**Примерное меню питания школьников**

**на 2 недели (завтрак и обед)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  |  | Пищевые вещества(г)  | Энергетиче ская ценность (ккал)  | Витамины (мг)  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   |  | Б  | Ж  | У  |   | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  |  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Понедельник (первая неделя)**  |  |
|  |  |  | **Завтрак 7-11 лет**  |  |
| 243  | Сосиска отварная  | 80  | 4,70  | 7,50  | 0,40  | 87,90  | 0,09  | -  | -  | 18,5  | 81,0  | 10,0  | 0,9  |
| 309  | Макароны отварные  | 150  | 5,1  | 9,1  | 34,2  | 244,5  | 0,06  | -  | -  | 12,1  | 37,6  | 8,14  | 0,81  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  | -  | -  | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| 382  | Какао с молоком  | 200  | 3,78  | 0,67  | 26,00  | 125,11  | 0,02  | 1,33  | -  | 133,33  | 111,11  | 25,56  | 2,00  |
|   | **Итого:**  |   | 15,16  | 17,47  | 70,26  | 504,27  | 0,19  | 1,33  | -  | 168,53  | 247,11  | 50,3  | 3,93  |
|  |  |  | **Обед 7-11 лет**  |  |
| 45  | Закуска из капусты с морковью  | 80  |  | 1,064  | 4,86  | 6,82  | 48,32  | 0,02  | 19,54  | -  | 34,40  | 22,65  | 12,8  | 0,42  |
| 88  | Щи из свежей капусты с картофелем  | 200  |  | 1,31  | 4,05  | 9,04  | 84,80  | 0,04  | 6,70  | 15,6  | 22,4  | 43,30  | 16,86  | 0,72  |
| 259  | Жаркое по-домашнему из говядины  | 150  |  | 16,20  | 18,09  | 16,58  | 295,0  | 0,12  | 6,76  | -  | 28,69  | 180,22  | 42,84  | 3,02  |
| 349  | Компот из сухофруктов  | 200  |  | 1,16  | 0,30  | 47,26  | 132,8  | 0,02  | 0,80  | -  | 5,84  | 46,00  | 33,00  | 0,96  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  |  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  | -  | -  | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  |  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,68  | -  | -  | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   |  | 24,04  | 28,87  | 108,21  | 699,32  | 0,94  | 45,58  | 15,6  | 116,71  | 356,1  | 127,44  | 6,69  |
|   | **Всего за день:**  |   |  | 39,2  | 46,34  | 178,47  | 1203,59  | 1,13  | 46,91  | 15,6  | 285,24  | 603,21  | 177,74  | 10,62  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергети ческая ценность (ккал)  |  |  | ВВитамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   |  | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Вторник (первая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 182  | Каша пшенная молочная  | 200  | 7,30  | 4,30  | 38,27  | 220,98  |  | 0,190  |   | 5,0  | 4,10  | 131,0  | 45,0  | 2,58  |
| 3  | Бутерброд с сыром  | 30/15  | 5,8  | 8,3  | 14,83  | 157  |  | 0,04  | 0,11  | 59,0  | 139,20  | 96,0  | 9,45  | 0,49  |
| 376  | Чай с сахаром  | 200/15  | 0,53  |   | 9,47  | 40,0  |  |   | 0,27  |   | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 2,13  |
| 338  | Фрукт  | 200  | 1,28  | 0,28  | 11,57  | 54,00  |  | 0,72  | 85,72  | 0,28  | 48,57  | 32,85  | 18,57  | 0,42  |
|   | **Итого:**  |   | 14,91  | 12,88  | 74,14  | 471,98  |  | 0,95  | 86,1  | 64,28  | 205,47  | 281,98  | 84,75  | 5,62  |
|  |  |  | **Обед 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 52  | Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)  | 80  | 1,13  | 4,8  | 1,87  | 74,24  |  | 0,01  | 5,32  | 7,5  | 28,37  | 32,50  | 16,55  | 1,06  |
| 20  | Закуска из св. огурцов (сезон)  | 80  | 0,60  | 4,81  | 1,87  | 53,28  |  | 0,02  | 3,75  |   | 17,85  | 31,67  | 10,54  | 0,45  |
| 112  | Суп с макаронными изделиями с картофелем  | 200  | 2,05  | 2,22  | 12,55  | 87,20  |  | 0,07  | 4,86  |   | 23,6  | 46,18  | 19,04  | 0,8  |
| 290  | Куры тушеные в сметанном соусе  | 80/30  | 13,98  | 13,99  | 4,21  | 199,20  |  | 0,52  | 0,82  | 36,12  | 36,38  | 94,8  | 19,43  | 0,84  |
| 304  | Рис отварной  | 150  | 3,67  | 5,42  | 36,57  | 210,11  |  | 0,03  |   | 27,0  | 2,61  | 61,50  | 19,01  | 0,53  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  |  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
| 342  | Компот из свежих яблок  | 200  | 0,16  | 0,16  | 23,88  | 97,60  |  | 0,01  | 1,80  |   | 6,40  | 4,40  | 3,60  | 0,18  |
|   | **Итого:**  |   | 25,41  | 32,04  | 110,37  | 860,35  |  | 1,36  | 16,55  | 70,62  | 129,01  | 330,85  | 104,77  | 5,32  |
|   | **Всего за день:**  |   | 40,32  | 85,24  | 84,51  | 1332,33  |  | 2,31  | 102,65  | 134,9  | 334,48  | 612,83  | 189,52  | 10,94  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  | ВВитамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Среда (первая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 222  | Пудинг из творога со сгущенным молоком  | 150  | 12,51  | 8,64  | 18,09  | 200,16  | 0,05  | 0,18  | 54,0  | 117,0  | 169,2  | 19,8  | 0,81  |
| 379  | Кофейный напиток на молоке  | 200  | 3,60  | 2,67  | 29,20  | 155,20  | 0,03  | 1,47  |   | 158,67  | 132,00  | 29,33  | 2,40  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
