 2023   |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ             | 150          | 3,3              | 10,6        | 22,9         | 205,3                         | 0,12        | 10,77        | 20,00         | 3,99         | 0,00        | 0,09        | 28,50                | 29,79         | 83,04           | 1,41         | 73,00           | 0,01        | 0,40        | 0,00             | 145   | 2011   |
| КИСЕЛЬ                                  | 200          | 0,1              | 0,1         | 27,9         | 113,0                         | 0,01        | 2,00         | 0,00          | 0,10         | 0,00        | 0,00        | 5,00                 | 2,00          | 8,00            | 0,40         | 0,00            | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 411   | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 60           | 4,6              | 0,4         | 30,1         | 142,1                         | 0,10        | 0,00         | 0,00          | 1,18         | 0,00        | 0,03        | 13,80                | 19,80         | 50,40           | 1,20         | 77,40           | 0,00        | 0,10        | 0,00             | TK    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 60           | 4,0              | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,11        | 0,00         | 0,00          | 1,32         | 0,00        | 0,05        | 10,80                | 11,40         | 52,20           | 2,40         | 81,60           | 0,00        | 0,00        | 0,00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>920</b>   | <b>38,2</b>      | <b>28,0</b> | <b>135,2</b> | <b>954,6</b>                  | <b>0,65</b> | <b>45,98</b> | <b>420,00</b> | <b>15,32</b> | <b>0,00</b> | <b>0,37</b> | <b>142,94</b>        | <b>111,05</b> | <b>573,56</b>   | <b>9,06</b>  | <b>1,122,53</b> | <b>0,19</b> | <b>8,50</b> | <b>0,00</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |             |              |                               |             |              |               |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |             |             |                  |       |        |
| СЛОЙКА С ВИШНЕЙ                         | 70           | 3,5              | 10,0        | 18,9         | 203,7                         | 0,04        | 0,01         | 30,00         | 1,98         | 0,21        | 0,39        | 13,30                | 6,59          | 43,78           | 0,59         | 73,06           | 0,00        | 0,10        | 0,01             | 63    | 2023   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200          | 0,4              | 0,0         | 10,5         | 43,5                          | 0,00        | 0,08         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,02        | 17,36                | 9,76          | 14,83           | 1,48         | 50,51           | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 8/1   | 2021   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)                   | 100          | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 47,0                          | 0,02        | 5,00         | 0,00          | 0,36         | 0,00        | 0,03        | 19,00                | 12,00         | 16,00           | 2,00         | 0,50            | 0,00        | 0,10        | 0,00             | 338   | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>370</b>   | <b>4,3</b>       | <b>10,3</b> | <b>39,7</b>  | <b>294,2</b>                  | <b>0,06</b> | <b>5,09</b>  | <b>30,00</b>  | <b>2,34</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,44</b> | <b>49,66</b>         | <b>28,35</b>  | <b>74,61</b>    | <b>4,07</b>  | <b>124,07</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,20</b> | <b>0,01</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>65,0</b>      | <b>64,7</b> | <b>267,2</b> | <b>1,948,1</b>                | <b>0,99</b> | <b>52,28</b> | <b>700,00</b> | <b>20,69</b> | <b>1,33</b> | <b>1,28</b> | <b>564,16</b>        | <b>226,37</b> | <b>1,070,69</b> | <b>16,70</b> | <b>1,649,22</b> | <b>0,21</b> | <b>9,20</b> | <b>0,03</b>      |       |        |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |                 |              |             |             | Минеральные вещества |               |                 |              |                 |             | № рецептуры | Сборник рецептов |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг           | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг           | Fe, мг       | К, мг           | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
|   |              |                  |             |              |                               |             |              |                 |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |             |             |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |             |              |                               |             |              |                 |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |             |             |                  |       |        |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ              | 100          | 1.9              | 8.9         | 7.7          | 119.0                         | 0.02        | 7.00         | 190.00          | 0.00         | 0.00        | 0.05        | 41.00                | 15.00         | 37.00           | 0.70         | 315.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105          | 12.5             | 18.1        | 9.9          | 252.0                         | 0.06        | 0.05         | 20.00           | 2.84         | 0.08        | 0.08        | 15.80                | 18.43         | 120.77          | 2.29         | 23.60           | 0.01        | 0.30        | 0.00             | 270   | 2011   |
| КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ                         | 180          | 7.6              | 5.7         | 44.5         | 258.9                         | 0.15        | 0.00         | 30.00           | 0.13         | 0.09        | 0.06        | 34.47                | 37.82         | 160.41          | 2.72         | 156.64          | 0.00        | 0.00        | 0.04             | 51/1  | 2023   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                 | 200          | 1.0              | 0.2         | 19.6         | 83.4                          | 0.02        | 1.60         | 0.00            | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 12.60                | 7.20          | 12.60           | 2.52         | 24.00           | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 389   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30           | 2.3              | 0.2         | 15.1         | 71.0                          | 0.05        | 0.00         | 0.00            | 0.59         | 0.00        | 0.02        | 6.90                 | 9.90          | 25.20           | 0.60         | 38.70           | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>615</b>   | <b>25.2</b>      | <b>33.0</b> | <b>96.7</b>  | <b>784.4</b>                  | <b>0.29</b> | <b>8.65</b>  | <b>240.00</b>   | <b>3.56</b>  | <b>0.17</b> | <b>0.23</b> | <b>110.77</b>        | <b>88.35</b>  | <b>355.98</b>   | <b>8.83</b>  | <b>557.94</b>   | <b>0.01</b> | <b>0.30</b> | <b>0.04</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |              |                 |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |             |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)** | 100          | 0.8              | 0.1         | 2.5          | 14.0                          | 0.03        | 10.00        | 10.00           | 0.10         | 0.00        | 0.04        | 23.00                | 14.00         | 42.00           | 1.00         | 141.00          | 0.00        | 0.20        | 0.00             | 71    | 2011   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                   | 250          | 4.0              | 5.4         | 23.0         | 156.6                         | 0.07        | 4.60         | 230.00          | 1.34         | 0.15        | 0.07        | 29.67                | 20.65         | 62.44           | 0.97         | 35.30           | 0.01        | 0.20        | 0.01             | 108   | 2011   |
| РАГУ ИЗ КУРИЦЫ                                | 200          | 17.2             | 21.7        | 18.8         | 339.7                         | 0.15        | 9.97         | 470.00          | 3.32         | 0.00        | 0.18        | 33.66                | 43.59         | 190.86          | 2.44         | 79.80           | 0.10        | 1.30        | 0.02             | 289   | 2011   |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ИОГУРТ)                | 200          | 5.6              | 5.0         | 9.0          | 113.0                         | 0.06        | 1.40         | 50.00           | 0.00         | 0.00        | 0.34        | 240.00               | 28.00         | 190.00          | 0.00         | 29.20           | 0.00        | 0.40        | 0.00             | 386   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 65           | 5.0              | 0.4         | 32.6         | 153.9                         | 0.10        | 0.00         | 0.00            | 1.27         | 0.00        | 0.03        | 14.95                | 21.45         | 54.60           | 1.30         | 83.85           | 0.00        | 0.10        | 0.00             | TK    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 60           | 4.0              | 0.5         | 25.4         | 122.4                         | 0.11        | 0.00         | 0.00            | 1.32         | 0.00        | 0.05        | 10.80                | 11.40         | 52.20           | 2.40         | 81.60           | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>875</b>   | <b>36.5</b>      | <b>33.1</b> | <b>111.4</b> | <b>899.6</b>                  | <b>0.52</b> | <b>25.97</b> | <b>760.00</b>   | <b>7.36</b>  | <b>0.15</b> | <b>0.71</b> | <b>352.08</b>        | <b>139.09</b> | <b>592.10</b>   | <b>8.10</b>  | <b>450.75</b>   | <b>0.11</b> | <b>2.20</b> | <b>0.03</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |             |              |                               |             |              |                 |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |             |             |                  |       |        |
| ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ         | 200          | 10.1             | 13.5        | 12.3         | 226.2                         | 0.04        | 0.19         | 70.00           | 2.10         | 0.13        | 0.14        | 96.34                | 13.36         | 114.38          | 0.45         | 12.30           | 0.01        | 0.20        | 0.02             | 59/1  | 2023   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200          | 0.4              | 0.0         | 10.5         | 43.5                          | 0.00        | 0.08         | 0.00            | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 17.36                | 9.76          | 14.83           | 1.48         | 50.51           | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 8/1   | 2021   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)                         | 100          | 0.4              | 0.3         | 10.3         | 47.0                          | 0.02        | 5.00         | 0.00            | 0.36         | 0.00        | 0.03        | 19.00                | 12.00         | 16.00           | 2.00         | 0.50            | 0.00        | 0.10        | 0.00             | 338   | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>500</b>   | <b>10.9</b>      | <b>13.8</b> | <b>33.1</b>  | <b>316.7</b>                  | <b>0.06</b> | <b>5.27</b>  | <b>70.00</b>    | <b>2.46</b>  | <b>0.13</b> | <b>0.19</b> | <b>132.70</b>        | <b>35.12</b>  | <b>145.21</b>   | <b>3.93</b>  | <b>63.31</b>    | <b>0.01</b> | <b>0.30</b> | <b>0.02</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>72.6</b>      | <b>79.9</b> | <b>241.2</b> | <b>2,000.7</b>                | <b>0.87</b> | <b>39.89</b> | <b>1,070.00</b> | <b>13.38</b> | <b>0.45</b> | <b>1.13</b> | <b>595.55</b>        | <b>262.56</b> | <b>1,093.29</b> | <b>20.86</b> | <b>1,072.00</b> | <b>0.12</b> | <b>2.80</b> | <b>0.09</b>      |       |        |

9

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |               |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |             | № рецептуры | Сборник рецептов |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг         | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       | К, мг           | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
|   |              |                  |             |              |                               |             |               |               |              |             |             |                      |               |               |              |                 |             |             |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |             |              |                               |             |               |               |              |             |             |                      |               |               |              |                 |             |             |                  |       |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                        | 100          | 1.4              | 6.1         | 8.3          | 93.5                          | 0.01        | 3.88          | 0.00          | 2.66         | 0.00        | 0.03        | 32.30                | 19.21         | 37.66         | 1.22         | 279.36          | 0.01        | 0.20        | 0.00             | 52    | 2011   |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ                                  | 200          | 20.7             | 26.6        | 36.2         | 467.5                         | 0.09        | 2.48          | 300.00        | 4.46         | 0.00        | 0.16        | 25.90                | 44.41         | 220.02        | 2.12         | 32.90           | 0.01        | 1.40        | 0.03             | 291   | 2011   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200          | 0.4              | 0.0         | 10.5         | 43.5                          | 0.00        | 0.08          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 17.36                | 9.76          | 14.83         | 1.48         | 50.51           | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 8/1   | 2021   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 40           | 3.1              | 0.2         | 20.1         | 94.7                          | 0.06        | 0.00          | 0.00          | 0.78         | 0.00        | 0.02        | 9.20                 | 13.20         | 33.60         | 0.80         | 51.60           | 0.00        | 0.10        | 0.00             | TK    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20           | 1.3              | 0.2         | 8.5          | 40.8                          | 0.04        | 0.00          | 0.00          | 0.44         | 0.00        | 0.02        | 3.60                 | 3.80          | 17.40         | 0.80         | 27.20           | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>560</b>   | <b>26.9</b>      | <b>33.1</b> | <b>83.5</b>  | <b>740.0</b>                  | <b>0.21</b> | <b>6.44</b>   | <b>300.00</b> | <b>8.34</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.24</b> | <b>88.35</b>         | <b>90.38</b>  | <b>323.51</b> | <b>6.42</b>  | <b>441.57</b>   | <b>0.01</b> | <b>1.70</b> | <b>0.03</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>                                     |              |                  |             |              |                               |             |               |               |              |             |             |                      |               |               |              |                 |             |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)** | 100          | 1.1              | 0.2         | 3.8          | 24.0                          | 0.06        | 25.00         | 170.00        | 0.39         | 0.00        | 0.04        | 14.00                | 20.00         | 26.00         | 1.00         | 290.