

Примерное ежедневное меню на 10 дней для детей с 12 до 18 лет

Возрастная категория : 12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Каша молочная «Дружба»	250	7,23	12,32	31,04	258,30	0,19	2,07	0,04	0,00	234,57	166,25	47,85	1,10			520	2015
Пшено		1,15	0,29	6,93	33,40	0,06	0,00	0,00	0,00	2,70	23,30	10,10	0,70	10,00	10,00		
Сахар		0,00	0,00	7,48	28,05	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02	7,50	7,50		
Молоко 2,5%		5,25	4,68	8,81	98,45	0,05	1,87	0,00	0,00	226,87	131,25	35,62	0,18	187,50	187,50		
Рис		0,70	0,10	7,73	32,30	0,08	0,00	0,00	0,00	2,40	9,70	2,10	0,18	10,00	10,00		
Масло сливочное 72,5%		0,13	7,25	0,09	66,10	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	2,00	0,03	0,02	10,00	10,00		
Сыр твердый	20	4,68	6,00	0,00	74,20	0,00	0,32	0,05	0,00	200,00	9,40	108,80	0,12	22,00	20,00		2008
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,26	0,00	10,30	40,67	0,00	2,90	0,00	0,00	7,95	9,79	5,24	0,89			629	1996
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Лимон свежий		0,06	0,00	0,25	2,17	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04	8,00	7,00		
Чай		0,20	0,00	0,07	1,10	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	1,00	1,00		
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,39	33,99	151,45	0,07	0,00	0,00	0,00	13,00	42,25	9,10	0,58	65,00	65,00		2008
итого:	552	16,85	18,71	65,03	483,95	0,26	2,39	0,09	0,00	447,57	217,90	165,75	1,80				
Обед																	
Салат зеленый с помидорами	100	0,74	5,99	4,06	72,94	0,10	25,26	0,00	0,00	39,36	25,01	18,75	1,24			14	2015
Помидоры		0,43	0,00	3,02	13,68	0,04	18,00	0,00	0,00	10,08	18,72	14,40	1,00	84,70	72,00		
Лук зеленый		0,31	0,00	1,04	5,32	0,00	7,26	0,00	0,00	29,28	6,29	4,35	0,24	28,80	24,20		
Масло растительное		0,00	5,99	0,00	53,94	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00		
Суп гороховый	250	7,16	4,78	33,35	197,43	0,19	29,00	0,02	1,84	83,29	128,65	44,23	1,63			136	1996
Картофель		1,00	0,05	9,85	41,56	0,06	10,00	0,00	0,80	5,00	29,00	11,50	0,50	66,75	50,00		
Горох колотый		4,60	0,32	11,54	64,80	0,04	0,00	0,00	0,00	51,40	53,40	11,60	0,30	20,30	20,00		
Лук репчатый		0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,00	3,10	5,80	1,40	0,10	12,00	10,00		
Морковь		0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	0,19	5,10	5,50	3,80	0,12	12,50	10,00		
Масло сливочное 72,5%		0,07	4,35	0,05	39,66	0,00	0,00	0,02	0,05	1,44	1,20	0,18	0,01	6,00	6,00		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		
Биточки мясные	100	17,42	14,93	17,32	273,73	0,09	0,24	0,02	0,00	40,80	176,27	22,80	2,11			416,00	1996,00
Говядина 1 кат		13,98	9,17	0,00	138,38	0,04	0,00	0,00	0,00	6,66	146,52	15,54	1,92	74,00	74,00		
Хлеб пшеничный		1,36	0,10	9,41	41,94	0,01	0,00	0,00	0,00	3,60	11,70	2,52	0,16	18,00	18,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Омлет натуральный	200	20,77	27,64	3,79	346,86	0,13	0,56	0,56	0,00	153,23	319,18	92,01	4,12			586	2008
Яйцо		19,05	17,25	1,05	235,50	0,10	0,00	0,52	0,00	82,50	277,50	81,00	4,05	3,72	150,00		
Молоко 2,5%		1,56	1,40	2,63	29,40	0,02	0,56	0,00	0,00	67,76	39,20	10,64	0,05	56,00	56,00		
Масло сливочное 72,5%		0,16	8,99	0,11	81,96	0,01	0,00	0,04	0,00	2,97	2,48	0,37	0,02	12,40	12,40		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,80		
Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	67,00	35,00	7,00	100,00	100,00		
Бутерброд с повидлом	15/35	2,72	0,21	28,09	118,60	0,03	0,07	0,00	0,00	9,10	24,10	5,95	0,58			2	2015
Повидло		0,06	0,00	9,79	37,05	0,00	0,07	0,00	0,00	2,10	1,35	1,05	0,27	15,00	15,00		
Хлеб пшеничный		2,66	0,21	18,30	81,55	0,03	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,31	35,00	35,00		
Кофейный напиток	200	2,82	2,32	15,94	93,52	0,03	7,50	0,00	0,00	109,10	63,00	14,40	0,12			414	2015
Кофейный напиток		0,30	0,07	1,73	8,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00		
Молоко 2,5%		2,52	2,25	4,23	47,30	0,03	7,50	0,00	0,00	108,90	63,00	14,40	0,09	90,00	90,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,45	50	50		
итого:	600	32,11	39,47	82,57	797,48	0,26	15,13	0,56	0,00	322,43	505,78	154,36	12,27				
Обед																	
Огурец свежий	100	0,70	0,00	1,80	10,00	0,03	7,00	0,00	0,00	17,00	42,00	0,00	0,50	102	100		