|   | **Итого:**  |   | 17,69  | 11,51  | 56,95  | 402,12  | 0,1  | 1,65  | 54  | 280,27  | 318,6  | 55,73  | 3,43  |
|  |  |  | **Обед 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 61  | Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом (сезон)  | 80  | 1,20  | 4,06  | 10,42  | 83,96  | 0,04  | 2,85  |   | 30,11  | 56,50  | 39,50  | 0,84  |
| 23  | Закуска из св. помидор с подсолн. маслом (сезон)  | 80  | 0,88  | 4,88  | 3,65  | 62,16  | 0,03  | 14,44  |   | 14,19  | 25,47  | 13,96  | 0,66  |
| 96  | Рассольник ленинградский  | 200  | 1,41  | 3,96  | 6,32  | 71,80  | 0,046  | 12,62  |   | 39,40  | 39,20  | 17,7  | 0,66  |
| 268  | Котлета мясная рубленная  | 80  | 9,87  | 17,33  | 8,80  | 230,67  | 0,08  | 0,27  | 4,67  | 34,53  | 140,0  | 26,67  | 1,87  |
| 302  | Гречка отварная рассыпчатая  | 150  | 8,90  | 4,10  | 39,84  | 231,86  | 0,20  |   |   | 14,60  | 210,0  | 140,0  | 5,01  |
| 350  | Кисель фруктовый  | 200  | 0,07  | 0,04  | 23,04  | 111,60  |   | 1,8  |   | 10,1  | 5,4  | 0,34  | 0,06  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 26,15  | 35,01  | 121,49  | 930,77  | 1,096  | 31,98  | 4,67  | 156,73  | 536,37  | 254,77  | 10,56  |
|   | **Всего за день:**  |   | 43,84  | 46,52  | 178,44  | 1332,89  | 1,196  | 33,63  | 58,67  | 437  | 854,97  | 310,5  | 13,99  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  |  | ВВитамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   |  | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Четверг (первая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 173  | Каша из овсяных хлопьев на молоке  | 200  | 6,10  | 4,0  | 36,96  | 208,24  |  | 0,22  | 2,08  | 32,0  | 221,60  | 315,40  | 79,60  | 2,10  |
| 6  | Бутерброд с ветчиной  | 30/20  | 4,64  | 5,90  |   | 71,66  |  | 0,01  | 0,14  | 52,0  | 176,0  | 100,0  | 7,0  | 0,2  |
| 377  | Чай с лимоном  | 200  | 0,53  |   | 9,87  | 41,60  |  |   | 2,13  |   | 15,33  | 23,20  | 12,27  | 2,13  |
|   | **Итого:**  |   | 11,27  | 9,9  | 46,83  | 321,5  |  | 0,23  | 4,35  | 84  | 412,93  | 438,6  | 98,87  | 4,43  |
|  |  |  | **Обед 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 54  | Закуска из свеклы с яблоками  | 80  | 1,048  | 4,12  | 9,68  | 80,08  |  | 0,01  | 6,84  |   | 27,52  | 29,70  | 15,76  | 1,37  |
| 104  | Суп с мясными фрикадельками  | 200  | 1,75  | 2,22  | 12,31  | 84,8  |  | 0,09  | 8,86  |   | 23,76  | 57,78  | 23,74  | 0,92  |
| 234  | Котлеты рыбные  | 80  | 14,71  | 4,81  | 10,30  | 143,41  |  | 0,10  | 0,48  | 13,34  | 59,26  | 187,69  | 28,74  | 0,83  |
| 312  | Пюре картофельное  | 150  | 3,08  | 2,33  | 19,13  | 109,73  |  | 1,16  | 3,75  | 33,15  | 38,25  | 76,95  | 26,70  | 0,86  |
| 348  | Компот из кураги  | 200  | 1,30  | 0,08  | 44,68  | 184,64  |  | 0,03  | 1,0  |   | 40,48  | 36,60  | 26,20  | 0,86  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  |  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 25,70  | 14,2  | 125,52  | 741,38  |  | 2,09  | 20,93  | 46,49  | 203,07  | 448,52  | 137,74  | 6,3  |
|   | **Всего за день:**  |   | 36,97  | 24,10  | 172,35  | 1062,88  |  | 2,32  | 25,28  | 130,4  | 616  | 887,12  | 236,68  | 10,73  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. Наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  |  | ВВитамины(мг)  |   | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   |  | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Пятница (первая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 175  | Каша из пшена и риса молочная  | 200  | 3,30  | 8,60  | 23,20  | 183,40  |  | 0,40  | 1,90  | 71,60  | 92,30  | 128,0  | 26,70  | 1,30  |
| 6  | Бутерброд с колбасой  | 30/20  | 5,3  | 8,26  | 14,82  | 155  |  | 0,09  |   |   | 11,2  | 59,9  | 9,2  | 0,77  |
| 382  | Какао с молоком  | 200  | 3,78  | 0,67  | 26,00  | 125,11  |  | 0,02  | 1,33  |   | 133,33  | 111,11  | 25,56  | 2,00  |
|   | **Итого:**  |   | 12,38  | 17,53  | 64,02  | 463,51  |  | 0,51  | 3,23  | 71,60  | 236,83  | 299,01  | 61,46  | 4,07  |
|  |  |  | **Обед 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 47  | Закуска из квашеной капусты (сезон)  | 80  | 1,36  | 4,0  | 1,61  | 68,56  |  | 0,01  | 15,84  |   | 41,79  | 27,16  | 12,80  | 0,53  |
| 27  | Закуска из помидор (сезон)  | 80  | 0,88  | 4,86  | 2,99  | 59,28  |  | 0,04  | 43,80  |   | 18,16  | 17,83  | 12,50  | 0,62  |
| 82  | Борщ с капустой и картофелем  | 200  | 1,44  | 3,93  | 8,74  | 83  |  | 0,04  | 8,54  |   | 39,78  | 43,68  | 20,9  | 0,98  |
| 255  | Печень по-строгановски  | 100  | 13,26  | 11,23  | 3,52  | 171  |  | 0,2  | 8,45  | 5782  | 33,24  | 239,32  | 17,47  | 5  |
| 309  | Макароны отварные  | 150  | 5,1  | 9,1  | 34,2  | 244,5  |  | 0,06  |   |   | 12,1  | 37,6  | 8,14  | 0,81  |
| 349  | Компот из сухофруктов  | 200  | 1,16  | 0,30  | 47,26  | 132,8  |  | 0,02  | 0,80  |   | 5,84  | 46,00  | 33,00  | 0,96  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  |  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 27,02  | 34,06  | 127,74  | 897,86  |  | 1,07  | 77,43  | 5782  | 164,71  | 471,39  | 121,41  | 10,36  |
