

Согласовано:

Директор  
МБОУ «Матреноговская СОШ»

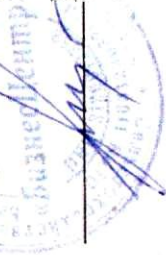


А.И. Зайка

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО «БизнесЦентр»

Н.И. Фомина



**Примерное 10-дневное меню**  
**для учащихся МБОУ «Матреноговская СОШ»**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон:  
Возраст:

Неделя: 1

Рацион: Школа  
ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б			Ж				У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
			4,00	0,40	2,32	0,40	3,40	0,01		9,80	0,04												0,02	10	0
1	Каша молочная манная с маслом сливочным	3	4,00	0,40	2,32	0,40	3,40	0,01	9,80	0,04	0,02	10	0	0,023	0,05	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
	Завтрак молочный								44,40																
	Блинчики с начинкой	60	10,80	0,40	2,70	0,40	3,40	0,01	39,92	0,00	0,03	0,07	0,080	0	88,00	50,00	0,40	0,020	3,50	0,13					
	Сгущенное молоко	10	2,70	0,40	0,73	0,40	3,40	0,01	28,80	0,22	0,20	1,30	0,040	0,06	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53					
	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	15,60	0,40	7,23	0,40	3,40	0,01	28,80	0,22	0,20	1,30	0,040	0,06	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53					
	Молоко "Авишка"	200	23,00	3,50	1,53	3,70	0,06	15,22	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,06	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48					
377	Чай с сахаром	200/4	1,53	0,26	0,00	0,06	0,00	0,000	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87					
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
		470	53,63	13,71	17,4	79,3	17,4	79,3	528,5	0,32	0,27	15,87	0,16	0,71	357,23	471,56	1,45	0,024	108,23	5,21					
	% от суточной нормы		15,23%	18,9%	20,7%	19,4%	18,1%	22,7%	16,6%	23,1%	16,6%	18,1%	5,9%	29,8%	39,3%	10,3%	24,0%	36,1%	28,9%						
	<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																								
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,033	8,783	0,05	0,05	20,67	149,70	0,05	0,05	0,02	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	0,10	0,12	25,83	62,98	0,10	0,12	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00						
102	Суп картофельный с горохом	250/15	6,22	3,99	21,73	0,27	0,09	9,00	147,71	0,27	0,09	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03						
268	Палочки детские "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	28,23	10,9	5,3	172,94	0,07	0,23	0,75	0,23	0,021	0,2	0,021	73,74	184,8	2,28	0,030	29,86	1,93						
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	4,12	43,74	0,11	0,04	0,00	239,36	0,11	0,04	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03						
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,00	0,22	24,42	98,56		26,11						22,6	7,7	0	0	3,0	0,66						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,48	13,68	0,08	0,04	0	69,60	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78						
	Вафли	10	3,87																						
	Йогурт	100	23,00																						
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	929	80,00	30,88	21,63	118,24	791,2	0,63	0,51	61,69	0,36	4,68	39,5%	227,41	525,87	5,91	0,047	119,55	6,43						
	% от суточной нормы		34,31%	23,5%	30,9%	29,1%	44,9%	32,0%	88,1%	39,5%	39,0%	43,8%	42,2%	47,5%	39,9%	42,2%	47,5%	39,9%	35,7%						
	<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>																								
	<b>Полдник</b>																								
	конвертик с сыром	80	27,52	0,52	7,16	32,88	0,027	0,03	30,60	0,027	0,03	0,027	0,8	20,0	13,60	0,17	0,001	8,80	1,00						
377	Чай с лимоном	200/4	2,48	0,26	15,22	62,46	0,01	2,90	2,90	0,01	0,06	0,06	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
	Итого за Полдник	80	30,00	0,78	22,38	95,34	0,03	33,50	0,03	0,04	0,03	0,03	0,86	28,05	23,38	0,19	0,00	14,04	1,87						
	% от суточной нормы		0,87%	0,3%	5,8%	3,5%	1,9%	47,9%	2,3%	2,3%	1,9%	3,0%	7,2%	2,3%	1,9%	1,4%	1,3%	4,7%	10,4%						
	Итого в день		45,37	39,3	220,0	1415,0	0,98	111,06	0,82	0,82	111,06	0,55	6,25	612,69	1020,8	7,544	0,073	241,82	13,51						
	суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	160	70	1200	1200	12	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
	% от суточной нормы		50,41%	42,7%	57,4%	52,0%	69,9%	51,0%	158,7%	61%	52,1%	85,1%	53,9%	72,8%	80,6%	75%									



ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сохосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

Неделя: 1 среда

Сезон:

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y	В1	В2		С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe					
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
<b>Завтрак молочный</b>																							
	Сгущенное молоко	20	5,40	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12						
222	Пудинг	160	42,55	13,53	29,66	296,60	0,2	0,4	0,9	0,20	1,280	203,3	390,2	1,2	0,020	88,4	2,38						
	Творожный чай с лимоном	200/4	2,48	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
	Печенье	20	3,20																				
	Итого за Завтрак молочный	200	53,63	13,6	59	416,7	0,26	0,40	6,28	0,28	1,430	214,88	402,85	1,23	0,021	94,50	3,37						
% от суточной нормы																							
	Обед (полноценный рацион питания)	100	1,28	3,4	3,767	50,80	0,033	0,033	33,25	0,077	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47						
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	10,72	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	250	8,80	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32						
82	Борщ со свежей капустой	240	37,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77						
291	Плов с птицей	200	4,00	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95						
342	Лимонный напиток	50	2,35	0,60	17,10	87,00	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	16,77																				
	Шоколадный батончик	925	80,00	32,0	105,8	825,6	1,05	0,96	44,3	0,55	5,157	146,5	476,04	2,6	0,024	124	6,52						
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		31,72%	34,80%	27,63%	30,35%	75,00%	59,75%	63,25%	60,78%	42,98%	12,2%	39,67%	18,74%	24,25%	41,26%	36,2%						
% от суточной нормы																							
<b>Полдник</b>																							
	Котлета в тесте	75	28,47	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60						
376	Чай с сахаром	200	1,53	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87						
	Итого за Полдник	275	30,00	9,6	46,5	316,8	0,10	0,31	9,6	0,13	1,8	23,9	122,0	1,6	0,010	21,8	1,47						
% от суточной нормы																							
	Итого в день		12,44%	10,38%	12,14%	11,65%	7,14%	19,38%	13,71%	14,46%	15,38%	1,99%	10,17%	11,70%	10,00%	7,27%	8,2%						
	Итого в день		54,15	55,2	211,5	1559,0	1,41	1,67	60	0,96	8	385,2	1000,9	5,5	0,065	240,07	11,36						
	Суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
	% от суточной нормы		60,16%	60,0%	55,2%	57,3%	100,6%	104,4%	85,9%	106%	70,3%	32,1%	83,4%	39,2%	55%	80,0%	63%						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
<b>Завтрак мясной</b>																				
268	Крокеты "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	10,77	8,69	4,27	138,35	0,06	0,18	0,60	0,200	0,02	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03			
389	Кофейный напиток	200	13,17	1,00	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
	Итого за завтрак мясной	624	53,63	13,2	81,3	526,8	0,21	0,25	5,99	0,236	2,45	94,3	238,6	2,80	0,027	42,1	3,59			
	% от суточной нормы		22,93%	14,37%	21,24%	19,37%	15,05%	15,83%	8,55%	26,22%	20,41%	7,9%	19,89%	20,00%	27,13%	14,02%	19,9%			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,03	8,78	149,70	0,05	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,9	0,5	0,002	16,63	0,567			
56	Салат из свежей капусты с зеленью	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,100	0,100	12,30	0,020	0,500	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70			
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95			
266	Быфтекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	36,62	20,69	3,81	260,77	0,18	0,21	0,43	0,04	0,06	48,5	177,9	2,28	0,040	24,5	1,93			
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13,22	3,95	8,47	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43			
349	Компот из смеси сухофруктов C-витаминизированный	200	4,00	0,22	24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975			
	Конфеты шоколадные вафельные	15	7,54																	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	820	80,40	39,0	95	832,6	0,7	0,6	55,7	0,19	5,36	225	484,3	4,562	0,045	121,9	6,64			
	% от суточной нормы		28,66%	42,38%	24,70%	30,61%	49,64%	36,88%	79,64%	21,22%	44,67%	18,7%	40,36%	32,58%	45,45%	40,63%	36,9%			
<b>Полдник</b>																				
345	Лицца с курицей	75	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60			
	Компот из быстрозамороженных ягод	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15			
	Итого за Полдник	275	30,00	11,06	52,23	338,84	0,10	0,30	3,10	0,13	2,00	22,60	117,10	1,71	0,01	19,10	0,75			
	% от суточной нормы		12,29%	10,35%	13,64%	12,46%	7,14%	18,75%	4,43%	14,44%	16,67%	1,88%	9,76%	12,21%	11,00%	6,37%	4,2%			
	Итого в день		57,49	61,7	228,2	1698,2	1,01	1,14	64,8	0,56	9,81	341,7	840,0	9,07	0,084	183,05	10,98			
	Суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00			
	% от суточной нормы		63,88%	67,1%	59,6%	62,4%	71,8%	71,5%	92,6%	62%	82%	28,5%	70,0%	64,8%	84%	61,0%	61%			

