

АО «Государственный комбинат питания»

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым

(подпись)

М.П.



Согласовано

директором

МБОУ ДСОШ №1

Тищенко Г.И.

(подпись)

М.П.



Примерный вариант меню для питания школьников возрастных категорий 7-11 лет и 12 лет и старше, страдающих сахарным диабетом

Составлено на основании:

- Методических рекомендаций МР 2.4.0162-19 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях);
- Набор технологических карт на блюда для питания детей с сахарным диабетом согласно приказу Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.

2023 г.

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,60	0,20	2,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	15,75	12,00	0,60
2.14	Куры отварные	90	17,60	17,60	0,00	231,00	0,10	10,00	0,00	0,00	26,70	210,90	25,70	2,10
6.8	Макаронные изделия отварные	126/4	4,80	3,50	30,60	176,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52,70	63,60	14,00	0,60
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПП	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
ИТОГО			24,29	21,50	39,78	457,60	0,23	28,05	0,20	0,55	99,80	320,35	65,00	4,74
Обед 7-11 лет														
8.5a	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,36	8,05	1,00	75,00	0,17	57,00	0,00	0,00	109,25	200,10	66,50	2,85
1.16	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250/5	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	74,60	36,40	1,00
3.1a	Рыба (горбуша) припущенная	100	20,50	6,50	0,00	140,00	0,20	1,10	0,03	1,80	24,40	244,00	36,60	0,70
7.1	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	68,00	23,20	0,80
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	6,60	5,40	1,40
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			28,91	23,25	64,24	564,00	0,62	87,70	2,36	2,53	259,65	633,90	176,90	7,84
Завтрак 12 лет и старше														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,70	0,23	2,57	16,80	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	18,38	14,00	0,70
2.14	Куры отварные	110	20,40	20,60	0,00	267,00	0,10	12,30	0,00	0,00	32,60	260,40	31,20	2,60
6.8	Макаронные изделия отварные	145/5	5,60	4,10	35,30	203,00	0,10	0,00	0,00	0,00	61,60	73,60	16,20	0,70
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПП	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			29,28	25,32	51,63	557,20	0,27	32,88	0,23	0,92	120,20	402,88	82,80	5,98
Обед 12 лет и старше														
8.5a	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	70	0,43	9,72	1,09	93,00	0,20	66,50	0,00	0,00	152,95	280,14	93,10	3,99
1.16	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350/8	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	0,00	94,80	102,40	49,60	1,30
3.1a	Рыба (горбуша) припущенная	120	24,50	7,80	0,00	168,00	0,20	1,30	0,04	2,20	29,20	292,00	43,80	0,90
7.1	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	79,20	27,00	1,00
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	6,60	5,40	1,40
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			34,38	26,92	71,73	647,00	0,65	104,60	2,37	3,13	339,75	800,94	227,70	9,68

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
6.1	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	176,40	45,10	2,10
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	111,20	184,60	25,20	0,03
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
338	Мандарин свежий	80	0,64	0,16	6,00	30,40	0,05	30,40	0,00	0,16	28,00	13,60	8,80	0,08
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ИТОГО			23,04	12,56	53,90	432,40	1,89	36,30	26,41	1,38	340,10	442,30	94,10	3,33
Обед 7-11 лет														
8.2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	91,10	38,20	2,10
2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	105	21,00	18,10	0,00	246,00	0,10	2,90	0,40	0,00	13,60	237,30	32,30	1,70
7.7a	Капуста белокочанная тушёная	130	3,20	9,90	9,10	146,00	0,17	2,60	0,01	3,70	81,80	57,40	28,80	1,10
11.6a	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	29,70	14,60	0,50
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			33,79	32,86	73,98	734,00	0,64	23,50	0,63	4,23	174,40	474,10	131,10	6,79
Завтрак 12 лет и старше														
6.1	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	176,40	45,10	2,10
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
338	Мандарин свежий	80	0,64	0,16	6,00	30,40	0,05	30,40	0,00	0,16	28,00	13,60	8,80	0,08
ПР	Батон	40	3,20	1,20	21,60	112,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ИТОГО			26,14	13,56	65,00	499,40	2,11	36,40	29,91	1,60	378,30	303,60	313,10	3,55
Обед 12 лет и старше														
8.2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	21,00	9,80	0,35
1.16	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,50	33,60	219,00	0,30	18,80	0,02	0,10	56,00	126,70	53,30	2,80
2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	115	24,20	20,80	0,00	283,00	0,20	3,10	0,40	0,00	15,10	36,90	271,30	1,90
7.7a	Капуста белокочанная тушёная	150	3,70	12,40	10,50	168,00	0,18	4,20	0,01	3,70	95,50	67,40	33,80	1,20
11.6a	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	29,70	14,60	0,50
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			39,96	39,67	85,07	857,00	0,75	31,30	0,63	4,23	206,80	322,30	391,60	7,84