|   | **Всего за день:**  |   | 39,4  | 51,59  | 191,76  | 1361,37  |  | 1,58  | 80,66  | 5853,6  | 401,54  | 770,4  | 182,87  | 14,43  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  | ВВитамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Понедельник (вторая неделя)**  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 7-11 лет**  |  |  |  |
| 204  | Макароны с сыром  | 200/15  | 12,18  | 14,32  | 30,70  | 300,96  | 0,07  | 0,20  | 103,7  | 265,68  | 181,87  | 18,28  | 1,11  |
| 6  | Бутерброд с ветчиной  | 30/20  | 6,78  | 6,27  |   | 84  |   |   |   | 3,6  | 80,4  | 10,5  |   |
| 376  | Чай с сахаром  | 200/15  | 0,53  |   | 9,47  | 40,0  |   | 0,27  |   | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 2,13  |
|   | **Итого:**  |   | 19,49  | 20,59  | 40,17  | 424,96  | 0,07  | 0,47  | 103,7  | 282,88  | 284,4  | 40,51  | 3,24  |
|  |  |  | **Обед 7-11 лет**  |  |  |  |
| 61  | Закуска из моркови с курагой с р/м (сезон)  | 80  | 1,20  | 4,06  | 10,42  | 82,96  | 0,04  | 2,85  |   | 30,34  | 44,98  | 31,27  | 0,84  |
| 24  | Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон)  | 80  | 0,77  | 4,86  | 2,91  | 56,56  | 0,03  | 6,60  |   | 15,20  | 27,13  | 12,83  | 0,59  |
| 101  | Суп картофельный с крупой  | 200  | 1,57  | 2,17  | 9,69  | 68,6  | 0,04  | 6,60  |   | 21,36  | 44,78  | 18,22  | 0,7  |
| 279  | Тефтели из говядины  | 80/50  | 7,46  | 8,29  | 9,44  | 142  | 0,05  | 0,41  | 33,0  | 23,65  | 83,14  | 16,5  | 0,68  |
| 304  | Рис отварной  | 150  | 3,67  | 5,42  | 36,67  | 210,11  | 0,09  |   | 27,0  | 2,61  | 61,50  | 19,01  | 0,53  |
| 342  | Компот из свежих яблок  | 200  | 0,16  | 0,16  | 23,88  | 97,60  | 0,01  | 1,80  |   | 6,40  | 4,40  | 3,60  | 0,18  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 18,65  | 25,6  | 122,43  | 796,55  | 0,96  | 11,66  | 60,0  | 113,36  | 325,73  | 118,03  | 4,98  |
|   | **Всего за день:**  |   | 38,14  | 46,19  | 162,6  | 1221,51  | 1,03  | 12,13  | 163,7  | 396,24  | 610,13  | 158,54  | 8,22  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  |  | ВВитамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   |  | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Вторник (вторая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 181  | Каша манная  | 200  | 6,03  | 3,47  | 42,23  | 225  |  | 0,42  | 1,17  | 18,0  | 131,67  | 115,19  | 20,30  | 0,48  |
| 6  | Бутерброд с колбасой  | 30/20  | 5,8  | 8,3  | 14,83  | 157  |  | 0,04  | 0,11  | 59,0  | 139,20  | 96,0  | 9,45  | 0,49  |
| 377  | Чай с лимоном  | 200  | 0,53  |   | 9,87  | 41,60  |  |   | 2,13  |   | 15,33  | 23,20  | 12,27  | 2,13  |
| 338  | Фрукты  | 200  | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,0  |  | 0,03  | 5,0  |   | 19,0  | 16,0  | 12,0  | 2,30  |
|   | **Итого:**  |   | 12,76  | 12,07  | 77,23  | 470,6  |  | 0,49  | 8,41  | 77  | 305,2  | 250,39  | 54,02  | 5,4  |
|  |  |  | **Обед 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 45  | Закуска из капусты с морковью  | 80  | 1,05  | 2,6  | 1,39  | 48,32  |  | 0,02  | 13,67  |   | 19,97  | 22,64  | 12,07  | 0,37  |
| 84  | Борщ с фасолью и картофелем  | 200  | 1,46  | 4,39  | 3,4  | 55,0  |  | 0,01  | 7,9  |   | 37,90  | 29,4  | 15,42  | 0,6  |
| 284  | Запеканка картофельная с мясом (говядина)  | 150  | 10,59  | 7,77  | 20,62  | 194,90  |  | 0,08  | 0,75  | 37,50  | 45,18  | 132,18  | 35,05  | 1,5  |
| 349  | Компот из сухофруктов  | 200  | 1,16  | 0,30  | 47,26  | 132,8  |  | 0,02  | 0,80  |   | 5,84  | 46,00  | 33,00  | 0,96  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  |  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 18,08  | 15,7  | 102,09  | 569,74  |  | 0,83  | 23,12  | 37,50  | 122,69  | 290,02  | 112,14  | 4,89  |
|   | **Всего за день:**  |   | 30,84  | 27,77  | 179,32  | 1040,34  |  | 1,32  | 31,53  | 114,5  | 427,89  | 540,41  | 166,16  | 10,29  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  | ВВитамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Среда (вторая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 210  | Омлет натуральный  | 150  | 11  | 18,4  | 2,10  | 217  | 0,08  | 0,2  |   | 75,6  | 166  | 11,8  | 1,93  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| 379  | Кофейный напиток на молоке  | 200  | 3,60  | 2,67  | 29,20  | 155,20  | 0,03  | 1,47  |   | 158,67  | 132,00  | 29,33  | 2,40  |
|   | **Итого:**  |   | 16,18  | 21,27  | 40,96  | 418,96  | 0,13  | 1,67  |   | 238,87  | 315,4  | 47,73  | 4,55  |
|  |  |  | **Обед 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 20  | Закуска из св. огурцов (сезон)  | 80  | 0,60  | 4,81  | 1,87  | 53,28  | 0,02  | 3,75  |   | 17,85  | 31,67  | 10,54  | 0,45  |
| 52  | Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)  | 80  | 1,13  | 4,8  | 1,87  | 74,24  | 0,01  | 5,32  | 7,5  | 28,37  | 32,50  | 16,55  | 1,06  |