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:  
Возраст:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
<b>Завтрак молочный</b>																				
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006			
71	Овощи порционно / Помидор	40	7,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,20	0,40			
15	Бутерброд с сыром	2	0,46	0,68	0,00	7,98	0,00	0,01	0,01	0,005	0,01	17,60	10,00	0,08	0,004	0,70	0,03			
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	29,64	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,003	21,55	1,51			
	Чай с лимоном	200/4	2,48	0,26	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
	<b>Итого за Завтрак молочный</b>	<b>242</b>	<b>53,63</b>	<b>17,45</b>	<b>19,8</b>	<b>335,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>13,0</b>	<b>0,4</b>	<b>3,890</b>	<b>181,4</b>	<b>299</b>	<b>1,73</b>	<b>0,039</b>	<b>37,7</b>	<b>2,81</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>19,39%</b>	<b>21,53%</b>	<b>5,69%</b>	<b>12,32%</b>	<b>10,34%</b>	<b>19,88%</b>	<b>18,53%</b>	<b>44,51%</b>	<b>32,42%</b>	<b>15,12%</b>	<b>24,89%</b>	<b>12,34%</b>	<b>39,00%</b>	<b>12,56%</b>	<b>15,6%</b>			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	3,41	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	25,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84			
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,96	15,40	33,10	329,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77			
295	Котлета "Куриная"	80	27,99	12,19	4,6	123,04	0,072	0,06	0,19	0,0008	0,0592	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,51			
139	Рагу овощное	180	7,61	3,32	5,81	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31			
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	3,60	0,06	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975			
	Фрукты(банан)	160	22,08																	
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>920</b>	<b>80,00</b>	<b>29,5</b>	<b>97,1</b>	<b>791,1</b>	<b>1,16</b>	<b>0,44</b>	<b>9,0</b>	<b>0,06</b>	<b>3,436</b>	<b>189,65</b>	<b>408,9</b>	<b>8,3</b>	<b>0,11</b>	<b>97,2</b>	<b>6,56</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>38,04%</b>	<b>32,08%</b>	<b>25,36%</b>	<b>29,08%</b>	<b>83,00%</b>	<b>27,75%</b>	<b>12,80%</b>	<b>7,20%</b>	<b>28,64%</b>	<b>15,80%</b>	<b>34,08%</b>	<b>59,47%</b>	<b>111,25%</b>	<b>32,40%</b>	<b>36,4%</b>			
<b>Полдник</b>																				
403	Оладьи с яблоками	120	11,72	7,78	49,8	303,73	0,14	0,15	1,17	0,075	1,5	86,55	87,25	2,13	0,013	34,69	1,67			
389	Йогурт питьевой	150	18,28	1,00	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>30,00</b>	<b>8,78</b>	<b>70,0</b>	<b>390,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>5,97</b>	<b>0,08</b>	<b>1,500</b>	<b>100,55</b>	<b>105,25</b>	<b>2,16</b>	<b>0,01</b>	<b>42,69</b>	<b>2,39</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>12,0%</b>	<b>9,1%</b>	<b>18,3%</b>	<b>14,4%</b>	<b>11,3%</b>	<b>10,6%</b>	<b>8,5%</b>	<b>8,3%</b>	<b>12,5%</b>	<b>8,4%</b>	<b>15,4%</b>	<b>15,4%</b>	<b>13,0%</b>	<b>14,2%</b>	<b>13,3%</b>			
	<b>Итого в день</b>		<b>60,47</b>	<b>57,7</b>	<b>188,9</b>	<b>1516,7</b>	<b>1,46</b>	<b>0,93</b>	<b>27,9</b>	<b>0,54</b>	<b>8,83</b>	<b>421,6</b>	<b>412,8</b>	<b>12,21</b>	<b>0,163</b>	<b>177,59</b>	<b>11,75</b>			
	<b>суточная норма</b>		<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>67,19%</b>	<b>62,7%</b>	<b>49,3%</b>	<b>55,8%</b>	<b>104,6%</b>	<b>58,3%</b>	<b>39,9%</b>	<b>60%</b>	<b>73,6%</b>	<b>39,3%</b>	<b>67,7%</b>	<b>87,2%</b>	<b>163%</b>	<b>59,2%</b>	<b>65%</b>			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Школа

