Утверждаю
Директор МАОУ
«СОШ № 91 г. Челябинска»
Л.А. Еременко

ПРИМЕРНОЕ 4-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для обучающихся детей инвалидов (в том числе с заболеванием сахарный диабет) и учащихся имеющих статус учащихся с ограниченными возможностями здоровья
в Муниципальном автономном
общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная
школа № 91 г. Челябинска»

Челябинск, 2022г.

Используемая литература:

- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» 2007г. г. Москва «Хлебпродинформ»

- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области» 2005 г. г. Челябинск

- Методические рекомендации № 0100/8604-07-34 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов питания детей 7-11 и 11-18 лет» (утв. ФС по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 24.08.2007г.)

Примечание

Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю) согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15°С (для компота) и 35°С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

1 день													
наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г.)			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
		белки	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Сыр порциями	15	3,9	3,96	0,54	53,46	0	26,64	26,64	0	1,93	2,34	0,11	0,03
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/10	*3,94*	*5,02*	*22*	158,64	0,06	1,38	36,72	0,12	133,54	46,5	15,5	0,47
Чай б/ сахара /лимон.	200/7	0,01	0,003	0,6	4	0	2,8	0	0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
энергетическая ценность завтрак		**10,89**	**9,393**	**41,82**	**301,54**	**0,14**	**30,82**	**63,36**	**0,13**	**150,28**	**66,88**	**59,95**	**0,97**
Обед													
Кукуруза консервированная	60	*1,32*	*0,24*	*6,72*	34,8	*0,01*	*2,9*	*1,2*	*0*	*25,2*	*24,6*	*7,8*	*0,22*
Суп картофельный с горохом , зеленью	200/1	5,87	5,53	20,56	155,25	0	16	1	0	46	88	37	2
гуляш из курицы (филе грудки)	100/50	23,8	19,52	5,74	349,86	0,34	37,4	10,1	0	50,2	345,9	21,95	0
макаронные изделия отварные	180	6,62	5,36	41,94	252,76	0	0	20,94	0,84	11,16	45,78	8,16	0,04
Чай с сахаром	200	0	0	14,97	50,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,04
Батон	40	2,4	0,93	16,45	83,74	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
энергетическая ценность обед		41,55	32,18	116,34	979,66	0,45	56,3	33,24	0,84	143,09	517,28	77,71	2,9
энергетическая ценность за день		**52,44**	**41,57**	**158,16**	**1281,2**	**0,59**	**87,12**	**96,6**	**0,97**	**293,37**	**584,16**	**137,66**	**3,87**

3 день													
наименование блюда	масса	пищевые вещества(г.)			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
	порции	*белки*	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Сыр порциями	15	3,9	3,96	0,54	53,46	0	26,64	26,64	0	1,93	2,34	0,11	0,03
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	6,36	8,62	33	235,05	0,08	1,38	32	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
Чай б/ сахара	200	0	0	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
энергетическая ценность завтрак		**13,3**	**12,99**	**52,32**	**375,45**	**0,16**	**28,02**	**58,64**	**1**	**152,27**	**47,99**	**49,27**	**0,93**
Обед													
масло сливочное	10	0,01	7,25	0,14	66,2	0	0	44,4		3,22	3,9	0,11	0,03
Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	2,31	6,86	18,52	144,17		21	1		43	72	30	1
Котлета, рубленная из птицы	100	17,78	11,47	15,72	237,41	0,05	0,33	80	0,38	70		19,25	1,26
Картофельное пюре	130	2,84	4,4	20,26	131,16	0,11	18,72	14,48	1,3	30,25	54,86	21,32	0,86
Капуста тушёная	50	1,2	1,82	5,51	42,66	0,08	10,4	10,4		7,25	39,46	14,52	0,57
Какао с молоком	200	3,77	3,2	25,78	135	0,02	0	0,08		34	45	7	
Батон	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	0	0	0	4	13	2,8	0,22
энергетическая ценность обед		**32,49**	**36,01**	**114,57**	**894,44**	**0,34**	**50,45**	**150,36**	**1,68**	**197,8**	**228,22**	**95**	**4,32**
энергетическая ценность за день		**45,79**	**49**	**166,89**	**1269,89**	**0,5**	**78,47**	**209**	**2,68**	**350,07**	**276,21**	**144,27**	**5,25**