| 102  | Суп гороховый  | 200  | 4,39  | 0,42  | 13,22  | 118,6  | 0,18  | 4,66  |   | 34,14  | 72,48  | 28,46  | 1,64  |
| 289  | Рагу овощное с курицей  | 175  | 12,56  | 11,72  | 15,2  | 217  | 0,07  | 11,33  | 14,6  | 36,8  | 108,2  | 38,7  | 1,92  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
| 350  | Кисель фруктовый  | 200  | 0,07  | 0,04  | 23,04  | 111,60  |   | 1,8  |   | 10,1  | 5,4  | 0,34  | 0,06  |
|   | **Итого:**  |   | 22,57  | 22,43  | 84,62  | 713,44  | 0,98  | 26,86  | 22,1  | 141,06  | 310,05  | 111,19  | 6,59  |
|   | **Всего за день:**  |   | 38,75  | 43,7  | 125,58  | 1132,4  | 1,96  | 28,53  | 22,1  | 379,93  | 625,45  | 158,92  | 11,14  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  |  | ВВитамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   |  | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Четверг (вторая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 174  | Каша рисовая молочная  | 200  | 7,30  | 4,30  | 38,27  | 220,98  |  | 0,19  |   | 5,0  | 4,10  | 131,0  | 45,0  | 2,58  |
| 6  | Бутерброд с ветчиной  | 30/20  | 2,36  | 7,49  | 14,89  | 136,0  |  | 0,034  |   | 40,0  | 8,40  | 22,5  | 4,2  | 0,36  |
| 382  | Какао с молоком  | 200  | 3,78  | 0,67  | 26,00  | 125,11  |  | 0,02  | 1,33  |   | 133,33  | 111,11  | 25,56  | 2,00  |
|   | **Итого:**  |   | 13,44  | 12,46  | 79,16  | 482,09  |  | 0,244  | 1,33  | 45  | 145,83  | 264,61  | 74,76  | 4,94  |
|  |  |  | **Обед 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 46  | Закуска из капусты с яблоками (сезон)  | 80  | 0,09  | 4,08  | 1,48  | 72,08  |  | 0,026  | 13,49  |   | 26,78  | 23,47  | 12,80  | 0,78  |
| 27  | Закуска из помидор (сезон)  | 80  | 0,88  | 4,86  | 2,99  | 59,28  |  | 0,04  | 43,80  |   | 18,16  | 17,83  | 12,50  | 0,62  |
| 81  | Борщ  | 200  | 1,27  | 3,88  | 6,85  | 73  |  | 0,02  | 8,74  |   | 42,02  | 36,88  | 18,5  | 0,88  |
| 246  | Гуляш из говядины  | 25/80  | 13,36  | 14,08  | 3,27  | 164  |  | 0,05  | 1,2  |   | 23,80  | 117,03  | 20,27  | 2,0  |
| 302  | Гречка отварная рассыпчатая  | 150  | 8,90  | 4,10  | 39,84  | 231,86  |  | 0,20  |   |   | 14,60  | 210,0  | 140,0  | 5,01  |
| 346  | Компот из лимонов  | 200  | 0,45  | 0,1  | 33,99  | 141,20  |  | 0,02  | 12,0  |   | 3,02  | 11,5  | 7,62  | 0,24  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  |  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 28,77  | 31,74  | 117,84  | 880,14  |  | 1,056  | 79,23  |   | 142,18  | 476,51  | 228,29  | 10,99  |
|   | **Всего за день:**  |   | 42,21  | 44,2  | 197  | 1362,23  |  | 1,3  | 80,56  | 45  | 288,01  | 741,12  | 303,05  | 15,93  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  |  | ВВитамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   |  | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Пятница (вторая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 182  | Каша пшенная молочная  | 200  | 7,30  | 4,30  | 38,27  | 220,98  |  | 0,190  |   | 5,0  | 4,10  | 131,0  | 45,0  | 2,58  |
| 3  | Бутерброд с сыром  | 30/15  | 4,6  | 5,9  |   | 71,7  |  | 0,01  | 0,14  | 0,5  | 176  | 100  | 7  | 0,2  |
| 376  | Чай с сахаром  | 200/15  | 0,53  |   | 9,47  | 40,0  |  |   | 0,27  |   | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 2,13  |
|   | **Итого:**  |   | 12,43  | 10,2  | 47,74  | 332,68  |  | 0,2  | 0,41  | 5,5  | 193,7  | 253,13  | 63,73  | 4,91  |
|  |  |  | **Обед 7-11 лет**  |  |  |  |  |
| 59  | Закуска из моркови с яблоками  | 80  | 0,68  | 0,41  | 6,29  | 65,52  |  | 0,05  | 5,56  |   | 16,95  | 27,18  | 19,20  | 1,056  |
| 99  | Суп из овощей  | 200  | 4,92  | 4,48  | 17,8  | 132  |  | 0,06  | 8,3  | 0,2  | 27,9  | 39,4  | 16,6  | 0,62  |
| 229  | Рыба, тушенная с овощами  | 50/80  | 22,7  | 3,66  | 1,88  | 101,2  |  | 0,08  | 5,9  | 1  | 0,08  | 0,08  | 0,08  | 0,08  |
| 309  | Макароны отварные с маслом  | 150  | 5,10  | 9,1  | 34,2  | 244,5  |  | 0,06  |   | 0,3  | 12,00  | 37,6  | 8,14  | 0,75  |
| 342  | Компот из свежих яблок  | 200  | 0,16  | 0,16  | 23,88  | 97,60  |  | 0,01  | 1,80  |   | 6,40  | 4,40  | 3,60  | 0,18  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  |  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 37,38  | 18,45  | 113,47  | 779,54  |  | 0,96  | 21,56  | 1,5  | 77,13  | 168,46  | 64,22  | 4,14  |
|   | **Всего за день:**  |   | 49,81  | 28,65  | 161,21  | 1112,22  |  | 1,16  | 21,97  | 7  | 270,83  | 421,59  | 127,95  | 9,05  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества(г)  | Энергетиче ская ценность (ккал)  | Витамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Понедельник (первая неделя)**  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 11-18 лет**  |  |  |
| 243  | Сосиска отварная  | 100  | 4,81  | 7,59  | 0,42  | 89,90  | 0,1  |   |   | 18,7  | 81,2  | 10,1  | 0,9  |
| 309  | Макароны отварные  | 200  | 5,1  | 9,1  | 34,2  | 244,5  | 0,06  |   |   | 12,1  | 37,6  | 8,14  | 0,81  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| 382  | Какао с молоком  | 200  | 3,78  | 0,67  | 26,00  | 125,11  | 0,02  | 1,33  |   | 133,33  | 111,11  | 25,56  | 2,00  |