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 71    | 2011   |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                    | 250          | 2.1              | 5.7         | 13.1         | 115.9                         | 0.05        | 10.26         | 250.00        | 2.39         | 0.00        | 0.06        | 51.13                | 27.11         | 51.16         | 1.26         | 39.50           | 0.01        | 3.00        | 0.00             | 82    | 2011   |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)     | 105          | 12.9             | 23.3        | 9.5          | 299.2                         | 0.13        | 0.10          | 30.00         | 2.74         | 0.10        | 0.09        | 17.34                | 20.18         | 128.75        | 2.26         | 25.20           | 0.01        | 0.40        | 0.00             | 271   | 2011   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ            | 180          | 6.5              | 7.6         | 41.5         | 260.4                         | 0.08        | 0.00          | 40.00         | 1.46         | 0.13        | 0.03        | 32.21                | 12.32         | 50.09         | 1.15         | 77.06           | 0.00        | 0.10        | 0.02             | 203   | 2011   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                   | 200          | 1.0              | 0.2         | 19.6         | 83.4                          | 0.02        | 1.60          | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 12.60                | 7.20          | 12.60         | 2.52         | 24.00           | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 389   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 50           | 3.8              | 0.3         | 25.1         | 118.4                         | 0.08        | 0.00          | 0.00          | 0.98         | 0.00        | 0.03        | 11.50                | 16.50         | 42.00         | 1.00         | 64.50           | 0.00        | 0.10        | 0.00             | TK    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 30           | 2.0              | 0.3         | 12.7         | 61.2                          | 0.05        | 0.00          | 0.00          | 0.66         | 0.00        | 0.02        | 5.40                 | 5.70          | 26.10         | 1.20         | 40.80           | 0.00        | 0.00        | 0.00             | TK    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>915</b>   | <b>29.4</b>      | <b>37.6</b> | <b>125.3</b> | <b>962.5</b>                  | <b>0.47</b> | <b>36.95</b>  | <b>490.00</b> | <b>8.62</b>  | <b>0.23</b> | <b>0.28</b> | <b>144.17</b>        | <b>109.00</b> | <b>336.70</b> | <b>10.39</b> | <b>561.06</b>   | <b>0.01</b> | <b>3.60</b> | <b>0.02</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>                                  |              |                  |             |              |                               |             |               |               |              |             |             |                      |               |               |              |                 |             |             |                  |       |        |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ГОРЯЧИЙ)                     | 50           | 5.8              | 8.7         | 15.1         | 163.0                         | 0.05        | 0.11          | 90.00         | 0.74         | 0.08        | 0.07        | 139.50               | 15.15         | 101.15        | 0.76         | 52.65           | 0.00        | 0.10        | 0.00             | 3     | 2011   |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                | 200          | 5.8              | 5.0         | 9.6          | 107.0                         | 0.08        | 2.60          | 40.00         | 0.00         | 0.00        | 0.30        | 240.00               | 28.00         | 180.00        | 0.20         | 292.00          | 0.10        | 0.00        | 0.00             | 385   | 2022   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                        | 100          | 0.9              | 0.2         | 8.1          | 43.0                          | 0.04        | 60.00         | 10.00         | 0.22         | 0.00        | 0.03        | 34.00                | 13.00         | 23.00         | 0.30         | 0.90            | 0.00        | 0.20        | 0.00             | 338   | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>350</b>   | <b>12.5</b>      | <b>13.9</b> | <b>32.8</b>  | <b>313.0</b>                  | <b>0.17</b> | <b>62.71</b>  | <b>140.00</b> | <b>0.96</b>  | <b>0.08</b> | <b>0.40</b> | <b>173.50</b>        | <b>28.15</b>  | <b>304.15</b> | <b>1.26</b>  | <b>345.55</b>   | <b>0.10</b> | <b>0.30</b> | <b>0.00</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>68.8</b>      | <b>84.6</b> | <b>241.6</b> | <b>2,015.5</b>                | <b>0.85</b> | <b>106.10</b> | <b>930.00</b> | <b>17.92</b> | <b>0.31</b> | <b>0.92</b> | <b>406.02</b>        | <b>227.53</b> | <b>964.36</b> | <b>18.07</b> | <b>1,348.18</b> | <b>0.13</b> | <b>5.60</b> | <b>0.05</b>      |       |        |