Борщ со сметаной	250/5	2,36	5,20	14,91	113,11	0,07	30,42	0,03	0,36	56,93	60,29	36,79	1,41			110	1996
Свекла столовая		0,68	0,00	4,32	19,20	0,01	4,00	0,00	0,00	14,80	17,20	17,20	0,56	50,00	40,00		
Капуста свежая		0,45	0,00	1,35	7,00	0,01	12,50	0,00	0,00	12,00	7,75	4,00	0,25	25,00	25,00		
Картофель		0,40	0,02	3,94	16,60	0,02	4,00	0,00	0,03	2,00	11,60	4,60	0,18	26,75	20,00		
Морковь		0,16	0,01	0,87	4,12	0,01	0,62	0,00	0,19	6,37	6,87	4,75	0,15	15,70	12,50		
Лук репчатый		0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,00	3,10	5,80	1,40	0,08	12,00	10,00		
Томатное пюре		0,10	0,00	0,35	1,89	0,00	0,78	0,00	0,00	0,60	2,10	0,00	0,06	3,00	3,00		
Масло сливочное 72,5%		0,08	4,42	0,05	40,32	0,00	0,00	0,02	0,12	1,46	1,22	0,18	0,01	6,10	6,10		
Сахар		0,00	0,00	2,49	9,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,01	2,50	2,50		
Сметана 15%		0,13	0,75	0,18	8,08	0,00	0,02	0,01	0,02	4,30	3,00	0,40	0,01	5,00	5,00		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		
Рыба припущенная(треска)	120	23,20	0,79	0,83	102,46	0,12	0,72	0,01	0,00	55,33	297,93	32,79	0,89			303	1996
Рыба треска		23,06	0,79	0,00	98,82	0,12	0,00	0,01	0,00	51,39	292,51	30,30	0,79	173,88	131,76		

Лук репчатый		0,08	0,00	0,46	2,06	0,00	0,48	0,00	0,00	1,49	2,78	0,67	0,04	6,00	4,80		
Морковь		0,06	0,00	0,37	1,58	0,00	0,24	0,00	0,00	2,45	2,64	1,82	0,06	6,00	4,80		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,72		
Пюре картофельное	180	3,92	5,40	31,65	183,55	0,19	31,06	0,02	0,35	49,59	115,10	39,36	1,41			335	2008
Картофель		3,08	0,16	30,32	127,74	0,18	30,78	0,00	0,16	15,40	89,26	35,39	1,38	205,50	153,90		
Молоко 2,5%		0,76	0,67	1,27	14,17	0,01	0,28	0,00	0,06	32,68	24,58	3,78	0,02	28,44	27,00		
Масло сливочное 72,5%		0,08	4,57	0,06	41,64	0,00	0,00	0,02	0,13	1,51	1,26	0,19	0,01	6,30	6,30		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	1,65		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	200	200		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,20	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,36	40	40		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	27,84	129,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	73,80	27,60	1,38	60	60		
итого:	955	38,30	12,35	116,15	707,32	0,58	73,20	0,06	0,71	218,85	629,12	150,14	6,55				
Полдник																	
Кефир 2,5%	200	5,60	5,00	8,00	100,00	0,06	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	207	200	645	1996
Печенье	50	3,75	5,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	45,00	10,00	0,10	50	50		
Фрукт (банан)	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	167	100		
итого:	350,00	10,85	10,90	67,60	399,50	0,14	11,40	0,04	0,40	252,00	263,00	80,00	0,90				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1905,00	81,26	62,72	266,32	1904,30	0,98	99,73	0,66	1,11	793,28	1397,90	384,50	19,72				

Возрастная категория : 12-18 лет
3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Котлеты из птицы	100	16,88	19,88	17,89	318,38	0,07	0,26	0,05	0,00	46,90	198,62	27,44	2,41			313	2008
Куры 1 кат потрошенные		13,46	13,61	0,51	178,34	0,05	0,00	0,05	0,00	11,84	168,72	19,98	2,22	154,00	74,00		
Хлеб пшеничный		1,36	0,10	9,41	41,94	0,01	0,00	0,00	0,00	3,60	11,70	2,52	0,16	18,00	18,00		
Сухари панировочные		1,34	0,53	6,75	39,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00		
Молоко 2,5%		0,72	0,65	1,22	13,65	0,01	0,26	0,00	0,00	31,46	18,20	4,94	0,03	26,00	26,00		
Масло растительное		0	4,99	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,70		
Капуста тушеная	180	4,56	10,04	20,33	186,29	0,11	105,34	0,00	0,00	105,07	77,79	36,18	2,31			482	1996
Капуста свежая		3,71	0,00	11,14	57,79	0,10	103,20	0,00	0,00	99,07	63,98	33,02	2,06	287,94	206,40		
Масло растительное		0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00		
Морковь свежая		0,04	0,00	0,25	1,18	0,00	0,18	0,00	0,00	1,83	1,98	1,36	0,04	4,50	3,60		
Лук репчатый		0,12	0,00	0,68	3,09	0,00	0,72	0,00	0,00	2,23	4,17	1,00	0,05	8,64	7,20		
Томатное пюре		0,17	0,00	0,56	3,02	0,00	1,24	0,00	0,00	0,96	3,36	0,00	0,09	4,80	4,80		
Мука в/с		0,52	0,05	3,71	16,35	0,01	0,00	0,00	0,00	0,90	4,30	0,80	0,06	5,00	5,00		
Сахар		0,00	0,00	3,99	14,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01	4,00	4,00		