|   | **Итого:**  |   | 16,7  | 17,56  | 70,28  | 506,27  | 0,2  | 1,33  |   | 168,63  | 247,31  | 50,4  | 3,93  |
|  |  |  | **Обед 11-18 лет**  |  |  |
| 45  | Закуска из капусты с морковью  | 100  | 1,094  | 4,98  | 6,88  | 48,41  | 0,035  | 19,64  |   | 34,56  | 22,77  | 13,1  | 0,46  |
| 96  | Щи из свежей капусты с картофелем  | 250  | 1,8  | 4,98  | 8,13  | 84,48  | 0,08  | 18,48  |   | 33,98  | 47,43  | 22,2  | 0,83  |
| 259  | Жаркое по-домашнему из говядины  | 250  | 16,20  | 18,09  | 16,58  | 295,0  | 0,12  | 6,76  |   | 28,69  | 180,22  | 42,84  | 3,02  |
| 349  | Компот из сухофруктов  | 200  | 1,16  | 0,30  | 47,26  | 132,8  | 0,02  | 0,80  |   | 5,84  | 46,00  | 33,00  | 0,96  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 23,55  | 27,94  | 190,4  | 699,64  | 0,9  | 33,80  | 15,6  | 105,13  | 351,97  | 122,10  | 6,58  |
|   | **Всего за день:**  |   | 38,91  | 45,53  | 261,2  | 1204,1  | 1,15  | 35,23  | 15,6  | 273,82  | 599,2  | 172,7  | 10,57  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергети ческая ценность (ккал)  |  |  | Витамины(мг)  |   | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   |  | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Вторник (первая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 11-18 лет**  |  |  |  |  |
| 182  | Каша пшенная молочная  | 250  | 17,13  | 22,74  | 9,12  | 309  |  | 0,15  | 0,3  | 348,0  | 124,20  | 268,80  | 20,31  | 3,21  |
| 3  | Бутерброд с сыром  | 30/15  | 5,8  | 8,3  | 14,83  | 157  |  | 0,04  | 0,11  | 59,0  | 139,20  | 96,0  | 9,45  | 0,49  |
| 376  | Чай с сахаром  | 200/15  | 0,53  |   | 9,47  | 40,0  |  |   | 0,27  |   | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 2,13  |
| 338  | Фрукт  | 200  | 1,28  | 0,28  | 11,57  | 54,00  |  | 0,72  | 85,72  | 0,28  | 48,57  | 32,85  | 18,57  | 0,42  |
|   | **Итого:**  |   | 24,74  | 31,32  | 44,99  | 560  |  | 0,91  | 86,4  | 407,28  | 325,57  | 419,78  | 60,06  | 6,25  |
|  |  |  | **Обед 11-18 лет**  |  |  |  |  |
| 52  | Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)  | 100  | 1,13  | 4,8  | 1,87  | 74,24  |  | 0,01  | 5,32  | 7,5  | 28,37  | 32,50  | 16,55  | 1,06  |
| 20  | Закуска из св. огурцов (сезон)  | 100  | 0,60  | 4,81  | 1,87  | 53,28  |  | 0,02  | 3,75  |   | 17,85  | 31,67  | 10,54  | 0,45  |
| 112  | Суп с макаронными изделиями с картофелем  | 250  | 2,05  | 2,22  | 12,55  | 87,20  |  | 0,07  | 4,86  |   | 23,6  | 46,18  | 19,04  | 0,8  |
| 290  | Куры тушеные в сметанном соусе  | 100/30  | 13,98  | 13,99  | 4,21  | 199,20  |  | 0,52  | 0,82  | 36,12  | 36,38  | 94,8  | 19,43  | 0,84  |
| 304  | Рис отварной  | 200  | 3,67  | 5,42  | 36,57  | 210,11  |  | 0,03  |   | 27,0  | 2,61  | 61,50  | 19,01  | 0,53  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  |  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
| 342  | Компот из свежих яблок  | 200  | 0,16  | 0,16  | 23,88  | 97,60  |  | 0,01  | 1,80  |   | 6,40  | 4,40  | 3,60  | 0,18  |
|   | **Итого:**  |   | 25,41  | 32,04  | 110,37  | 860,35  |  | 1,36  | 16,55  | 70,62  | 129,01  | 330,85  | 85,76  | 5,32  |
|    | **Всего за день:**  |   | 50,15  | 63,36  | 155,36  | 1420,35  |  | 2,27  | 102,95  | 157,02  | 454,58  | 750,63  | 145,82  | 11,57  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  | ВВитамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Среда (первая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 11-18 лет**  |  |  |  |  |
| 222  | Пудинг из творога со сгущенным молоком  | 200/15  | 23,63  | 17,22  | 36,17  | 388,08  | 0,10  | 0,34  | 104,1  | 227,2  | 319,60  | 37,40  | 1,53  |
| 379  | Кофейный напиток на молоке  | 200  | 3,60  | 2,67  | 29,20  | 155,20  | 0,03  | 1,47  |   | 158,67  | 132,00  | 29,33  | 2,40  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
|   | **Итого:**  |   | 30,81  | 20,09  | 75,03  | 590,04  | 0,15  | 1,81  | 104,1  | 391,47  | 469  | 73,33  | 4,15  |
|  |  |  | **Обед 11-18 лет**  |  |  |  |  |
| 61  | Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом (сезон)  | 100  | 1,20  | 4,06  | 10,42  | 83,96  | 0,04  | 2,85  |   | 30,11  | 56,50  | 39,50  | 0,84  |
| 23  | Закуска из св. помидор с подсолн. маслом (сезон)  | 100  | 0,88  | 4,88  | 3,65  | 62,16  | 0,03  | 14,44  |   | 14,19  | 25,47  | 13,96  | 0,66  |
| 96  | Рассольник ленинградский  | 250  | 1,41  | 3,96  | 6,32  | 71,80  | 0,046  | 12,62  |   | 39,40  | 39,20  | 17,7  | 0,66  |
| 268  | Котлета мясная рубленная  | 100  | 9,87  | 17,33  | 8,80  | 230,67  | 0,08  | 0,27  | 4,67  | 34,53  | 140,0  | 26,67  | 1,87  |
| 302  | Гречка отварная рассыпчатая  | 200  | 8,90  | 4,10  | 39,84  | 231,86  | 0,20  |   |   | 14,60  | 210,0  | 140,0  | 5,01  |
| 350  | Кисель фруктовый  | 200  | 0,07  | 0,04  | 23,04  | 111,60  |   | 1,8  |   | 10,1  | 5,4  | 0,34  | 0,06  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 26,15  | 35,01  | 121,49  | 930,77  | 1,096  | 31,98  | 4,67  | 156,73  | 536,37  | 254,77  | 10,56  |