4 день													
наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
	порции	*белки*	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Масло сливочное	15	0,21	10,25	0,29	94,2	0	0	66,6	0	4,83	5,85	0,17	0,05
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	*6,95*	*8,39*	*30,22*	224,16	0,18	1,38	20	0,55	153,08	103,43	40,04	1,3
Чай б/ сахара	200	0	0	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
энергетическая ценность завтрак		**10,2**	**19,05**	**49,29**	**405,3**	**0,26**	**1,38**	**86,6**	**1**	**169,41**	**125,78**	**83,71**	**1,77**
Обед													
Салат овощной	60	1,38	2,04	7,68	87,18	0,03	3,84	1,74	0,88	23,93	0,24	15,2	0,6
Щи из свежей капусты со сметаной с зеленью	200/8/1	2,25	7,7	11,31	122,64	0	14,2	2	0	0,44	29	20	1
Биточки из свинины	100	11,75	41,06	19,85	479,14	0,04	0	0	0,47	9	2,5	20	1,8
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,36	41,94	252,76	0	0	20,04	0,84	11,16	45,78	8,16	0,04
Сок	200	1	0	23,45	94,25	0,01	1,08	0	0	6,4	0	0	3,6
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,4	46	0,04	0	0	0	5,8	8,3	21,7	0,19
энергетическая ценность обед		**26,16**	**54,73**	**124,63**	**1167,41**	**0,17**	**15,28**	**22,04**	**1,31**	**44,3**	**102,08**	**113,36**	**7,01**
энергетическая ценность за день		**36,36**	**73,78**	**173,92**	**1572,71**	**0,43**	**16,66**	**108,64**	**2,31**	**213,71**	**227,86**	**197,07**	**8,78**

5 день													
наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г.)			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
		белки	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Сыр прорциями	25	6,5	6,6	0,9	53,46	0	0	44,4	0	3,22	3,9	0,11	0,03
Йогурт б/сахара	1/125	*3,2*	*2,5*	*4*	51,3	0	0	46	0,1	113	10,9	10	0
Чай б/ сахара	200	0,02	0,001	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
энергетическая ценность завтрак		**12,76**	**9,511**	**23,68**	**191,7**	**0,08**	**0**	**90,4**	**0,55**	**127,72**	**31,3**	**53,61**	**0,45**
Обед													
Овощи свежие порционно	60	0,36	0	0,77	4,5	0,01	2,25	0	0	10,35	6,3	10,8	0,27
Суп картофельный с пшеном, с зеленью	200/1	2,35	3,48	18,06	111,87	0	16	1	0	46	86	37	2
Суфле рыбное "Золотая рыбка"	100	13,69	11,7	9,57	198	4,7	27,3	14,6	2,9	11	16,9	10	5
Рис отварной	180	3,57	12,68	29,93	246,15	7,3	8,9	0,4	22	1,5	8,3	6,5	5,8
Чай с сахаром	200	0	0	15,18	52,02	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Батон	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	0	0	0	4	13	2,8	0,22
энергетическая		**24,55**	**28,87**	**102,15**	**750,38**	**12,09**	**54,45**	**16**	**25,35**	**78,93**	**130,5**	**67,1**	**13,71**
энергетическая		**37,31**	**38,38**	**125,83**	**942,08**	**12,17**	**54,45**	**106,4**	**25,9**	**206,65**	**161,8**	**120,71**	**14,16**

6 день													
наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
		белки	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Масло сливочное	10	6,5	6,6	0,9	53,46	0	0	44,4	0	3,22	3,9	0,11	0,03
Омлет натуральный	105/5	*3,94*	*5,02*	*22*	158,64	0,07	0,39	20	0	81,45	0,05	1,75	2,05
Чай б/ сахара	200	0,02	0,001	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
энергетическая ценность завтрак		**13,5**	**12,03**	**41,68**	**299,04**	**0,15**	**0,39**	**64,4**	**0,45**	**96,17**	**20,45**	**45,36**	**2,5**
Обед													
Горошек консервированный	0,06	1,92	0,12	3,46	24	0,01	2,9	1,2	0	25,2	24,6	7,8	0,22
Суп картофельный с горохом ,с зеленью	250/2	5,87	5,53	20,56	155,25	0	16	1	0	46	88	37	2
Котлеты рубленные из птицы	100/50	23,8	19,52	5,74	349,86	0,01	2,15	0,15	0	9,04	8,09	3,48	0,23
Макаронные изделия	180	6,62	5,36	41,94	252,76	0,06	0	21	0	4,86	21,12	37,17	1,11
Батон	40	2,4	0,93	16,45	83,74	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
Батон	40	2,4	0,93	16,45	83,74	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
энергетическая ценность обед		**46,09**	**33,59**	**139,49**	**1105**	**0,28**	**21,05**	**23,35**	**0**	**105,71**	**167,81**	**91,05**	**4,8**
энергетическая ценность за день		**59,59**	**45,62**	**181,17**	**1404,04**	**0,43**	**21,44**	**87,75**	**0,45**	**201,88**	**188,26**	**136,41**	**7,3**