Какао с молоком	200	3,76	3,20	15,79	105,32	0,03	1,00	0,00	0,02	121,92	100,84	13,60	0,59			642	1996
Какао		0,96	0,70	1,11	14,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	30,84	3,60	0,46	4,00	4,00		
Молоко 2,5%		2,80	2,50	4,70	53,00	0,03	1,00	0,00	0,02	121,00	70,00	10,00	0,10	105,00	100,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Бутерброд с сыром	20/20	6,20	6,12	10,46	120,80	0,03	0,32	0,05	0,20	204,00	121,80	12,20	0,30			3	2015
Хлеб пшеничный		1,52	0,12	10,46	46,60	0,02	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,18	20	20		
Сыр		4,68	6,00	0,00	74,20	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,80	9,40	0,12	22	20		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	27,84	129,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	73,80	27,60	1,38	60	60		
итого:	580	35,48	39,96	92,31	859,79	0,34	106,92	0,10	0,22	495,89	572,85	117,02	6,99				
Обед																	
Салат из моркови с яблоком с р/м	100	0,85	5,04	8,56	82,22	0,03	8,24	0,00	0,79	33,91	33,88	24,01	1,57			41	2015
Морковь		0,68	0,05	3,71	17,49	0,03	2,65	0,00	0,79	27,03	29,15	20,14	0,63	66,30	53,00		
Яблоко		0,17	0,00	4,85	19,78	0,00	5,59	0,00	0,00	6,88	4,73	3,87	0,94	48,90	43,00		
Масло растительное		0,00	4,99	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00		
Суп рыбный	250/75	20,22	13,59	19,46	276,48	0,23	26,70	0,00	0,00	64,81	343,99	99,11	3,36			140	1996
Картофель		1,80	0,09	17,73	74,70	0,10	18,00	0,00	0,00	9,00	52,20	20,70	0,81	120,00	90,00		
Морковь		0,10	0,01	0,56	2,64	0,00	0,40	0,00	0,00	4,08	4,40	3,04	0,09	10,00	8,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Запеканка из творога	200/5	34,90	24,75	32,51	494,27	0,10	9,69	0,07	0,13	387,18	465,15	60,53	1,24			297	1996
Творог 9%		30,06	16,20	2,34	280,80	0,07	9,00	0,00	0,00	295,20	396,00	41,40	0,72	181,30	180,00		
Молоко 2,5%		1,86	1,67	3,13	34,97	0,02	0,67	0,01	0,10	80,59	46,62	12,66	0,07	66,60	66,60		
Крупа манная		1,13	0,07	7,33	32,60	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	8,40	3,00	0,23	10,00	10,00		
Сахар		0,00	0,00	14,97	56,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	15,00	15,00		
Яйцо		0,74	0,67	0,04	9,10	0,00	0,00	0,02	0,00	3,20	9,81	2,87	0,15	5,80	5,80		
Масло сливочное 72,5%		0,09	4,79	0,06	46,63	0,00	0,00	0,03	0,00	1,59	1,32	0,20	0,01	6,60	6,60		
Сухари панировочные		0,89	0,35	4,46	26,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	6,60		
Сметана 15%		0,13	1,00	0,18	8,00	0,00	0,02	0,01	0,03	4,30	3,00	0,40	0,01	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,27	23,54	104,85	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,41	45	45		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	200	200		
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,01	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	102	100		
всего:	550	39,72	25,02	85,55	721,12	0,18	26,69	0,07	0,13	426,18	519,40	83,83	4,45				
Обед																	
Салат из свежих овощей с р/м	100	0,71	5,99	3,56	70,95	0,03	19,10	0,00	0,00	29,29	30,30	16,66	1,10			15	2015
Помидоры		0,28	0,00	2,01	9,12	0,02	12,00	0,00	0,00	6,72	12,48	9,60	0,67	56,50	48,00		
Огурцы		0,28	0,00	1,05	5,25	0,01	3,50	0,00	0,00	8,05	14,70	4,90	0,31	43,80	35,00		
Лук зеленый		0,15	0,00	0,50	2,64	0,00	3,60	0,00	0,00	14,52	3,12	2,16	0,12	15,00	12,00		
Масло растительное		0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00		
Суп рисовый с картофелем	250	2,37	1,92	20,71	104,77	0,12	24,00	0,01	1,33	29,75	64,90	27,82	1,07				
Картофель		1,50	0,07	14,77	62,25	0,09	15,00	0,00	0,09	7,50	43,50	17,25	0,67	100,00	75,00		
Крупа рисовая		0,35	0,03	3,86	16,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	4,85	1,05	0,09	5,00	5,00		
Морковь		0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	1,19	5,10	5,50	3,80	0,12	12,50	10,00		
Лук репчатый		0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,00	3,10	5,80	1,40	0,08	12,00	10,00		
Масло сливочное 72,5%		0,03	1,81	0,02	16,52	0,00	0,00	0,01	0,05	0,60	0,50	0,07	0,01	2,50	2,50		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		
Бефстроганов	100	22,98	23,95	10,56	347,33	0,14	4,88	0,06	0,48	46,13	278,46	35,24	3,36			375	1996
Говядина п/ф 1 кат		20,79	13,64	0,00	205,70	0,10	0,00	0,00	0,00	9,99	217,80	23,10	2,86	110,00	110,00		