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
8.10а	Салат из белокочанной капусты и моркови	65	1,50	8,40	4,10	97,00	0,20	210,90	0,00	0,00	242,90	179,50	98,50	3,30
3.4	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	85	12,20	1,40	5,80	86,00	0,10	0,70	0,02	0,70	23,20	160,20	24,10	0,90
7.1	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	68,00	23,20	0,80
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	6,60	5,40	1,40
ПР	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
ИТОГО			17,77	14,20	44,18	359,20	0,43	221,60	2,35	1,35	317,50	434,70	159,30	6,94
Обед 7-11 лет														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,60	0,20	2,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	15,75	12,00	0,60
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250/5	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	84,90	29,40	54,00	0,90
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	0,20	10,40	0,00	0,00	27,90	255,20	53,90	1,80
11.16	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	39,00	10,50	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			23,37	24,00	92,44	686,40	0,45	49,25	0,70	1,13	159,10	379,95	139,20	5,29
Завтрак 12 лет и старше														
8.10а	Салат из белокочанной капусты и моркови	75	1,70	9,10	4,80	108,00	0,20	243,40	0,00	0,00	280,30	207,10	113,70	3,80
3.4	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	100	14,60	1,60	6,80	101,00	0,10	0,80	0,03	0,90	27,40	191,20	28,80	1,00
7.1	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	79,20	27,00	1,00
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	6,60	5,40	1,40
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			22,16	15,49	55,76	432,40	0,47	254,80	2,36	2,09	369,50	524,90	191,10	8,28
Обед 12 лет и старше														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,70	0,23	2,57	16,80	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	18,38	14,00	0,70
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350/8	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	117,00	73,90	39,90	1,20
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	250	20,30	23,10	48,50	488,00	0,20	12,60	0,00	0,00	34,60	317,90	67,30	2,20
11.16	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	39,00	10,50	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			28,47	27,73	105,71	794,80	0,55	60,68	0,73	1,16	199,30	489,78	140,50	6,09

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
8.2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
2.4	Гуляш из отварного мяса (говядина)	50/70	15,70	17,70	4,00	237,00	0,10	12,50	0,80	0,00	28,00	202,90	27,20	1,30
6.5a	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,30	0,00	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
ИТОГО			23,09	21,50	46,18	476,20	0,33	93,80	1,10	0,65	181,20	428,30	130,50	5,24
Обед 7-11 лет														
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,10	5,00	69,00	0,11	57,00	0,00	0,00	216,90	245,80	125,40	8,00
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,90	3,40	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	36,80	17,90	0,50
2.14	Куры отварные	90	17,60	17,60	0,00	231,00	0,10	10,00	0,00	0,00	26,70	210,90	25,70	2,10
7.15	Пюре картофельное с морковью	180	3,50	5,60	27,50	175,00	0,80	26,40	3,50	0,60	34,80	88,90	41,60	1,60
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			26,93	32,60	69,44	685,00	1,06	103,70	3,50	1,03	333,90	632,70	224,60	14,19
Завтрак 12 лет и старше														
8.2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	21,00	9,80	0,35
2.4	Гуляш из отварного мяса (говядина)	55/75	17,20	19,00	4,30	255,00	0,20	13,80	0,90	0,00	30,60	223,70	29,90	1,40
6.5a	Каша рассыпчатая гречневая	175	6,30	3,90	29,90	173,00	0,23	1,52	0,00	0,35	151,43	235,55	105,35	3,15
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			26,78	23,59	57,46	553,40	0,50	95,32	1,20	1,04	209,63	503,15	156,35	6,33
Обед 12 лет и старше														
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	70	0,99	5,10	5,80	73,00	0,13	66,50	0,00	0,00	253,10	286,80	146,30	9,30
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	350/8	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	52,20	25,50	0,70
2.14	Куры отварные	110	20,40	20,60	0,00	267,00	0,10	12,30	0,00	0,00	32,60	260,40	31,20	2,60
7.15	Пюре картофельное с морковью	200	4,10	6,60	32,40	204,00	0,90	30,70	4,60	0,80	40,60	48,60	103,80	1,80
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			31,36	37,30	80,14	784,00	1,28	122,80	4,60	1,23	398,50	698,30	320,80	16,39