7 день													
	масса	пищевые вещества(г.)			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
наименование блюда	порции	*белки*	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Сыр порциями	20	5,2	5,3	0,72	71,3	0	26,64	26,64	0	1,93	2,34	0,11	0,03
Йогурт б/сахара	1/125	*3,2*	*2,5*	*4*	51,3	0	0	46	0,1	113	10,9	10	0
Чай б/ сахара /лимон.	200/7	0,01	0,003	0,6	4	0	2,8	0	0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
энергетическая ценность завтрак		**11,45**	**8,213**	**24**	**212,04**	**0,08**	**29,44**	**72,64**	**0,11**	**129,74**	**31,28**	**54,45**	**0,5**
Обед													
Салат овощной	60	0,9	0,06	6	25,2	1,08	2,4	0,12	0,18	0,96	2,88	3,48	2,64
Борщ из свежей капусты с картофелем со	200/8/1	1,89	6,65	13,87	118,49	0	46	2	0	87	26	59	3
Котлета	100	25,23	23,88	7,86	345,5	0,17	1,28	0	0	16,5	34,55	211,15	1,52
Картофельное пюре	180	2,22	1,79	26,26	118,42	0,15	25,92	20,04	0,18	43,69	75,96	29,52	1,19
Кофейный напиток с	200	2,22	1,79	26,26	118,42	0,03	0,65	0	0	64,28	90	14	0,39
Батон	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,46	52,4	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
энергетическая ценность обед		**37,04**	**35,12**	**102,39**	**863,87**	**1,53**	**76,25**	**22,16**	**0,36**	**222,51**	**242,39**	**319,95**	**9,34**
энергетическая ценность за день		**48,49**	**43,33**	**126,39**	**1075,91**	**1,61**	**105,69**	**94,8**	**0,47**	**352,25**	**273,67**	**374,40**	**9,84**

8 день													
наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
		белки	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Масло сливочное	15	0,21	10,25	0,29	94,2	0	0	66,66	0	4,83	5,85	0,17	0,05
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	*3,94*	*5,02*	*22*	148,94	0,16	1,26	20	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
Чай б/ сахара	200	0,02	0,001	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	0	0,38
энергетическая ценность завтрак		**7,21**	**15,68**	**41,07**	**330,08**	**0,24**	**1,26**	**86,66**	**0,67**	**146,44**	**116,02**	**32,14**	**1,53**
Обед													
Салат овощной	60	0,9	0,06	6	25,2	1,08	2,4	0,12	0,18	0,96	2,88	3,48	2,64
Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	2,31	6,86	18,52	144,17	0	21	1	0	43	72	30	1
Птица тушеная в соусе	100/50	12,27	24,02	4,71	387,14	5,5	0	41	16	2,6	19	6,3	9,2
Рис отварной	180	4,62	6,53	46,39	267,46	0,05	0	0,09	0	15,33	109,77	36,04	0,73
Компот из свежих яблок и с/м ягод	200	0,22	0,14	28,65	102,05	0,01	46,5	0	0	1,44	0	0	0,6
Фрукты свежие	150	0,8	0	19,6	94	0,06	20	0	0	20	0	151,6	4,4
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08			6	6,08			0,38
Батон	20	1,5	0,2	9,4	46					4	13	2,8	0,22
энергетическая ценность обед		**22,45**	**31,3**	**127,43**	**1151,46**	**5,7**	**66,5**	**41,09**	**22**	**49,45**	**141,77**	**196,74**	**15,53**
энергетическая ценность за день		**25,82**	**41,27**	**137,2**	**1481,54**	**5,66**	**86,97**	**42,09**	**22**	**94,87**	**230,34**	**84,24**	**12,44**