Лук репчатый		0,82	0,00	4,56	20,64	0,02	4,80	0,00	0,00	14,88	27,84	6,72	0,38	57,00	48,00		
Масло сливочное 72,5%		0,13	7,25	0,09	66,10	0,00	0,00	0,04	0,20	2,40	2,00	0,30	0,01	10,00	10,00		

Возрастная категория : 12-18 лет
5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Котлета рыбная	120	15,64	10,91	19,39	238,63	0,07	0,00	0,00	0,00	4,32	14,04	47,48	0,81			324	1996
Рыба минтай		12,40	0,55	0,00	54,60	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,46	0,62	106,80	78,00		
Хлеб пшеничный		1,63	0,12	11,29	50,33	0,01	0,00	0,00	0,00	4,32	14,04	3,02	0,19	21,60	21,60		
Сухари панирочные		1,61	0,64	8,10	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00		
Масло растительное		0,00	9,60	0,00	86,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	9,60		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,72		
Пюре картофельное	180	3,92	5,40	31,65	183,45	0,19	31,06	0,02	0,35	49,59	115,11	39,36	1,41			335	2008
Картофель		3,08	0,16	30,32	127,64	0,18	30,78	0,00	0,16	15,40	89,27	35,39	1,38	205,50	153,90		
Молоко 2,5%		0,76	0,67	1,27	14,17	0,01	0,28	0,00	0,06	32,68	24,58	3,78	0,02	28,44	27,00		
Масло сливочное 72,5%		0,08	4,57	0,06	41,64	0,00	0,00	0,02	0,13	1,51	1,26	0,19	0,01	6,30	6,30		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	1,65		
Чай с молоком	200	3,00	2,50	14,75	91,50	0,03	1,10	0,02	0,20	126,15	99,25	18,40	1,85			630	1996
Чай		0,20	0,00	0,07	1,10	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	1,00	1,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Молоко 2,5%		2,80	2,50	4,70	53,00	0,03	1,00	0,02	0,20	121,00	91,00	14,00	1,00	100,00	100,00		
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	32,48	150,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,00	86,10	32,20	1,61	70	70		
итого:	570	27,32	19,65	98,27	664,08	0,39	32,16	0,04	0,55	201,06	314,50	137,44	5,68				
Обед																	
Помидор свежий	100	0,60	0,00	4,20	19,00	0,06	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	1,40	102	100		
Щи из свежей капусты	250	1,91	4,46	10,49	87,65	0,09	32,63	0,02	0,35	37,94	46,80	21,23	1,01				
Капуста		0,90	0,00	2,70	14,00	0,03	25,00	0,00	0,00	24,00	15,50	8,00	0,50	62,50	50,00		
Картофель		0,60	0,03	5,91	24,90	0,04	6,00	0,00	0,03	3,00	17,40	6,90	0,27	40,00	30,00		
Морковь		0,16	0,01	0,88	4,13	0,01	0,63	0,00	0,19	6,38	6,88	4,75	0,15	15,20	12,50		
Лук репчатый		0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,00	3,10	5,80	1,40	0,08	12,00	10,00		
Куры 1 кат потрошенные		7,28	7,36	0,28	96,40	0,02	0,00	0,02	0,00	6,40	91,20	10,80	1,20	58,00	40,00		
Масло сливочное 72,5%		0,08	4,42	0,05	40,32	0,00	0,00	0,02	0,13	1,46	1,22	0,18	0,01	6,10	6,10		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		
Плов из птицы	200	16,86	14,54	38,48	342,91	0,10	1,53	0,05	0,00	31,04	223,30	34,66	3,23			449	1996
Куры 1 кат потрошенные		13,28	13,43	0,51	175,93	0,05	0,00	0,05	0,00	11,68	166,44	19,71	2,19	106,50	73,00		
Масло растительное		0,00	0,83	0,00	7,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,84		

Лук репчатый		0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,00	3,10	5,80	1,40	0,08	12,00	10,00		
Морковь		0,12	0,00	0,67	3,20	0,01	0,48	0,00	0,00	4,94	5,33	3,68	0,12	12,70	9,70		
Томатная паста		0,00	0,00	0,02	0,12	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,14	0,00	0,00	0,20	0,20		
Крупа рисовая		3,29	0,28	36,33	151,81	0,03	0,00	0,00	0,00	11,28	45,59	9,87	0,84	47,00	47,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	1,30		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	200	200		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,20	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,36	40	40		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	27,84	129,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	73,80	27,60	1,38	60	60		
итого:	850	27,49	19,96	120,13	747,76	0,42	63,16	0,07	0,35	122,98	409,90	117,09	7,98				
Полдник																	
Кефир 2,5%	200	5,60	5,00	8,00	100,00	0,06	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	207	200	645	1996
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,45	50	50		
Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,00	8,40	38,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	149	100		