Неделя: 2 понедельник  
 Сезон: понедельник  
 Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
15	Булочка сдобная	50	13,26	17,00	0,05	199,60	0,02	0,15	0,35	0,115	0,25	440,00	250,00	2,00	0,100	17,50	0,65	
173	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	15,84	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30	
376	Чай с сахаром	200	1,53	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
	Молоко "Авишка"	200	23,00															
<b>Итого за завтрак молочный</b>			<b>53,63</b>	<b>29,6</b>	<b>69,4</b>	<b>619,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,34</b>	<b>12,70</b>	<b>0,15</b>	<b>1,60</b>	<b>592,85</b>	<b>456,84</b>	<b>2,01</b>	<b>0,100</b>	<b>79,70</b>	<b>2,82</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>21,22%</b>	<b>32,1%</b>	<b>18,1%</b>	<b>22,8%</b>	<b>11,4%</b>	<b>21,3%</b>	<b>18,1%</b>	<b>16,9%</b>	<b>13,3%</b>	<b>49,4%</b>	<b>38,1%</b>	<b>14,3%</b>	<b>100,0%</b>	<b>26,6%</b>	<b>15,7%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
<b>* 29 ОП</b>																		
<i>Салат из капусты с огурцом</i>			1,28	3,4	3,767	50,80	0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,83	22,7	0,283	0,05	15,00	0,47	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50	
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	11,76	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00	
261	Бедро цыпленка тушеное с овощами	120	28,28	17,7	7,6	258,64	0,2856	1,9128	5,4	7,0476	1,68	45,55	304,1	4	0,0060	21,3	6,14	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
342	Лимонный напиток	200	4,00	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,35	0,267	16,400	78,133	0,033	0,017	0,733	0,000	1,167	6,667	21,667	0,013	0,002	0,000	0,367	
	Фрукты	130	16,94															
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>80,00</b>	<b>29,33</b>	<b>27,5</b>	<b>817,7</b>	<b>0,56</b>	<b>2,08</b>	<b>48,9</b>	<b>8,02</b>	<b>6,371667</b>	<b>157,1</b>	<b>478,9</b>	<b>6,55</b>	<b>0,03</b>	<b>81,7</b>	<b>9,99</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,58%</b>	<b>29,9%</b>	<b>29,6%</b>	<b>30,1%</b>	<b>40,0%</b>	<b>129,9%</b>	<b>69,9%</b>	<b>891,1%</b>	<b>53,1%</b>	<b>13,1%</b>	<b>39,9%</b>	<b>46,8%</b>	<b>25,5%</b>	<b>27,2%</b>	<b>55,5%</b>	
<b>Полдник</b>																		
<b>Ватрушка с повидлом</b>			16,83	5,20	5,82	37,50	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58	
389	Кофейный напиток	200	13,17	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>30,00</b>	<b>6,20</b>	<b>6,02</b>	<b>309,78</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>5,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>35,42</b>	<b>131,90</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>29,14</b>	<b>1,30</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>6,89%</b>	<b>6,5%</b>	<b>15,1%</b>	<b>11,4%</b>	<b>5,7%</b>	<b>2,5%</b>	<b>8,1%</b>	<b>1,1%</b>	<b>0,0%</b>	<b>3,0%</b>	<b>11,0%</b>	<b>7,4%</b>	<b>0,0%</b>	<b>9,7%</b>	<b>7,2%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>54,63</b>	<b>63,1</b>	<b>240,2</b>	<b>1747,2</b>	<b>0,80</b>	<b>2,46</b>	<b>67,3</b>	<b>8,18</b>	<b>7,97</b>	<b>785,4</b>	<b>1067,6</b>	<b>9,59</b>	<b>0,125</b>	<b>190,53</b>	<b>14,11</b>	
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>363,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>60,70%</b>	<b>68,6%</b>	<b>62,7%</b>	<b>64,2%</b>	<b>57,1%</b>	<b>153,6%</b>	<b>96,1%</b>	<b>909%</b>	<b>66,4%</b>	<b>65,4%</b>	<b>89,0%</b>	<b>68,5%</b>	<b>125%</b>	<b>63,5%</b>	<b>78%</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак мясной</b>																		