9 день													
	масса	пищевые вещества(г.)			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
наименование блюда	порции	*белки*	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Затрак													
Запеканка из творога со сметаной	150/20	11,8	7,3	20,3	194,8	0,07	0,48	11,9	0,2	169,5	20,63	5,64	0,92
Чай б/ сахара	200	0,02	0,001	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	0	0,38
энергетическая ценность завтрак		**14,86**	**7,711**	**39,08**	**281,74**	**0,15**	**0,48**	**11,9**	**0,65**	**181**	**37,13**	**5,64**	**1,34**
Обед													
Салат овощной	60	0,9	0,06	6	25,2	1,08	2,4	0,12	0,18	0,96	2,88	3,48	2,64
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с	200/8/1	2,25	7,7	11,31	122,64	0	14,2	2	0	0,44	29	20	1
Биточек "Солнышко"	100	18	22,36	10,01	312,56	0,01	0	0,04	0	7,56	26,4	1,65	0,35
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,83	7,4	53,29	328,73	0,009	0	0,04	0	6,8	23,76	1,49	0,32
Чай с сахаром	200	0	0	14,97	50,85	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Батон	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,01	29,4	13,08	0	93,03	179,06	83,64	3,27
энергетическая ценность обед		**36,56**	**38,53**	**124,22**	**952,62**	**1,189**	**46**	**15,28**	**0,63**	**114,87**	**261,1**	**110,26**	8
энергетическая ценность за день		**51,42**	**46,24**	**163,3**	**1234,36**	**1,339**	**46,48**	**27,18**	**1,28**	**295,87**	**298,23**	**115,9**	**9,34**

10 день													
наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
		белки	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Сыр порциями	15	6,5	6,6	0,9	53,46	0	0	44,4	0	3,22	3,9	0,11	0,03
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	*6,36*	*8,62*	*33*	235,05	0,08	1,38	32	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
Чай б/ сахара	200	0,02	0,001	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	0	0,38
энергетическая ценность завтрак		**3,06**	**0,411**	**18,78**	**86,94**	**0,16**	**1,38**	**76,4**	**1**	**153,56**	**49,55**	**5,77**	**0,93**
Обед													
Овощи порционно	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,02	6	0,04	0	13,8	25,2	8,4	0,36
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	2,12	3,36	18,3	26,97	2	3,1	2,1	2,3	1,5	2,6	2,3	2
Гуляш из свинины	75/50	25	18,87	7,49	301,88	4,05	2,1	0	24	1,5	22,5	5,55	14,1
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,36	41,94	252,76	0	0	20,04	0,84	11,16	45,78	8,16	0,04
Напиток из шиповника	200	0,68	0	24,26	89,8	0,5	12	8	1,9	0,7	0,2	0,5	1,2
Батон	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
энергетическая ценность обед		**39,48**	**28,66**	**122,67**	**817,65**	**6,67**	**23,2**	**30,18**	**29,04**	**38,74**	**109,28**	**27,71**	**18,3**
энергетическая ценность за день		**42,54**	**29,07**	**141,45**	**904,59**	**6,83**	**24,58**	**106,58**	**30,04**	**192,3**	**158,83**	**33,48**	**19,23**

11 день													
наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г.)			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
		белки	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Сыр порциями	15	6,5	6,6	0,9	53,46	0	0	44,4	0	3,22	3,9	0,11	0,03
Каша пшеная молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	*6,36*	*8,62*	*33*	235,05	0,08	1,38	32	0,55	138,84	29,15	5,86	0,48
Чай б/ сахара	200	0,02	0,001	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
энергетическая ценность завтрак		**15,92**	**15,63**	**52,68**	**375,45**	**0,16**	**1,38**	**76,4**	**1**	**153,56**	**49,55**	**49,47**	**0,93**
Обед													
Кукуруза консервированная	60	*1,32*	*0,24*	*6,72*	34,8	*0,01*	*2,9*	*1,2*	*0*	*25,2*	*24,6*	*7,8*	*0,22*
Суп картофельный с горохом , зеленью	200/1	5,87	5,53	20,56	155,25	0	16	1	0	46	88	37	2
гуляш из курицы (филе грудки)	100/50	23,8	19,52	5,74	349,86	0,34	37,4	10,1	0	50,2	345,9	21,95	0
макаронные изделия отварные	180	6,62	5,36	41,94	252,76	0	0	20,94	0,84	11,16	45,78	8,16	0,04
Чай с сахаром	200	0	0	14,97	50,85	0	0	0	0	0,45	0	0	0,04
Батон	40	2,4	0,93	16,45	83,74	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
энергетическая ценность обед		41,55	32,18	116,34	979,66	0,45	56,3	33,24	0,84	143,09	517,28	77,71	2,9
энергетическая ценность за день		**57,47**	**47,81**	**169,02**	**1355,11**	**0,61**	**57,68**	**109,64**	**1,84**	**296,65**	**566,83**	**127,18**	**3,83**