итого:	350	10,30	5,30	42,55	254,50	0,15	61,40	0,04	0,00	284,00	245,50	48,00	0,95				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1770	65,11	44,91	260,95	1666,34	0,96	156,72	0,15	0,90	608,04	969,90	302,53	14,61				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Каша молочная геркулесовая	250/10	12,61	15,51	53,96	394,88	0,30	2,00	0,04	0,00	271,90	372,58	102,85	4,35			520	2015
Овсяная крупа		6,88	3,26	34,49	186,38	0,24	0,00	0,00	0,00	27,30	190,58	74,55	4,10	52,50	52,50		
Молоко 2,5%		5,60	5,00	9,40	105,00	0,06	2,00	0,00	0,00	242,00	180,00	28,00	0,20	200,00	200,00		
Масло сливочное 72,5%		0,13	7,25	0,09	66,10	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	2,00	0,30	0,02	10,00	10,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,39	34,00	151,45	0,07	0,00	0,00	0,00	13,00	42,25	9,10	0,59	65	65		
Кофейный напиток	200	2,82	2,32	15,94	93,52	0,03	7,50	0,00	0,00	109,10	63,00	14,40	0,12			414	2015
Кофейный напиток		0,30	0,07	1,73	8,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00		
Молоко 2,5%		2,52	2,25	4,23	47,30	0,03	7,50	0,00	0,00	108,90	63,00	14,40	0,09	90,00	90,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Печенье	10	0,75	1,18	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,00	0,80	9,00	2,00	0,02	10	10		
Сыр	15	3,51	4,50	0,00	55,65	0,01	0,24	0,04	0,50	150,00	81,60	7,50	0,09	17	15	3	2015
итого:	550	24,63	23,90	111,34	737,20	0,42	9,74	0,08	0,50	544,80	568,43	135,85	5,17				
Обед																	
Овощи свежие	100	0,80	0,00	3,00	15,00	0,02	10,00	0,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,90	102	100		
Суп овощной со сметаной	250/5	4,52	6,24	14,15	204,54	0,11	29,77	0,03	0,02	41,75	108,72	26,27	1,02			132	1996
Капуста		0,36	0,00	1,08	5,60	0,01	10,00	0,00	0,00	9,60	6,20	3,20	0,20	25,00	20,00		
Картофель		1,00	0,05	9,85	41,50	0,06	10,00	0,00	0,00	5,00	29,00	11,50	0,45	66,75	50,00		
Морковь		0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	0,00	5,10	55,00	3,80	0,12	12,50	10,00		
Лук репчатый		0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,00	3,10	5,80	1,40	0,08	12,00	10,00		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	1,00	0,15	0,01	5,00	5,00		
Горошек зеленый		0,23	0,01	0,53	3,07	0,01	0,75	0,00	0,00	1,20	3,97	1,57	0,05	11,50	7,50		
Бульон куриный		2,25	1,80	0,41	103,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	187,50	187,50		
Сметана 15%		0,13	0,75	0,18	8,08	0,00	0,02	0,01	0,02	4,30	3,00	0,40	0,01	5,00	5,00		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		
Тефтели (мясные)	100	11,88	26,03	17,81	349,19	0,36	4,29	0,00	0,00	21,04	143,35	22,24	1,56			424	1996
Мясо свинина (нежирная) 1 кат		9,24	20,89	0,00	224,82	0,32	0,00	0,00	0,00	4,43	103,86	13,29	1,01	75,00	63,33		
Хлеб пшеничный		1,01	0,07	6,97	31,05	0,01	0,00	0,00	0,00	2,66	8,66	1,86	0,11	13,33	13,33		
Лук репчатый		0,56	0,00	3,16	14,33	0,02	3,33	0,00	0,00	10,33	19,33	4,66	0,26	40,00	33,33		
Масло растительное		0,00	4,99	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00		

Мука в/с		0,72	0,06	5,19	22,89	0,01	0,00	0,00	0,00	1,26	6,02	1,12	0,08	7,00	7,00		
Мука в/с		0,21	0,02	1,48	6,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	1,72	0,32	0,02	2,00	2,00		
Томатное пюре		0,10	0,00	0,35	1,89	0,00	0,78	0,00	0,00	0,60	2,10	0,00	0,06	3,00	3,00		
Морковь		0,03	0,00	0,16	0,79	0,00	0,12	0,00	0,00	1,22	1,32	0,91	0,02	3,00	2,40		
Лук репчатый		0,01	0,00	0,05	0,25	0,00	0,06	0,00	0,00	0,18	0,34	0,08	0,00	0,72	0,60		
Сахар		0,00	0,00	0,45	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,45		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,70		
Рис отварной	180	4,63	6,25	50,16	262,84	0,05	0,00	0,02	0,14	17,49	64,47	13,84	1,17			526	1997
Крупа рисовая		4,53	0,38	50,09	209,30	0,05	0,00	0,00	0,00	15,55	62,85	13,60	1,16	64,80	64,80		
Масло сливочное 72,5%		0,10	5,87	0,07	53,54	0,00	0,00	0,02	0,14	1,94	1,62	0,24	0,01	8,10	8,10		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	1,65		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	200	200		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	27,84	129,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	73,80	27,60	1,38	60	60		