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,60	0,20	2,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	15,75	12,00	0,60
2.24	Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом	105	12,80	15,80	0,00	193,00	0,20	14,00	0,20	0,00	215,10	381,70	34,60	20,00
7.4	Овощи в молочном соусе	170	4,40	5,30	16,90	135,00	0,23	0,80	0,05	0,30	115,90	130,30	43,50	1,00
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
338	Яблоко свежее	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
ИТОГО			19,59	22,00	38,33	437,35	0,50	45,35	0,45	1,10	371,40	571,60	114,65	25,79
Обед 7-11 лет														
1.11в	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	146,00	23,50	0,40
2.6	Биточки мясные паровые	95	15,10	14,90	7,80	226,00	0,10	0,50	0,02	0,04	28,50	15,70	153,70	0,30
6.8	Макаронные изделия отварные	126/4	4,80	3,50	30,60	176,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52,70	63,60	14,00	0,60
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			28,67	25,60	84,64	682,00	0,37	5,20	0,05	0,49	284,40	320,60	212,20	3,29
Завтрак 12 лет и старше														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,70	0,23	2,57	16,80	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	18,38	14,00	0,70
2.24	Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом	115	14,60	17,60	0,00	217,00	0,20	14,00	0,20	0,00	219,00	423,00	66,60	38,60
7.4	Овощи в молочном соусе	220	5,70	6,00	21,90	165,00	0,23	0,97	0,06	0,40	149,50	166,90	56,00	1,30
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
338	Яблоко свежее	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
ИТОГО			24,08	24,72	50,48	527,95	0,54	48,05	0,49	1,57	414,50	672,53	169,25	45,33
Обед 12 лет и старше														
1.11в	Суп молочный с крупой	300	3,70	3,80	14,80	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	177,70	28,70	0,50
2.6	Биточки мясные паровые	105	16,30	15,90	8,70	244,00	0,10	0,60	0,02	0,04	31,00	17,40	166,40	0,40
6.8	Макаронные изделия отварные	145/5	5,60	4,10	35,30	203,00	0,10	0,00	0,00	0,00	61,60	73,60	16,20	0,70
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			30,27	26,30	86,44	754,00	0,37	5,60	0,06	0,50	325,40	364,00	232,30	3,59

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,60	0,20	2,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	15,75	12,00	0,60
4.3	Омлет с сыром запечённый	120	17,20	19,80	2,40	260,00	0,08	1,20	2,40	0,06	264,60	305,00	24,60	2,60
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
ПР	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
ИТОГО			20,09	21,60	12,58	320,20	0,13	4,80	2,41	0,41	336,60	380,10	44,90	4,04
Обед 7-11 лет														
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,10	5,00	69,00	0,11	57,00	0,00	0,00	216,90	245,80	125,40	8,00
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250/5	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	84,90	29,40	54,00	0,90
2.4	Гуляш из отварного мяса	50/70	15,70	17,70	4,00	237,00	0,10	12,50	0,80	0,00	28,00	202,90	27,20	1,30
6.5a	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,30	0,00	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
11.6a	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	29,70	14,60	0,50
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			26,73	31,20	82,64	712,00	0,66	90,30	1,00	0,73	487,90	750,30	320,30	14,49
Завтрак 12 лет и старше														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,70	0,23	2,57	16,80	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	18,38	14,00	0,70
4.3	Омлет с сыром запечённый	140	20,00	23,20	2,80	302,00	0,10	1,20	2,80	0,06	302,00	352,00	28,40	3,00
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			24,18	25,19	19,76	396,40	0,19	4,80	2,81	0,75	378,20	447,50	56,80	4,98
Обед 12 лет и старше														
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	70	0,99	5,10	5,80	73,00	0,13	66,50	0,00	0,00	253,10	286,80	146,30	9,30
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350/8	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	117,00	73,90	39,90	1,20
2.4	Гуляш из отварного мяса	55/75	17,20	19,00	4,30	255,00	0,20	13,80	0,90	0,00	30,60	223,70	29,90	1,40
6.5a	Каша рассыпчатая гречневая	175	6,30	3,90	29,90	173,00	0,23	1,52	0,00	0,35	151,43	235,55	105,35	3,15
11.6a	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	29,70	14,60	0,50
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			30,26	32,20	91,14	767,00	0,91	108,02	1,10	0,78	580,43	890,25	344,85	16,64