|   | **Всего за день:**  |   | 54,96  | 54,2  | 194,52  | 1510,81  | 1,246  | 33,79  | 106,6  | 541  | 1005,37  | 328,1  | 14,71  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  |  | ВВитамины(мг)  |   | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   |  | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Четверг (первая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 11-18 лет**  |  |  |  |  |
| 173  | Каша из овсяных хлопьев на молоке  | 250  | 6,10  | 4,0  | 36,96  | 208,24  |  | 0,22  | 2,08  | 32,0  | 221,60  | 315,40  | 79,60  | 2,10  |
| 6  | Бутерброд с ветчиной  | 30/20  | 4,64  | 5,90  |   | 71,66  |  | 0,01  | 0,14  | 52,0  | 176,0  | 100,0  | 7,0  | 0,2  |
| 377  | Чай с лимоном  | 200  | 0,53  |   | 9,87  | 41,60  |  |   | 2,13  |   | 15,33  | 23,20  | 12,27  | 2,13  |
|   | **Итого:**  |   | 11,27  | 9,9  | 46,83  | 321,5  |  | 0,23  | 4,35  | 84  | 412,93  | 438,6  | 98,87  | 4,43  |
|  |  |  | **Обед 11-18 лет**  |  |  |  |  |
| 54  | Закуска из свеклы с яблоками  | 100  | 1,048  | 4,12  | 9,68  | 80,08  |  | 0,01  | 6,84  |   | 27,52  | 29,70  | 15,76  | 1,37  |
| 104  | Суп с мясными фрикадельками  | 250  | 1,75  | 2,22  | 12,31  | 84,8  |  | 0,09  | 8,86  |   | 23,76  | 57,78  | 23,74  | 0,92  |
| 234  | Котлеты рыбные  | 100  | 14,71  | 4,81  | 10,30  | 143,41  |  | 0,10  | 0,48  | 13,34  | 59,26  | 187,69  | 28,74  | 0,83  |
| 312  | Пюре картофельное  | 200  | 3,08  | 2,33  | 19,13  | 109,73  |  | 1,16  | 3,75  | 33,15  | 38,25  | 76,95  | 26,70  | 0,86  |
| 348  | Компот из кураги  | 200  | 1,30  | 0,08  | 44,68  | 184,64  |  | 0,03  | 1,0  |   | 40,48  | 36,60  | 26,20  | 0,86  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  |  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 25,71  | 14,20  | 125,52  | 741,38  |  | 2,09  | 20,93  | 46,49  | 203,07  | 448,52  | 137,74  | 6,3  |
|   | **Всего за день:**  |   | 36,98  | 24,1  | 172,35  | 1062,88  |  | 2,32  | 25,28  | 130,49  | 616  | 887,12  | 236,61  | 10,73  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  |  | ВВитамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   |  | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Пятница (первая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 11-18 лет**  |  |  |  |  |
| 175  | Каша из пшена и риса молочная  | 250  | 3,39  | 8,72  | 25,25  | 193,60  |  | 0,48  | 2,60  | 79,65  | 97,30  | 132,0  | 26,70  | 1,52  |
| 6  | Бутерброд с п/к колбасой  | 30/20  | 5,3  | 8,26  | 14,82  | 155  |  | 0,09  |   |   | 11,2  | 59,9  | 9,2  | 0,77  |
| 382  | Какао с молоком  | 200  | 3,78  | 0,67  | 26,00  | 125,11  |  | 0,02  | 1,33  |   | 133,33  | 111,11  | 25,56  | 2,00  |
|   | **Итого:**  |   | 12,47  | 17,65  | 65,07  | 473,61  |  | 0,59  | 4,63  | 79,65  | 241,83  | 303,01  | 61,46  | 4,29  |
|  |  |  | **Обед 11-18 лет**  |  |  |  |  |
| 47  | Закуска из квашеной капусты (сезон)  | 100  | 1,36  | 4,0  | 1,61  | 68,56  |  | 0,01  | 15,84  |   | 41,79  | 27,16  | 12,80  | 0,53  |
| 27  | Закуска из помидор (сезон)  | 100  | 0,88  | 4,86  | 2,99  | 59,28  |  | 0,04  | 43,80  |   | 18,16  | 17,83  | 12,50  | 0,62  |
| 82  | Борщ с капустой и картофелем  | 250  | 1,44  | 3,93  | 8,74  | 83  |  | 0,04  | 8,54  |   | 39,78  | 43,68  | 20,9  | 0,98  |
| 255  | Печень по-строгановски  | 75\50  | 13,92  | 11,79  | 3,69  | 194,25  |  | 0,21  | 8,87  | 607,1  | 34,90  | 251,28  | 18,34  | 5,25  |
| 309  | Макароны отварные с маслом  | 200  | 5,10  | 7,5  | 28,50  | 201,90  |  | 0,06  |   |   | 12,00  | 34,50  | 7,50  | 0,75  |
| 349  | Компот из сухофруктов  | 200  | 1,16  | 0,30  | 47,26  | 132,8  |  | 0,02  | 0,80  |   | 5,84  | 46,00  | 33,00  | 0,96  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  |  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 27,68  | 33,02  | 122,21  | 878,51  |  | 1,08  | 77,85  | 607,1  | 166,27  | 480,25  | 121,64  | 10,55  |
|   | **Всего за день:**  |   | 40,06  | 50,55  | 186,23  | 1342,02  |  | 1,59  | 81,08  | 678,7  | 403,1  | 779,26  | 183,1  | 14,62  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  | ВВитамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Понедельник (вторая неделя)**  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 11-18 лет**  |  |  |  |
| 204  | Макароны с сыром  | 200/20  | 14,18  | 16,32  | 38,70  | 300,96  | 0,08  | 0,24  | 113,7  | 285,68  | 181,87  | 18,28  | 1,11  |
| 6  | Бутерброд с ветчиной  | 30/20  | 6,78  | 6,27  |   | 84  |   |   |   | 3,6  | 80,4  | 10,5  |   |
| 376  | Чай с сахаром  | 200/15  | 0,53  |   | 9,47  | 40,0  |   | 0,27  |   | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 2,13  |
|   | **Итого:**  |   | 21,49  | 22,59  | 48,17  | 424,96  | 0,08  | 0,51  | 113,7  | 302,88  | 284,4  | 40,51  | 2,13  |
|  |  |  | **Обед 11-18 лет**  |  |  |  |
| 61  | Закуска из моркови с курагой с р/м (сезон)  | 100  | 1,20  | 4,06  | 10,42  | 82,96  | 0,04  | 2,85  |   | 30,34  | 44,98  | 31,27  | 0,84  |