12 день													
наименование блюда	масса	пищевые вещества(г.)			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
	порции	*белки*	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Масло сливочное	15	0,21	10,25	0,29	94,2	0	0	66,66	0	4,83	5,85	0,17	0,05
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	*6,36*	*8,62*	*33*	235,05	0,08	1,38	32	0,055	138,84	29,15	5,66	0,48
Чай б/ сахара	200	0,02	0,001	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	0	0,38
энергетическая ценность завтрак		**9,63**	**19,28**	**52,07**	**416,19**	**0,16**	**1,38**	**98,66**	**0,505**	**155,17**	**51,5**	**5,83**	**0,95**
Обед													
Сыр порциями	30	7,8	7,92	1,08	106,92	0	53,28	53,28	0	3,86	4,68	0,22	0,06
Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	2,31	6,86	18,52	144,17	0	21	1	0	43	72	30	1
Котлета, рубленная из птицы	100	17,78	11,47	15,72	237,41	0,05	0,33	80	0,38	70	0	19,25	1,26
Картофельное пюре	130	2,84	4,4	20,26	131,16	0,11	18,72	14,48	1,3	30,25	54,86	21,32	0,86
Капуста тушёная	50	1,2	1,82	5,51	42,66	0,08	10,4	10,4	0	7,25	39,46	14,52	0,57
Какао с молоком	200	3,77	3,2	25,78	135	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
Батон	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	57,4	0	0	0	0	4	13	2,8	0,22
энергетическая ценность обед		**40,28**	**36,68**	**115,51**	**833,24**	**0,34**	**103,73**	**159,24**	**1,68**	**198,44**	**229**	**95,11**	**4,35**
энергетическая ценность за день		**49,91**	**55,96**	**167,58**	**1249,43**	**0,5**	**105,11**	**257,9**	**2,185**	**353,61**	**280,5**	**100,94**	**5,3**

13 день													
	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
наименование блюда	порции	*белки*	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Масло сливочное	15	6,5	6,6	0,9	53,46	0	0	44,4		3,22	3,9	0,11	0,03
Йогурт б/сахара	1/125	*3,2*	*2,5*	*4*	51,3	0	0	46	0,1	113	10,9	10	0
Чай б/ сахара	200	0,02	0,001	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
энергетическая ценность завтрак		**12,76**	**9,511**	**23,68**	**191,7**	**0,08**	**0**	**90,4**	**0,55**	**127,72**	**31,3**	**53,61**	**0,45**
Обед													
Овощи порционно	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,02	6	0,04	0	13,8	25,2	8,4	0,36
Борщ из свежей капустой с картофелем, сметаной и зеленью	200/8/1	1,89	6,65	13,87	118,49	0	46	2	0	87	26	59	3
Тефтели в соусе	100/50	11,24	43,78	16,64	424,85	0,009	2,11	0	0	9,7	10,13	5,91	0,25
Рис отварной	180	10,83	7,4	53,29	328,73	0,009	0	0,04	0	6,8	23,76	1,49	0,32
Фрукты свежие	150	0,8	0	19,6	94	0,06	20	0	0	20	0	151,6	4,4
Компот из сухофруктов	200	0,18	0,02	21,76	76	0,03	4,01	0,01	0	16,04	1,01	20,12	0,4
Батон	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	0	0	0	4	13	2,8	0,22
энергетическая ценность обед		**30**	**58,92**	**155,84**	**1188,31**	**0,188**	**26,12**	**0,05**	**0**	**62,62**	**47,9**	**181,92**	**5,97**
энергетическая ценность за день		**42,76**	**68,43**	**179,52**	**1380,01**	**0,268**	**26,12**	**90,45**	**0,55**	**190,34**	**79,2**	**235,53**	**6,42**

14 день													
наименование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
	порции	*белки*	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Масло сливочное	15	0,21	10,25	0,29	94,2	0	0	66,6	0	4,83	5,85	0,17	0,05
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	*6,95*	*8,39*	*30,22*	224,16	0,18	1,38	20	0,55	153,08	103,43	40,04	1,3
Чай б/ сахара	200	0,02	0,001	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
энергетическая ценность завтрак		**10,22**	**19,05**	**49,29**	**405,3**	**0,26**	**1,38**	**86,6**	**1**	**169,41**	**125,78**	**83,71**	**1,77**
Обед													
Салат овощной	60	1,38	2,04	7,68	87,18	0,03	3,84	1,74	0,88	23,93	0,24	15,2	0,6
Щи из свежей капусты со сметаной с зеленью	200/8/1	2,25	7,7	11,31	122,64	0	14,2	2	0	0,44	29	20	1
Биточки из свинины	100	11,75	41,06	19,85	479,14	0,04	0	0	0,47	9	2,5	20	1,8
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,36	41,94	252,76	0	0	20,04	0,84	11,16	45,78	8,16	0,04
Сок	200	1	0	23,45	94,25	0,01	1,08	0	0	6,4	0	0	3,6
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,4	46	0,04	0	0	0	5,8	8,3	21,7	0,19
энергетическая ценность обед		**27,54**	**56,77**	**132,31**	**1167,41**	**0,2**	**19,12**	**23,78**	**2,19**	**68,23**	**102,32**	**128,56**	**7,61**
энергетическая ценность за день		**37,76**	**75,82**	**181,6**	**1572,71**	**0,46**	**20,5**	**110,38**	**3,19**	**237,64**	**228,1**	**212,27**	**9,38**