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
8.5a	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1,00	75,00	0,17	57,00	0,00	0,00	131,10	240,12	79,80	3,42
3.1a	Рыба (горбуша) припущенная	100	20,50	6,50	0,00	140,00	0,20	1,10	0,03	1,80	24,40	244,00	36,60	0,70
7.4	Овощи в молочном соусе	170	4,40	5,30	16,90	135,00	0,23	0,80	0,05	0,30	115,90	130,30	43,50	1,00
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
ИТОГО			26,55	20,05	24,88	386,20	0,63	61,80	0,08	2,45	283,40	644,52	173,20	6,56
Обед 7-11 лет														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,60	0,20	2,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	15,75	12,00	0,60
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	91,10	38,20	2,10
2.4	Гуляш из отварного мяса	50/70	15,70	17,70	4,00	237,00	0,10	12,50	0,80	0,00	28,00	202,90	27,20	1,30
6.8	Макаронные изделия отварные	126/4	4,80	3,50	30,60	176,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52,70	63,60	14,00	0,60
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			30,97	26,50	94,84	759,40	0,55	121,15	1,32	0,73	158,20	417,05	105,10	6,39
Завтрак 12 лет и старше														
8.5a	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,43	9,72	1,09	93,00	0,20	66,50	0,00	0,00	152,95	280,14	93,10	3,99
3.1a	Рыба (горбуша) припущенная	120	24,50	7,80	0,00	168,00	0,20	1,30	0,04	2,20	29,20	292,00	43,80	0,90
7.4	Овощи в молочном соусе	220	5,70	6,00	21,90	165,00	0,23	0,97	0,06	0,40	149,50	166,90	56,00	1,30
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			33,21	23,91	36,75	496,40	0,70	71,67	0,10	3,29	347,85	789,54	214,30	8,17
Обед 12 лет и старше														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,70	0,23	2,57	16,80	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	18,38	14,00	0,70
1.16	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,50	33,60	219,00	0,30	18,80	0,02	0,10	56,00	126,70	53,30	2,80
2.24	Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом	115	14,60	17,60	0,00	217,00	0,20	14,00	0,20	0,00	219,00	423,00	66,60	38,60
6.8	Макаронные изделия отварные	145/5	5,60	4,10	35,30	203,00	0,10	0,00	0,00	0,00	61,60	73,60	16,20	0,70
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			33,17	28,63	105,41	831,80	0,65	130,48	0,75	0,76	375,00	685,38	163,80	44,59

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
6.1	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	176,40	45,10	2,10
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
338	Груша свежая	300	1,20	0,90	30,90	141,00	0,06	15,00	0,00	1,20	57,00	48,00	36,00	6,90
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ИТОГО			11,50	10,30	72,90	443,00	0,30	20,30	0,21	2,32	257,90	292,10	96,10	10,12
Обед 7-11 лет														
8.5a	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,36	8,05	1,00	75,00	0,17	57,00	0,00	0,00	109,25	200,10	66,50	2,85
1.16	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250/5	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	74,60	36,40	1,00
2.11	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,80	16,90	20,10	298,00	0,20	35,80	0,70	0,00	91,60	238,70	61,60	2,40
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	6,60	5,40	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			21,61	29,65	66,24	597,00	0,52	118,40	3,00	0,53	289,25	560,60	178,70	8,74
Завтрак 12 лет и старше														
6.1	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	176,40	45,10	2,10
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
338	Груша свежая	300	1,20	0,90	30,90	141,00	0,06	15,00	0,00	1,20	57,00	48,00	36,00	6,90
ПР	Батон	40	3,20	1,20	21,60	112,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ИТОГО			13,10	10,90	83,70	499,00	0,32	20,30	0,21	2,54	261,90	305,10	98,90	10,34
Обед 12 лет и старше														
8.5a	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	70	0,43	9,72	1,09	93,00	0,20	66,50	0,00	0,00	152,95	280,14	93,10	3,99
1.16	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350/8	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	0,00	94,80	102,40	49,60	1,30
2.11	Рагу из овощей с отварным мясом	230	18,20	18,80	23,10	336,00	0,30	41,80	0,80	0,00	106,10	269,40	70,80	2,70
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	6,60	5,40	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			24,98	33,72	73,63	677,00	0,65	140,50	3,10	0,53	372,85	699,14	227,70	10,48