| 24  | Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон)  | 100  | 0,77  | 4,86  | 2,91  | 56,56  | 0,03  | 6,60  |   | 15,20  | 27,13  | 12,83  | 0,59  |
| 101  | Суп картофельный с крупой  | 250  | 1,57  | 2,17  | 9,69  | 68,6  | 0,04  | 6,60  |   | 21,36  | 44,78  | 18,22  | 0,7  |
| 279  | Тефтели из говядины  | 100/50  | 7,46  | 8,29  | 9,44  | 142  | 0,05  | 0,41  | 33,0  | 23,65  | 83,14  | 16,5  | 0,68  |
| 304  | Рис отварной  | 200  | 3,67  | 5,42  | 36,67  | 210,11  | 0,09  |   | 27,0  | 2,61  | 61,50  | 19,01  | 0,53  |
| 342  | Компот из свежих яблок  | 200  | 0,16  | 0,16  | 23,88  | 97,60  | 0,01  | 1,80  |   | 6,40  | 4,40  | 3,60  | 0,18  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 18,65  | 25,60  | 122,43  | 796,55  | 0,96  | 18,26  | 60,0  | 113,36  | 325,73  | 118,03  | 4,98  |
|   | **Всего за день:**  |   | 38,14  | 46,19  | 162,6  | 1221,51  | 1,03  | 18,73  | 163,7  | 396,24  | 610,13  | 158,54  | 14,24  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  |  | ВВитамины(мг)  |   | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   |  | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Вторник (вторая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 11-18 лет**  |  |  |  |  |
| 181  | Каша манная  | 250  | 8,53  | 4,33  | 54,78  | 292,25  |  | 0,56  | 1,55  | 24,5  | 168,58  | 143,98  | 25,37  | 0,6  |
| 6  | Бутерброд с колбасой  | 30/20  | 5,8  | 8,3  | 14,83  | 157  |  | 0,04  | 0,11  | 59,0  | 139,20  | 96,0  | 9,45  | 0,49  |
| 377  | Чай с лимоном  | 200  | 0,53  |   | 9,87  | 41,60  |  |   | 2,13  |   | 15,33  | 23,20  | 12,27  | 2,13  |
| 338  | Фрукты  | 200  | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,0  |  | 0,03  | 5,0  |   | 19,0  | 16,0  | 12,0  | 2,30  |
|   | **Итого:**  |   | 15,26  | 12,93  | 89,78  | 537,85  |  | 0,63  | 8,74  | 83,5  | 342,11  | 279,18  | 59,09  | 5,52  |
|  |  |  | **Обед 11-18 лет**  |  |  |  |  |
| 45  | Закуска из капусты с морковью  | 100  | 1,05  | 2,6  | 1,39  | 48,32  |  | 0,02  | 13,67  |   | 19,97  | 22,64  | 12,07  | 0,37  |
| 84  | Борщ с фасолью и картофелем  | 250  | 1,46  | 4,39  | 3,4  | 55,0  |  | 0,01  | 7,9  |   | 37,90  | 29,4  | 15,42  | 0,6  |
| 284  | Запеканка картофельная с мясом (говядина)  | 200  | 10,59  | 7,77  | 20,62  | 194,90  |  | 0,08  | 0,75  | 37,50  | 45,18  | 132,18  | 35,05  | 1,5  |
| 349  | Компот из сухофруктов  | 200  | 1,16  | 0,30  | 47,26  | 132,8  |  | 0,02  | 0,80  |   | 5,84  | 46,00  | 33,00  | 0,96  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  |  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 18,08  | 15,7  | 102,09  | 569,75  |  | 0,83  | 23,12  | 37,50  | 122,69  | 290,02  | 112,14  | 4,89  |
|   | **Всего за день:**  |   | 32,34  | 28,63  | 189,87  | 1096,6  |  | 1,42  | 31,81  | 119  | 460,8  | 569,2  | 171,23  | 10,41  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  | ВВитамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Среда (вторая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 11-18 лет**  |  |  |  |  |
| 174  | Омлет натуральный  | 200  | 8,20  | 12,15  | 59,93  | 301  | 0,07  | 0,99  | 54,8  | 130,97  | 157,44  | 36,46  | 0,63  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| 379  | Кофейный напиток на молоке  | 200  | 3,60  | 2,67  | 29,20  | 155,20  | 0,03  | 1,47  |   | 158,67  | 132,00  | 29,33  | 2,40  |
|   | **Итого:**  |   | 13,38  | 15,82  | 97,79  | 502,96  | 0,12  | 2,46  | 54,8  | 294,24  | 306,84  | 72,39  | 3,25  |
|  |  |  | **Обед 11-18 лет**  |  |  |  |  |
| 20  | Закуска из св. огурцов (сезон)  | 100  | 0,60  | 4,81  | 1,87  | 53,28  | 0,02  | 3,75  |   | 17,85  | 31,67  | 10,54  | 0,45  |
| 52  | Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)  | 100  | 1,13  | 4,8  | 1,87  | 74,24  | 0,01  | 5,32  | 7,5  | 28,37  | 32,50  | 16,55  | 1,06  |
| 102  | Суп гороховый  | 250  | 4,39  | 0,42  | 13,22  | 118,6  | 0,18  | 4,66  |   | 34,14  | 72,48  | 28,46  | 1,64  |
| 289  | Рагу овощное с курицей  | 250  | 12,56  | 11,72  | 15,2  | 217  | 0,07  | 11,33  | 14,6  | 36,8  | 108,2  | 38,7  | 1,92  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
| 350  | Кисель фруктовый  | 200  | 0,07  | 0,04  | 23,04  | 111,60  |   | 1,8  |   | 10,1  | 5,4  | 0,34  | 0,06  |
|   | **Итого:**  |   | 22,57  | 22,43  | 84,62  | 713,44  | 0,98  | 26,86  | 22,1  | 141,06  | 310,05  | 111,19  | 6,59  |
|   | **Всего за день:**  |   | 33,75  | 36,15  | 176,41  | 1359,81  | 1,09  | 29,29  | 76,9  | 435,3  | 616,89  | 183,58  | 9,84  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  |  | ВВитамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   |  | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  |  Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Четверг (вторая неделя)**  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 11-18 лет**  |  |  |  |  |