* 209/62 ОП	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,80	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76	
71	Овощи порционно / огурец	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,041	0,048	14,60	0,54	2,82	36,6	45,5	0,42	0,008	15,30	0,60	
280	Тертые "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	60	34,15	7,64	6,86	125,15	0,053	0,09	0,47	0,015	0,015	21,32	83,48	1,09	0,060	11,38	1,07	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Завтрак мясной</b>			<b>53,63</b>	<b>17,04</b>	<b>81,24</b>	<b>502,32</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>18,56</b>	<b>0,59</b>	<b>5,33</b>	<b>87,2</b>	<b>211,58</b>	<b>2,47</b>	<b>0,07</b>	<b>42,08</b>	<b>3,86</b>	
% от суточной нормы			<b>18,93%</b>	<b>13,2%</b>	<b>21,2%</b>	<b>18,5%</b>	<b>16,3%</b>	<b>12,3%</b>	<b>26,5%</b>	<b>65,7%</b>	<b>44,4%</b>	<b>7,3%</b>	<b>17,6%</b>	<b>17,7%</b>	<b>70,6%</b>	<b>14,0%</b>	<b>21,4%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
67	Винегрет овощной	100	10,34	5,783	#####	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167	
113	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/15	8,89	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250	
293	Птица (Бедро), порционная, запеченная	90	25,81	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86	
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,31	7,88	38,78	231,32	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26	
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	3,60	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15	
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975	
	Батончик вафельный	30	14,70															
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>80,00</b>	<b>41,47</b>	<b>31,1</b>	<b>892,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>22,2</b>	<b>2,3</b>	<b>7,0</b>	<b>145,5</b>	<b>424,8</b>	<b>2,8</b>	<b>0,1</b>	<b>200,2</b>	<b>9,7</b>	
% от суточной нормы			<b>46,07%</b>	<b>33,8%</b>	<b>29,2%</b>	<b>32,8%</b>	<b>39,9%</b>	<b>32,3%</b>	<b>31,7%</b>	<b>256,6%</b>	<b>58,1%</b>	<b>12,1%</b>	<b>35,4%</b>	<b>19,9%</b>	<b>71,5%</b>	<b>66,7%</b>	<b>53,7%</b>	
<b>Полдник</b>																		
	Пирожок с начинкой	75	16,83	5,20	37,50	223,16	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58	
389	какао	200	13,17	1,00	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>30,00</b>	<b>6,20</b>	<b>57,7</b>	<b>309,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>35,4</b>	<b>131,9</b>	<b>1,0</b>	<b>0,00</b>	<b>29,1</b>	<b>1,30</b>	
% от суточной нормы			<b>6,89%</b>	<b>6,5%</b>	<b>15,1%</b>	<b>11,4%</b>	<b>5,7%</b>	<b>2,5%</b>	<b>8,1%</b>	<b>1,1%</b>	<b>0,0%</b>	<b>3,0%</b>	<b>11,0%</b>	<b>7,4%</b>	<b>0,0%</b>	<b>9,7%</b>	<b>7,2%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>64,71</b>	<b>49,2</b>	<b>250,7</b>	<b>1704,5</b>	<b>0,87</b>	<b>0,75</b>	<b>46,4</b>	<b>2,91</b>	<b>12,30</b>	<b>288,2</b>	<b>768,3</b>	<b>6,29</b>	<b>0,142</b>	<b>271,41</b>	<b>14,82</b>	
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			<b>71,90%</b>	<b>53,5%</b>	<b>65,4%</b>	<b>62,7%</b>	<b>61,9%</b>	<b>47,1%</b>	<b>66,3%</b>	<b>323%</b>	<b>102,5%</b>	<b>22,3%</b>	<b>64,0%</b>	<b>44,9%</b>	<b>142%</b>	<b>90,5%</b>	<b>82%</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Район: Школа