итого:	895	26,91	39,24	131,16	1036,57	0,66	48,06	0,05	0,16	135,28	446,34	111,95	6,63				
Полдник																	
Молоко 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	105,00	0,06	2,00	0,02	0,04	242,00	180,00	28,00	0,20	211	200		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,45	50	50		
Фрукт (банан)	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	167	100		
итого:	350	10,9	5,3	57,95	312,50	0,15	12	0,02	0,44	260	240,5	77	1,25				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1795	62,44	68,44	300,45	2086,27	1,23	69,80	0,15	1,10	940,08	1255,27	324,80	13,05				

Возрастная категория : 12-18 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Биточки мясные	100	17,42	14,93	17,33	273,73	0,06	0,24	0,02	0,00	40,56	181,07	21,60	2,11			416	1996
Говядина 1 категория		13,98	9,17	0,00	138,38	0,04	0,00	0,00	0,00	6,66	146,52	15,54	1,92	74,00	74,00		
Хлеб пшеничный		1,36	0,10	9,41	41,94	0,01	0,00	0,00	0,00	3,60	11,70	2,52	0,16	18,00	18,00		
Сухари панировочные		1,33	0,53	6,74	39,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00		
Масло сливочное 72,5%		0,08	4,53	0,05	41,31	0,00	0,00	0,02	0,00	1,50	1,25	0,18	0,01	6,25	6,25		
Молоко 2,5%		0,67	0,60	1,13	12,60	0,01	0,24	0,00	0,00	28,80	21,60	3,36	0,02	24,00	24,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,70		
Макароньы отварные	180	6,41	4,16	45,97	235,84	0,08	0,00	0,04	0,20	12,19	54,14	9,92	0,74			469	1996
Макаронные изделия		6,35	0,54	45,93	202,79	0,08	0,00	0,02	0,00	10,99	53,14	9,77	0,73	61,08	61,08		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,02	0,20	1,20	1,00	0,15	0,01	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	1,65		
Какао с молоком	200	3,77	3,20	15,80	105,32	0,03	1,00	0,00	0,02	121,92	100,84	13,60	0,59			642	1996
Какао		0,97	0,70	1,12	14,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	30,84	3,60	0,46	4,00	4,00		
Молоко 2,5%		2,80	2,50	4,70	53,00	0,03	1,00	0,00	0,02	121,00	70,00	10,00	0,10	105,00	100,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,36	40	40		
Масло сливочное 72,5%	15	0,20	10,88	0,14	99,20	0,00	0,00	0,07	0,10	3,60	3,00	0,45	0,03	15	15	1	2015
Сыр	15	3,51	4,50	0,00	55,65	0,01	0,24	0,04	0,50	150,00	81,60	7,50	0,09	17	15	3	2015
итого:	550	34,35	37,91	100,16	862,94	0,22	1,48	0,17	0,82	336,27	446,65	58,67	3,92				
Обед																	
Салат зеленый с огурцом с р/м	100	0,76	5,99	2,85	68,19	0,02	9,50	0,00	0,00	21,85	39,90	13,30	0,80				
Огурец свежий		0,76	0,00	2,85	14,25	0,02	9,50	0,00	0,00	21,85	39,90	13,30	0,80	118,80	95,00		
Масло растительное		0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00		
Рассольник по-ленинградски	250	2,75	4,54	20,49	129,27	0,11	23,53	0,02	0,14	32,81	65,72	27,23	1,23			129	1996
Картофель		1,50	0,08	14,78	62,25	0,09	15,00	0,00	0,08	7,50	43,50	17,25	0,68	100,00	75,00		
Крупа рисовая		0,35	0,03	3,87	16,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	4,85	1,05	0,10	5,00	5,00		
Морковь		0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	0,00	5,10	5,50	3,80	0,12	12,50	10,00		

Лук репчатый		0,09	0,00	0,48	2,15	0,00	0,50	0,00	0,00	1,55	2,90	0,70	0,04	6,00	5,00		
Огурцы консервир.		0,42	0,00	0,20	2,85	0,00	0,00	0,00	0,00	3,75	3,00	0,00	0,18	16,80	15,00		
Масло сливочное 72,5%		0,07	4,42	0,05	40,32	0,00	0,03	0,02	0,06	1,46	1,22	0,18	0,01	6,10	6,10		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		
Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	13,99	7,75	27,41	228,37	0,20	24,04	0,03	0,00	42,96	90,74	67,09	1,71				
Рыба минтай		10,33	0,45	0,00	45,50	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,05	0,52	80,00	65,00		
Картофель		2,40	0,12	23,64	99,60	0,14	24,00	0,00	0,00	12,00	69,60	27,60	1,08	206,00	120,00		
Масло сливочное 72,5%		0,04	2,48	0,02	21,81	0,00	0,00	0,01	0,00	0,79	0,66	0,09	0,01	3,30	3,30		
Мука в/с		0,52	0,05	3,71	16,35	0,01	0,00	0,00	0,00	0,90	4,30	0,80	0,06	5,00	5,00		
Сыр		0,64	0,81	0,00	10,08	0,00	0,04	0,00	0,00	28,00	15,12	1,40	0,03	2,80	2,80		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,84	0,04	35,03	0,00	0,00	0,02	0,00	1,27	1,06	0,15	0,01	5,30	5,30		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,70		
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,50	55,80	0,01	5,20	0,00	0,00	6,60	4,40	7,60	0,91			698	1997