| 174  | Каша рисовая молочная  | 250  | 9,12  | 5,37  | 47,83  | 276,22  |  | 0,23  |   | 6,25  | 5,12  | 163,75  | 56,25  | 3,22  |
| 6  | Бутерброд с ветчиной  | 30/20  | 2,36  | 7,49  | 14,89  | 136,0  |  | 0,034  |   | 40,0  | 8,40  | 22,5  | 4,2  | 0,36  |
| 382  | Какао с молоком  | 200  | 3,78  | 0,67  | 26,00  | 125,11  |  | 0,02  | 1,33  |   | 133,33  | 111,11  | 25,56  | 2,00  |
|   | **Итого:**  |   | 15,26  | 13,53  | 88,72  | 537,33  |  | 0,284  | 1,33  | 46,25  | 146,85  | 297,36  | 86,01  | 5,58  |
|  |  |  | **Обед 11-18 лет**  |  |  |  |  |
| 46  | Закуска из капусты с яблоками (сезон)  | 100  | 0,09  | 4,08  | 1,48  | 72,08  |  | 0,026  | 13,49  |   | 26,78  | 23,47  | 12,80  | 0,78  |
| 27  | Закуска из помидор и перца (сезон)  | 100  | 0,88  | 4,86  | 2,99  | 59,28  |  | 0,04  | 43,80  |   | 18,16  | 17,83  | 12,50  | 0,62  |
| 81  | Борщ  | 250  | 1,27  | 3,88  | 6,85  | 73  |  | 0,02  | 8,74  |   | 42,02  | 36,88  | 18,5  | 0,88  |
| 246  | Гуляш из говядины  | 100  | 13,36  | 14,08  | 3,27  | 164  |  | 0,05  | 1,2  |   | 23,80  | 117,03  | 20,27  | 2,0  |
| 302  | Гречка отварная рассыпчатая  | 200  | 8,90  | 4,10  | 39,84  | 231,86  |  | 0,20  |   |   | 14,60  | 210,0  | 140,0  | 5,01  |
| 346  | Компот из лимонов  | 200  | 0,45  | 0,1  | 33,99  | 141,20  |  | 0,02  | 12,0  |   | 3,02  | 11,5  | 7,62  | 0,24  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  |  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 28,77  | 31,74  | 117,84  | 880,14  |  | 1,056  | 79,23  |   | 142,18  | 476,51  | 228,29  | 10,99  |
|   | **Всего за день:**  |   | 44,03  | 45,27  | 206,56  | 1417,47  |  | 1,34  | 80,56  | 46,25  | 289,03  | 773,87  | 314,3  | 16,57  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  рец.  | Прием пищи. наименование блюд  | Масса порции  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  |  | Витамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
|   |   |   | Б  | Ж  | У  |   |  | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  | **Пятница (вторая неделя)**  |  |  |  |
|  |  |  | **Завтрак 11-18 лет**  |  |  |  |
| 182  | Каша пшенная молочная  | 250  | 9,12  | 5,37  | 47,8  | 276,22  |  | 0,23  |   | 6,25  | 5,12  | 163,75  | 56,25  | 3,22  |
| 3  | Бутерброд с сыром  | 30/15  | 5,8  | 8,3  | 14,83  | 157  |  | 0,04  | 0,11  | 59,0  | 139,20  | 96,0  | 9,45  | 0,49  |
| 376  | Чай с сахаром  | 200/15  | 0,53  |   | 9,47  | 40,0  |  |   | 0,27  |   | 13,60  | 22,13  | 11,73  | 2,13  |
|   | **Итого:**  |   | 15,45  | 13,67  | 72,1  | 473,22  |  | 0,27  | 0,38  | 65,25  | 157,92  | 281,88  | 77,43  | 5,84  |
|  |  |  | **Обед 11-18 лет**  |  |  |  |
| 59  | Закуска из моркови с яблоками  | 100  | 0,68  | 0,41  | 6,29  | 65,52  |  | 0,05  | 5,56  |   | 16,95  | 27,18  | 19,20  | 1,056  |
| 99  | Суп из овощей  | 250  | 2,28  | 2,33  | 11,25  | 75,03  |  | 0,08  | 10,63  |   | 2,43  | 188,25  | 27,50  | 0,83  |
| 229  | Рыба, тушенная с овощами  | 100/50  | 16,67  | 4,028  | 2,062  | 111,27  |  | 0,11  | 1,65  | 20,35  | 39,60  | 243,27  | 39,22  | 0,75  |
| 309  | Макароны отварные с маслом  | 200  | 5,10  | 7,5  | 28,50  | 201,90  |  | 0,06  |   |   | 12,00  | 34,50  | 7,50  | 0,75  |
| 342  | Компот из свежих яблок  | 200  | 0,16  | 0,16  | 23,88  | 97,60  |  | 0,01  | 1,80  |   | 6,40  | 4,40  | 3,60  | 0,18  |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 20  | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  |  | 0,02  |   |   | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22  |
| ПР  | Хлеб ржаной  | 40  | 2,24  | 0,44  | 19,76  | 91,96  |  | 0,68  |   |   | 9,20  | 42,40  | 10,0  | 1,24  |
|   | **Итого:**  |   | 28,71  | 15,07  | 101,40  | 690,04  |  | 1,01  | 19,64  | 20,35  | 91,18  | 557,40  | 113,62  | 5,026  |
|   | **Всего за день:**  |   | 44,16  | 28,74  | 173,5  | 1163,26  |  | 1,28  | 20,02  | 85,6  | 249,1  | 839,28  | 191,05  | 10,86  |

**ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. наименование блюд  | Пищевые вещества (г)  | Энергет ическая ценность (ккал)  | Витамины(мг)  |   |  | Минеральные вещества(мг)  |   |
|   | Б  | Ж  | У  |   | В1  | С  | А  | Са  | Р  | Mg  | Fe  |
| 2  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  |   |  |  |  |  |
| **7-11 ЛЕТ**  | 209,07  | 230,98  | 958,51  | 6381,4  | 8,456  | 277,65  | 6215,29  | 2182,78  | 3862,2  | 1048,27  | 61,23  |
| 199,75  | 190,51  | 825,71  | 5868,7  | 6,77  | 174,72  | 352,3  | 1762,9  | 2938,7  | 914,62  | 54,63  |
| **Итого:**  | 408,82  | 421,49  | 1784,22  | 12250,1  | 15,226  | 452,37  | 6567,59  | 3945,68  | 6800,9  | 1962,89  | 115,86  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **11-18 ЛЕТ**  | 220,86  | 237,62  | 969,06  | 6539,97  | 8,516  | 278,23  | 1088,41  | 2288,34  | 4021,46  | 1066,03  | 62,14  |
| 192,42  | 184,98  | 908,94  | 6258,65  | 6,16  | 180,41  | 491,45  | 1830,47  | 3409,37  | 1018,7  | 61,92  |
| **Итого:**  | 413,28  | 422,6  | 1878  | 12798,62  | 14,676  | 458,64  | 1579,86  | 4118,81  | 7430,83  | 2084,73  | 124,06  |