среда

Сезон:  
 Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)		В1	B2		C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
Б	Ж	У	8	9			10										11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
	Молоко стученное порционно	20	1,50	5,40	11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
222	Пудинг творожный	160	43,07	13,53	29,66	296,60	0,2	0,4	0,9	0,20	1,280	203,3	390,2	1,2	0,020	88,4	2,38
377	Чай с лимоном	200/4	2,48	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Вафли	10	2,68	0,51	3,280	15,627	0,007	0,003	0,147	0,000	0,233	1,333	4,333	0,003	0,000	0,000	0,073
	<b>Итого за завтрак молочный</b>	<b>190</b>	<b>53,63</b>	<b>16,31</b>	<b>59,56</b>	<b>426,29</b>	<b>0,26</b>	<b>0,48</b>	<b>4,13</b>	<b>0,21</b>	<b>1,61</b>	<b>274,05</b>	<b>448,13</b>	<b>1,42</b>	<b>0,02</b>	<b>100,40</b>	<b>3,37</b>
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>18,12%</b>	<b>14,8%</b>	<b>15,5%</b>	<b>15,7%</b>	<b>18,9%</b>	<b>29,8%</b>	<b>5,9%</b>	<b>23,3%</b>	<b>13,4%</b>	<b>22,8%</b>	<b>37,3%</b>	<b>10,1%</b>	<b>21,3%</b>	<b>33,5%</b>	<b>18,7%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	20,67	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
108	Суп картофельный с крупами (пшено)	250	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
259	Жаркое по-домашнему	200	44,63	14,27	25,51	294,21	0,22	0,20	31,30	0,082	0,49	42,20	218,2	4,2	0,002	55,87	3,32
349	Компот из смеси сухофруктов с- витаминизированный	200	4,00	0,22	24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>760</b>	<b>21,84</b>	<b>20,5</b>	<b>93,5</b>	<b>645,5</b>	<b>0,47</b>	<b>0,40</b>	<b>84,2</b>	<b>0,21</b>	<b>4,665</b>	<b>136,24</b>	<b>384,0</b>	<b>6,15</b>	<b>0,01</b>	<b>99,32</b>	<b>6,48</b>
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>24,27%</b>	<b>22,3%</b>	<b>24,4%</b>	<b>23,7%</b>	<b>33,4%</b>	<b>24,7%</b>	<b>120,3%</b>	<b>23,5%</b>	<b>38,9%</b>	<b>11,4%</b>	<b>32,0%</b>	<b>43,9%</b>	<b>5,2%</b>	<b>33,1%</b>	<b>36,0%</b>
<b>Полдник</b>																	
406	Плюшка	90	16,83	11,00	9,5	31,5	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
389	Кофейный напиток	200	13,17	1,00	0,20	20,20	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>30,00</b>	<b>12,00</b>	<b>9,7</b>	<b>51,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>5,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>32,6</b>	<b>131,8</b>	<b>1,7</b>	<b>0,010</b>	<b>25,4</b>	<b>1,3</b>
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>13,33%</b>	<b>10,5%</b>	<b>13,5%</b>	<b>12,6%</b>	<b>8,6%</b>	<b>20,0%</b>	<b>7,7%</b>	<b>14,4%</b>	<b>15,0%</b>	<b>2,7%</b>	<b>11,0%</b>	<b>11,9%</b>	<b>10,0%</b>	<b>8,5%</b>	<b>7,3%</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>50,15</b>	<b>43,8</b>	<b>204,7</b>	<b>1413,8</b>	<b>0,85</b>	<b>1,19</b>	<b>93,7</b>	<b>0,55</b>	<b>8,08</b>	<b>442,9</b>	<b>963,9</b>	<b>9,23</b>	<b>0,037</b>	<b>225,12</b>	<b>11,17</b>
	<b>суточная норма</b>		<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>363,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>55,72%</b>	<b>47,6%</b>	<b>53,5%</b>	<b>52,0%</b>	<b>60,9%</b>	<b>74,5%</b>	<b>133,9%</b>	<b>61%</b>	<b>67,3%</b>	<b>36,9%</b>	<b>80,3%</b>	<b>65,9%</b>	<b>37%</b>	<b>75,0%</b>	<b>62%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

четверг

Сезон:

Возраст:

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe			
			4,00	5	6	7	8	9													10	11	12
<b>Завтрак мясной</b>																							
* 198 ОП	Овсяль красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,85	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,37						
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18						
279	Тертель "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	60/20	13,49	16,19	17,18	288,4	0,184	0,149	0,36	0,009	0,01	14,55	159,33	2,29	0,035	23,33	1,99						
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,95	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03						
377	Чай с лимоном	200/4	2,48	0,26	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,40	2,03	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293						
	Десерт	15	4,32																				
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>675</b>	<b>22,95</b>	<b>20,6</b>	<b>90,4</b>	<b>639</b>	<b>0,33</b>	<b>0,22</b>	<b>6,85</b>	<b>0,05</b>	<b>2,53</b>	<b>50,77</b>	<b>254,50</b>	<b>3,32</b>	<b>0,039</b>	<b>42,93</b>	<b>4,37</b>						
<b>% от суточной нормы</b>			<b>25,50%</b>	<b>22,4%</b>	<b>23,6%</b>	<b>23,5%</b>	<b>23,4%</b>	<b>13,6%</b>	<b>9,8%</b>	<b>5,3%</b>	<b>21,1%</b>	<b>4,2%</b>	<b>21,2%</b>	<b>23,7%</b>	<b>39,1%</b>	<b>14,3%</b>	<b>24,3%</b>						
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	10,72	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50						
88	Щи из свежей капусты	250/15	8,70	2,44	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49						
232	Биточки рыбные	75	20,37	16,86	8,74	154,24	0,17	0,14	0,8	0,02	0,09375	31,24	93,83	0,21	0,008	17,27	0,59						
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	13,22	3,95	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43						
342	Лимонный напиток	200	4,00	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975						
	Кондитерские изделия (зефир)	60	20,64																				
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>925</b>	<b>80,00</b>	<b>26,81</b>	<b>86,6</b>	<b>690,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,9</b>	<b>180,4</b>	<b>356,8</b>	<b>3,9</b>	<b>0,0</b>	<b>106,2</b>	<b>4,9</b>						
<b>% от суточной нормы</b>			<b>29,79%</b>	<b>28,7%</b>	<b>22,6%</b>	<b>25,4%</b>	<b>40,1%</b>	<b>26,7%</b>	<b>45,8%</b>	<b>20,1%</b>	<b>57,4%</b>	<b>15,0%</b>	<b>29,7%</b>	<b>27,7%</b>	<b>24,9%</b>	<b>35,4%</b>	<b>27,4%</b>						
<b>Полдник</b>																							
401	Оладьи "Домашние" со стухенным молоком	150/20	16,83	10,90	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40						
382	Какао с молоком	200	13,17	3,50	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48						
<b>Итого за Полдник</b>		<b>374</b>	<b>30,00</b>	<b>14,40</b>	<b>82,8</b>	<b>529,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>179,9</b>	<b>313,9</b>	<b>2,3</b>	<b>0,011</b>	<b>48,4</b>	<b>0,88</b>						
<b>% от суточной нормы</b>			<b>16,00%</b>	<b>17,0%</b>	<b>21,6%</b>	<b>19,5%</b>	<b>15,0%</b>	<b>9,8%</b>	<b>2,5%</b>	<b>16,7%</b>	<b>16,7%</b>	<b>15,0%</b>	<b>26,2%</b>	<b>16,4%</b>	<b>11,0%</b>	<b>16,1%</b>	<b>4,9%</b>						
<b>Итого в день</b>			<b>64,16</b>	<b>62,6</b>	<b>259,8</b>	<b>1859,1</b>	<b>1,10</b>	<b>0,80</b>	<b>40,7</b>	<b>0,38</b>	<b>11,43</b>	<b>411,0</b>	<b>925,1</b>	<b>9,50</b>	<b>0,075</b>	<b>197,57</b>	<b>10,18</b>						
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>						
<b>% от суточной нормы</b>			<b>71,29%</b>	<b>68,0%</b>	<b>67,8%</b>	<b>68,3%</b>	<b>78,5%</b>	<b>50,1%</b>	<b>58%</b>	<b>42%</b>	<b>95%</b>	<b>34,2%</b>	<b>77,1%</b>	<b>67,9%</b>	<b>75%</b>	<b>65,9%</b>	<b>57%</b>						