15 день													
наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г.)			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
		белки	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Сыр порциями	25	6,5	6,6	0,9	89,1	0	0	44,4	0	3,22	3,9	0,11	0,03
Йогурт б/сахара	1/125	*3,2*	*2,5*	*4*	51,3	0	0	46	0,1	113	10,9	10	0
Чай б/ сахара	200	0,02	0,001	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
энергетическая ценность завтрак		**12,76**	**9,511**	**23,68**	**227,34**	**0,08**	**0**	**90,4**	**0,55**	**127,72**	**31,3**	**53,61**	**0,45**
Обед													
Овощи порционно	60	0,36	0	0,77	4,5	0,01	2,25	0	0	10,35	6,3	10,8	0,27
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	2,35	3,48	18,06	111,87	0	16	1	0	46	86	37	2
Рыбная палочка "Любительская"	100	13,69	11,7	9,57	198	4,7	27,3	14,6	2,9	11	16,9	10	5
Картофельное пюре	180	3,57	12,68	29,93	246,15	7,3	8,9	0,4	22	1,5	8,3	6,5	5,8
Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	92	0,01	1,8	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Батон	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,04	0	0	0	5,8	8,3	21,7	0,19
энергетическая		**29,12**	**41,75**	**137,1**	**1036,51**	**19,44**	**65,15**	**16,4**	**46,9**	**94,05**	**154,2**	**136**	**19,62**
энергетическая ценность за день		**41,88**	**51,26**	**160,78**	**1263,85**	**19,52**	**65,15**	**106,8**	**47,45**	**221,77**	**185,5**	**189,61**	**20,07**

16 день													
наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
		белки	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Масло сливочное	10	6,5	6,6	0,9	53,46	0	0	44,4	0	3,22	3,9	0,11	0,03
Омлет натуральный	105/5	*3,94*	*5,02*	*22*	158,64	0,07	0,39	20	0	81,45	0,05	1,75	2,05
Чай б/ сахара	200	0,02	0,001	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
энергетическая ценность завтрак		**13,5**	**12,03**	**41,68**	**299,04**	**0,15**	**0,39**	**64,4**	**0,45**	**96,17**	**20,45**	**45,36**	**2,5**
Обед													
Горошек консервированный	0,06	1,92	0,12	3,46	24	0,01	2,9	1,2	0	25,2	24,6	7,8	0,22
Суп картофельный с горохом ,с зеленью	250/2	5,87	5,53	20,56	155,25	0	16	1	0	46	88	37	2
Котлеты рубленные из птицы	100/50	23,8	19,52	5,74	349,86	0,01	2,15	0,15	0	9,04	8,09	3,48	0,23
Макаронные изделия	180	6,62	5,36	41,94	252,76	0,06	0	21	0	4,86	21,12	37,17	1,11
Батон	40	2,4	0,93	16,45	83,74	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
Батон	40	2,4	0,93	16,45	83,74	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
энергетическая ценность обед		**46,09**	**33,59**	**139,49**	**1105**	**0,28**	**21,05**	**23,35**	**0**	**105,71**	**167,81**	**91,05**	**4,8**
энергетическая ценность за день		**59,59**	**45,62**	**181,17**	**1404,04**	**0,43**	**21,44**	**87,75**	**0,45**	**201,88**	**188,26**	**136,41**	**7,3**