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
8.2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
2.6	Биточки мясные паровые	95	15,10	14,90	7,80	226,00	0,10	0,50	0,02	0,04	28,50	15,70	153,70	0,30
7.1	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	68,00	23,20	0,80
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
ИТОГО			20,11	19,46	43,52	449,20	0,25	88,70	0,35	0,59	99,70	125,20	198,30	2,64
Обед 7-11 лет														
1.11в	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	146,00	23,50	0,40
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	0,20	10,40	0,00	0,00	27,90	255,20	53,90	1,80
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			25,07	25,70	85,04	670,00	0,37	15,10	0,03	0,45	231,10	496,50	98,40	4,19
Завтрак 12 лет и старше														
8.2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
2.6	Биточки мясные паровые	105	16,30	15,90	8,70	244,00	0,10	0,60	0,02	0,04	31,00	17,40	166,40	0,40
7.1	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	79,20	27,00	1,00
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			23,10	20,85	54,30	514,40	0,29	89,40	0,35	1,13	112,60	158,50	222,90	3,48
Обед 12 лет и старше														
1.11в	Суп молочный с крупой	300	3,70	3,80	14,80	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	177,70	28,70	0,50
2.10а	Плов из риса с отварным мясом	250	20,30	23,10	48,50	488,00	0,20	12,60	0,00	0,00	34,60	317,90	67,30	2,20
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			28,67	29,40	90,94	795,00	0,37	17,60	0,04	0,46	267,40	590,90	117,00	4,69

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
2.3	Бефстроганов из отварного мяса	50/45	17,10	19,10	5,30	265,00	0,10	1,30	0,04	0,00	70,00	212,70	30,90	1,30
6.5a	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,30	0,00	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
ИТОГО			23,79	22,60	37,98	449,20	0,33	5,50	0,04	0,65	211,80	444,70	134,50	5,44
Обед 7-11 лет														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,60	0,20	2,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	15,75	12,00	0,60
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,90	3,40	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	36,80	17,90	0,50
2.14	Куры отварные	90	17,60	17,60	0,00	231,00	0,10	10,00	0,00	0,00	26,70	210,90	25,70	2,10
7.7a	Капуста белокочанная тушёная	130	3,20	9,90	9,10	146,00	0,17	2,60	0,01	3,70	81,80	57,40	28,80	1,10
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			27,07	32,30	57,74	656,40	0,32	115,15	0,51	4,33	183,80	364,55	98,10	6,09
Завтрак 12 лет и старше														
2.3	Бефстроганов из отварного мяса	55/50	18,70	20,70	6,00	289,00	0,10	1,50	0,04	0,00	80,10	234,10	34,20	1,40
6.5a	Каша рассыпчатая гречневая	175	6,30	3,90	29,90	173,00	0,23	1,52	0,00	0,35	151,43	235,55	105,35	3,15
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
ИТОГО			27,58	24,99	49,66	532,40	0,40	5,92	0,04	1,04	247,73	520,15	160,95	6,53
Обед 12 лет и старше														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,70	0,23	2,57	16,80	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	18,38	14,00	0,70
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	350/8	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	52,20	25,50	0,70
2.14	Куры отварные	110	20,40	20,60	0,00	267,00	0,10	12,30	0,00	0,00	32,60	260,40	31,20	2,60
7.7a	Капуста белокочанная тушёная	150	3,70	12,40	10,50	168,00	0,18	4,20	0,01	3,70	95,50	67,40	33,80	1,20
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ИТОГО			31,37	38,53	64,51	746,80	0,43	124,58	0,54	4,36	221,50	442,08	118,20	6,99