Яблоки свежие		0,16	0,00	4,52	18,40	0,01	5,20	0,00	0,00	6,40	4,40	7,60	0,88	45,00	40,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	41,81	186,40	0,09	0,00	0,00	0,00	16,00	52,00	11,20	0,72	80	80		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	27,84	129,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	73,80	27,60	1,38	60	60		
итого:	890	27,82	19,48	134,90	797,03	0,53	62,27	0,05	0,14	138,22	326,56	154,02	6,75				
Полдник																	
Компот из сухофруктов	200	0,68	0,12	21,60	87,86	1,30	0,00	3,36	0,00	9,12	2,66	3,82	2,99			588	1996
Сухофрукты		0,68	0,12	11,62	50,46	1,30	0,00	3,36	0,00	8,92	2,66	3,82	2,96	20,00	20,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Печенье	50	3,75	5,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,00	0,00	4,00	45,00	10,00	0,10	50	50		
Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	22,40	91,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	167	100		
итого:	350	5,93	6,52	81,20	387,36	1,38	10,00	3,36	0,40	21,12	75,66	55,82	3,69				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1790	68,10	63,91	316,26	2047,33	2,13	73,75	3,58	1,36	495,61	848,87	268,51	14,36				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг						№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																	
Запеканка из творога	200/5	34,90	24,75	32,51	494,27	0,10	9,69	0,07	0,13	387,18	465,15	60,53	1,24			297	1996
Творог 9%		30,06	16,20	2,34	280,80	0,07	9,00	0,00	0,00	295,20	396,00	41,40	0,72	181,30	180,00		
Молоко 2,5%		1,86	1,67	3,13	34,97	0,02	0,67	0,01	0,10	80,59	46,62	12,66	0,07	66,60	66,60		
Крупа манная		1,13	0,07	7,33	32,60	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	8,40	3,00	0,23	10,00	10,00		
Сахар		0,00	0,00	14,97	56,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,05	15,00	15,00		
Яйцо		0,74	0,67	0,04	9,10	0,00	0,00	0,02	0,00	3,20	9,81	2,87	0,15	5,80	5,80		
Масло сливочное 72,5%		0,09	4,79	0,06	46,63	0,00	0,00	0,03	0,00	1,59	1,32	0,20	0,01	6,60	6,60		
Сухари панировочные		0,89	0,35	4,46	26,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	6,60		
Сметана 15%		0,13	1,00	0,18	8,00	0,00	0,02	0,01	0,03	4,30	3,00	0,40	0,01	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,01	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	102	100		
Чай с молоком	200	3,00	2,50	14,75	91,50	0,03	1,10	0,02	0,20	126,15	99,25	18,40	1,85			630	1996
Чай		0,20	0,00	0,07	1,10	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	1,00	1,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Молоко 2,5%		2,80	2,50	4,70	53,00	0,03	1,00	0,02	0,20	121,00	91,00	14,00	1,00	100,00	100,00		
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,27	23,54	104,85	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,41	45	45		
итого:	550	41,72	27,52	82,10	736,62	0,19	23,79	0,09	0,33	538,33	604,65	94,23	5,70				
Обед																	
Салат витаминный	100	0,58	19,99	4,96	201,70	0,03	11,60	0,00	0,22	18,95	25,35	15,30	1,15			26	1996
Яблоко		0,08	0,00	2,26	9,20	0,00	2,60	0,00	0,00	3,20	2,20	1,80	0,44	22,70	20,00		
Помидор		0,15	0,00	1,05	4,75	0,01	6,25	0,00	0,00	3,50	6,50	5,00	0,35	29,40	25,00		
Морковь		0,19	0,01	1,05	4,95	0,01	0,75	0,00	0,22	7,65	8,25	5,70	0,18	18,80	15,00		
Огурец свежий		0,16	0,00	0,60	3,00	0,01	2,00	0,00	0,00	4,60	8,40	2,80	0,18	25,00	20,00		
Масло растительное		0,00	19,98	0,00	179,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00		
Суп картофельный с рисом	250	2,37	1,93	20,73	104,77	0,12	24,00	0,01	1,24	29,75	64,90	27,83	1,08			136	1996
Картофель		1,50	0,08	14,78	62,25	0,09	15,00	0,00	0,00	7,50	43,50	17,25	0,68	100,00	75,00		
Крупа рисовая		0,35	0,03	3,87	16,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	4,85	1,05	0,09	5,00	5,00		
Морковь		0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	1,19	5,10	5,50	3,80	0,12	12,50	10,00		
Лук репчатый		0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,00	3,10	5,80	1,40	0,08	12,00	10,00		

Масло сливочное 72,5%		0,03	1,81	0,02	16,52	0,00	0,00	0,01	0,05	0,60	0,50	0,08	0,01	2,50	2,50		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		
Котлета рубленая из птицы	100	16,88	19,89	17,89	318,46	0,07	0,26	0,05	0,00	46,94	198,62	26,66	2,41			313	2008