10

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |          |        |        |        | Минеральные вещества |          |           |        |           |        |       |        |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|----------|--------|--------|--------|----------------------|----------|-----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг    | Е, мг  | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг     | Fe, мг | К, мг     | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период       | 779.6            | 806.3   | 2,643.6     | 21,133.2                      | 9.37     | 653.02 | 7,640.00 | 152.90 | 6.55   | 11.55  | 5,710.31             | 2,781.74 | 11,285.80 | 192.58 | 11,522.90 | 1.10   | 37.10 | 0.61   |
| Среднее значение за период | 78.0             | 80.6    | 264.4       | 2,113.3                       | 0.94     | 65.30  | 764.00   | 15.29  | 0.66   | 1.16   | 571.03               | 278.17   | 1,128.58  | 19.26  | 1,152.29  | 0.11   | 3.71  | 0.06   |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------|---------|
| 12-18 лет     | 589     | 921  | 394     |

\*\* Допускается выдача других овощей (соленых, свежих) в зависимости от сезона

|    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины    |               |             |              |             |              | Минеральные вещества |                |                |               |                |            |             |             |
|----|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------|
|    | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                     | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Д           | В2, мг       | Са, мг               | Mg, мг         | P, мг          | Fe, мг        | К, мг          | I, мкг     | F, мг       | Se, мг      |
| 1  | 101.8            | 82.6         | 268.5         | 2107.0                              | 0.87        | 61.15         | 850         | 11.08        | 1.14        | 1.5          | 881.69               | 296.88         | 1342.33        | 18.75         | 821.65         | 0.04       | 2.6         | 0.09        |
| 2  | 71.3             | 89.6         | 299.5         | 2167.4                              | 0.89        | 37.6          | 620         | 16.89        | 0.38        | 0.78         | 585.54               | 250.51         | 947.21         | 21.74         | 1115.68        | 0.05       | 2.7         | 0.06        |
| 3  | 65.4             | 72.2         | 275.5         | 1919.6                              | 1.08        | 87.67         | 461.7       | 13.81        | 0.51        | 1.54         | 446.38               | 339.03         | 1201.02        | 16.58         | 1323.41        | 0.21       | 2.3         | 0.02        |
| 4  | 82.5             | 85.4         | 269.3         | 2180.6                              | 0.88        | 45.72         | 960         | 13.2         | 0.54        | 1.01         | 633.75               | 327.51         | 1232.4         | 22.71         | 1106.47        | 0.13       | 3.6         | 0.07        |
| 5  | 75.5             | 86.5         | 249.3         | 2103.9                              | 0.91        | 119.75        | 610         | 19.72        | 0.34        | 0.78         | 459.84               | 241.09         | 910.82         | 16.59         | 951.51         | 0.04       | 2.8         | 0.07        |
| 6  | 106.4            | 88.2         | 268.8         | 2314.1                              | 0.86        | 37.64         | 790         | 11.12        | 1.05        | 1.48         | 725.2                | 244.65         | 1355.95        | 18.2          | 909.51         | 0.04       | 2.8         | 0.1         |
| 7  | 70.3             | 72.6         | 262.7         | 1991.9                              | 1.17        | 65.22         | 648         | 15.11        | 0.5         | 1.13         | 412.08               | 365.61         | 1167.75        | 22.38         | 1225.25        | 0.13       | 2.7         | 0.03        |
| 8  | 65.0             | 64.7         | 267.2         | 1948.1                              | 0.99        | 52.28         | 700         | 20.69        | 1.33        | 1.28         | 564.16               | 226.37         | 1070.69        | 16.7          | 1649.22        | 0.21       | 9.2         | 0.03        |
| 9  | 72.6             | 79.9         | 241.2         | 2000.7                              | 0.87        | 39.89         | 1070        | 13.38        | 0.45        | 1.13         | 595.65               | 262.56         | 1093.29        | 20.86         | 1072.00        | 0.12       | 2.8         | 0.09        |
| 10 | 68.8             | 84.6         | 241.6         | 2015.5                              | 0.85        | 106.1         | 930         | 17.92        | 0.31        | 0.92         | 406.02               | 227.53         | 964.36         | 18.07         | 1348.18        | 0.13       | 5.6         | 0.05        |
|    | <b>779.6</b>     | <b>806.3</b> | <b>2643.6</b> | <b>20748.8</b>                      | <b>9.37</b> | <b>653.02</b> | <b>7640</b> | <b>152.9</b> | <b>6.55</b> | <b>11.55</b> | <b>5710.31</b>       | <b>2781.74</b> | <b>11285.8</b> | <b>192.58</b> | <b>11522.9</b> | <b>1.1</b> | <b>37.1</b> | <b>0.61</b> |