17 день													
наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г.)			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
		белки	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Сыр порциями	15	6,5	6,6	0,9	53,46	0	0	44,4		3,22	3,9	0,11	0,03
Йогурт б/сахара	1/125	*3,2*	*2,5*	*4*	51,3	0	0	46	0,1	113	10,9	10	0
Чай б/ сахара /лимон.	200/7	0,01	0,003	0,6	4	0	2,8	0	0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	0,38
энергетическая ценность завтрак		**12,75**	**9,513**	**24,18**	**194,2**	**0,08**	**2,8**	**90,4**	**0,11**	**131,03**	**32,84**	**54,45**	**0,5**
Обед													
Салат овощной	60	0,9	0,06	6	25,2	1,08	2,4	0,12	0,18	0,96	2,88	3,48	2,64
Борщ из свежей капусты с картофелем со	200/8/1	1,89	6,65	13,87	118,49	0	46	2	0	87	26	59	3
Котлета	100	25,23	23,88	7,86	345,5	0,17	1,28	0	0	16,5	34,55	211,15	1,52
Картофельное пюре	180	2,22	1,79	26,26	118,42	0,15	25,92	20,04	0,18	43,69	75,96	29,52	1,19
Кофейный напиток с молоком	200	2,22	1,79	26,26	118,42	0,03	0,65	0	0	64,28	90	14	0,39
Батон	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,46	52,4	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
энергетическая ценность обед		**37,04**	**35,12**	**102,39**	**863,87**	**1,53**	**76,25**	**22,16**	**0,36**	**222,51**	**242,39**	**319,95**	**9,34**
энергетическая ценность за день		**49,79**	**44,63**	**126,57**	**1058,07**	**1,61**	**79,05**	**112,56**	**0,47**	**353,54**	**275,23**	**374,4**	**9,84**

18 день													
	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
наименование блюда	порции	*белки*	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Масло сливочное	15	0,21	10,25	0,29	94,2	0	0	66,66	0	4,83	5,85	0,17	0,05
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	*3,94*	*5,02*	*22*	148,94	0,16	1,26	20	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
Чай б/ сахара	200	0,02	0,001	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	0	0,38
энергетическая ценность завтрак		**7,21**	**15,68**	**41,07**	**330,08**	**0,24**	**1,26**	**86,66**	**0,67**	**146,44**	**116,02**	**32,14**	**1,53**
Обед													
Салат овощной	60	0,9	0,06	6	25,2	1,08	2,4	0,12	0,18	0,96	2,88	3,48	2,64
Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	2,31	6,86	18,52	144,17	0	21	1	0	43	72	30	1
Птица тушеная в соусе	100/50	12,27	24,02	4,71	387,14	5,5	0	41	16	2,6	19	6,3	9,2
Рис отварной	180	4,62	6,53	46,39	267,46	0,05	0	0,09	0	15,33	109,77	36,04	0,73
Компот из свежих яблок и с/м ягод	200	0,22	0,14	28,65	102,05	0,01	46,5	0	0	1,44	0	0	0,6
Фрукты свежие	150	0,8	0	19,6	94	0,06	20	0	0	20	0	151,6	4,4
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08			6	6,08			0,38
Батон	20	1,5	0,2	9,4	46					4	13	2,8	0,22
энергетическая ценность обед		**22,45**	**31,3**	**127,43**	**1151,46**	**5,7**	**66,5**	**41,09**	**22**	**49,45**	**141,77**	**196,74**	**15,53**
энергетическая ценность за день		**25,82**	**41,27**	**137,2**	**1481,54**	**5,94**	**67,76**	**127,75**	**22,67**	**195,89**	**257,79**	**228,88**	**17,06**

19 день													
наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г.)			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
		белки	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Затрак													
Запеканка из творога со сметаной	150/20	11,8	7,3	20,3	194,8	0,07	0,48	11,9	0,2	169,5	20,63	5,64	0,92
Чай б/ сахара	200	0,02	0,001	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	0	0,38
энергетическая ценность завтрак		**14,86**	**7,711**	**39,08**	**281,74**	**0,15**	**0,48**	**11,9**	**0,65**	**181**	**37,13**	**5,64**	**1,34**
Обед													
Салат овощной	60	0,9	0,06	6	25,2	1,08	2,4	0,12	0,18	0,96	2,88	3,48	2,64
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с	200/8/1	2,25	7,7	11,31	122,64	0	14,2	2	0	0,44	29	20	1
Биточек "Солнышко"	100	18	22,36	10,01	312,56	0,01	0	0,04	0	7,56	26,4	1,65	0,35
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,83	7,4	53,29	328,73	0,009	0	0,04	0	6,8	23,76	1,49	0,32
Чай с сахаром	200	0	0	14,97	50,85	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Батон	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,01	29,4	13,08	0	93,03	179,06	83,64	3,27
энергетическая ценность обед		**36,56**	**38,53**	**124,22**	**952,62**	**1,189**	**46**	**15,28**	**0,63**	**114,87**	**261,1**	**110,26**	8
энергетическая ценность за день		**51,42**	**46,24**	**163,3**	**1234,36**	1,339	**46,48**	**27,18**	**1,28**	**295,87**	**298,23**	**115,9**	**9,34**

20 день													
наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины(мл.)				минеральные вещества(мл.)			
		белки	*жиры*	*углеводы*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
Завтрак													
Сыр порциями	15	6,5	6,6	0,9	53,46	0	0	44,4	0	3,22	3,9	0,11	0,03
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	*6,36*	*8,62*	*33*	235,05	0,08	1,38	32	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
Чай б/ сахара	200	0,02	0,001	0,1	1,5	0	0	0	0,45	0	0	0	0,04
Хлеб ржаной	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	11,5	16,5	0	0,38
энергетическая ценность завтрак		**3,06**	**0,411**	**18,78**	**86,94**	**0,16**	**1,38**	**76,4**	**1**	**153,56**	**49,55**	**5,77**	**0,93**
Обед													
Овощи порционно	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,02	6	0,04	0	13,8	25,2	8,4	0,36
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	2,12	3,36	18,3	26,97	2	3,1	2,1	2,3	1,5	2,6	2,3	2
Гуляш из свинины	75/50	25	18,87	7,49	301,88	4,05	2,1	0	24	1,5	22,5	5,55	14,1
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,36	41,94	252,76	0	0	20,04	0,84	11,16	45,78	8,16	0,04
Напиток из шиповника	200	0,68	0	24,26	89,8	0,5	12	8	1,9	0,7	0,2	0,5	1,2
Батон	40	3,04	0,41	18,68	85,44	0,08	0	0	0	6,08	0	0	0,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
энергетическая ценность обед		**39,48**	**28,66**	**122,67**	**817,65**	**6,67**	**23,2**	**30,18**	**29,04**	**38,74**	**109,28**	**27,71**	**18,3**
энергетическая ценность за день		**42,54**	**29,07**	**141,45**	**904,59**	**6,83**	**24,58**	**106,58**	**30,04**	**192,3**	**158,83**	**33,48**	**19,23**

Среднее потребление пищевых нутриентов												
Дни по меню	Пищевые вещества(г.)			энергетическая ценность, ккал.	Витамины(мл.)				Минеральные вещества(мл.)			
	белки г	*жиры г*	*углеводы г*		*B1*	*C*	*A*	*E*	*Ca*	*P*	*Mg*	*Fe*
1	52,44	41,57	158,16	1281,2	0,59	87,12	96,6	0,97	293,37	584,16	137,66	3,87
2	37,19	58,92	136,24	1518,39	0,448	79,38	88,69	0,67	309,86	215,12	324,96	10,86
3	45,79	49	166,89	1269,89	0,5	78,47	209	2,68	350,07	276,21	144,27	5,25
4	36,36	73,78	173,92	1572,71	0,43	16,66	108,64	2,31	213,71	227,86	197,07	8,78
5	37,31	38,38	125,83	942,08	12,17	54,45	106,4	25,9	206,65	161,8	120,71	14,16
6	59,59	45,62	181,17	1404,04	0,43	21,44	87,75	0,45	201,88	188,26	136,41	7,3
7	48,49	43,33	126,39	1075,91	1,61	105,69	94,8	0,47	352,25	273,67	374,4	9,84
8	25,82	41,27	137,2	1481,54	5,66	86,97	42,09	22,67	94,87	230,34	84,24	12,44
9	51,42	46,24	163,3	1234,36	1,339	46,48	27,18	1,28	295,87	298,23	115,9	9,34
10	42,54	29,07	141,45	904,59	6,83	24,58	106,58	30,04	192,3	158,83	33,48	19,23
11	57,47	47,81	169,02	1355,11	0,61	57,68	109,64	1,84	296,65	566,83	127,18	3,83
12	49,91	55,96	167,58	1249,43	0,5	105,11	257,9	2,185	353,61	280,5	100,94	5,3
13	42,76	68,43	179,52	1380,01	0,268	26,12	90,45	0,55	190,34	79,2	235,53	6,42
14	37,76	75,82	181,6	1572,71	0,46	20,5	110,38	3,19	237,64	228,1	212,27	9,38
15	41,88	51,26	160,78	1263,85	19,52	65,15	106,8	47,45	221,77	185,5	189,61	20,07
16	59,59	45,62	181,17	1404,04	0,43	21,44	87,75	0,45	201,88	188,26	136,41	7,3
17	49,79	44,63	126,57	1058,07	1,61	79,05	112,56	0,47	353,54	275,23	374,4	9,84
18	25,82	41,27	137,2	1481,54	5,94	67,76	127,75	22,67	195,89	257,79	228,88	17,06
19	51,42	46,24	163,3	1234,36	1,339	46,48	27,18	1,28	295,87	298,23	115,9	9,34
20	42,54	29,07	141,45	904,59	6,83	24,58	106,58	30,04	192,3	158,83	33,48	19,23
среднее	44,795	48,66	155,937	1279,421	3,3757	55,7555	105,236	9,8783	252,516	256,6475	171,185	10,442