Куры 1 кат потрошенные		13,46	13,61	0,51	178,34	0,05	0,00	0,05	0,00	11,84	168,72	19,98	2,22	154,00	74,00		
Хлеб пшеничный		1,36	0,11	9,41	41,90	0,01	0,00	0,00	0,00	3,60	11,70	2,52	0,16	18,00	18,00		
Сухари панировочные		1,34	0,53	6,75	39,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00		
Молоко 2,5%		0,72	0,65	1,22	13,78	0,01	0,26	0,00	0,00	31,50	18,20	4,16	0,03	26,00	26,00		
Масло растительное		0,00	4,99	0,00	44,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,70		
Овощное рагу	180	3,63	8,55	27,22	194,46	0,15	39,96	0,00	0,70	52,04	93,93	41,57	1,77				
Картофель		1,61	0,08	15,93	67,13	0,09	16,17	0,00	0,08	8,08	46,91	18,60	0,72	115,56	80,88		
Морковь		0,47	0,03	2,57	12,11	0,02	1,83	0,00	0,55	18,72	20,19	13,59	0,44	41,40	36,72		
Лук репчатый		0,26	0,00	1,48	6,70	0,01	1,56	0,00	0,00	4,83	9,04	2,18	0,12	18,48	15,60		
Капуста свежая		0,72	0,00	2,16	11,20	0,02	20,00	0,00	0,07	19,20	12,40	6,40	0,40	45,00	40,00		
Масло растительное		0,00	8,39	0,00	75,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40		
Томатная паста		0,05	0,00	0,18	0,98	0,00	0,40	0,00	0,00	0,31	1,09	0,00	0,03	1,56	1,56		
Мука в/с		0,52	0,05	3,71	16,35	0,01	0,00	0,00	0,00	0,90	4,30	0,80	0,06	5,00	5,00		
Сахар		0,00	0,00	1,19	4,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	200	200		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	27,84	129,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	73,80	27,60	1,38	60	60		
итого:	890	28,54	51,08	116,84	1024,39	0,49	79,82	0,06	2,16	179,68	470,60	146,96	8,39				
Полдник																	
Йогурт 2,5%	200	6,56	5,00	8,78	106,00	0,04	1,20	0,02	0,00	38,00	190,00	30,00	0,20	200	200		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,45	50	50		
Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,00	8,40	38,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	149	100		
итого:	350	11,26	5,30	43,33	260,50	0,13	61,20	0,02	0,00	82,00	245,50	50,00	0,95				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1790	81,52	83,90	242,27	2021,51	0,81	164,81	0,17	2,49	800,01	1320,75	291,19	15,04				

Возрастная категория : 12-18 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Огурец свежий	100	0,70	0,00	1,80	10,00	0,03	7,00	0,00	0,00	17,00	42,00	0,00	0,50	102	100		
Шницель мясной	100	17,41	14,02	17,32	265,47	0,05	0,24	0,00	0,00	40,50	176,02	22,77	2,11			413	1996
Говядина 1 кат		13,98	9,17	0,00	138,38	0,03	0,00	0,00	0,00	6,66	146,52	15,54	1,92	101,00	74,00		
Хлеб пшеничный		1,36	0,10	9,41	41,94	0,01	0,00	0,00	0,00	3,60	11,70	2,52	0,16	18,00	18,00		
Сухари панировочные		1,33	0,53	6,74	39,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	10,00		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,00	0,15	0,01	5,00	5,00		
Молоко 2,5%		0,68	0,60	1,13	12,60	0,01	0,24	0,00	0,00	29,04	16,80	4,56	0,02	24,00	24,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,70		
Пюре картофельное	180	3,92	5,40	31,65	183,55	0,19	31,06	0,02	0,35	49,59	115,10	39,36	1,41			335	2008
Картофель		3,08	0,16	30,32	127,74	0,18	30,78	0,00	0,16	15,40	89,26	35,39	1,38	205,50	153,90		
Молоко 2,5%		0,76	0,67	1,27	14,17	0,01	0,28	0,00	0,06	32,68	24,58	3,78	0,02	28,44	27,00		
Масло сливочное 72,5%		0,08	4,57	0,06	41,64	0,00	0,00	0,02	0,13	1,51	1,26	0,19	0,01	6,30	6,30		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	1,65		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,20	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,36	40	40		
Кофейный напиток	200	2,82	2,32	15,94	93,52	0,03	7,50	0,00	0,00	109,10	63,00	14,40	0,12			414	2015
Кофейный напиток		0,30	0,07	1,73	8,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00		
Молоко 2,5%		2,52	2,25	4,23	47,30	0,03	7,50	0,00	0,00	108,90	63,00	14,40	0,09	90,00	90,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
итого:	620	27,89	21,98	87,63	645,74	0,35	45,80	0,02	0,35	224,19	422,12	82,13	4,50				
Обед																	
Помидор свежий	100	0,60	0,00	4,20	19,00	0,06	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	1,40	102	100		
Борщ со сметаной	250/5	2,36	5,20	14,91	113,11	0,07	30,42	0,03	0,36	56,93	60,29	36,79	1,41			110	1996
Свекла столовая		0,68	0,00	4,32	19,20	0,01	4,00	0,00	0,00	14,80	17,20	17,20	0,56	50,00	40,00		
Капуста свежая		0,45	0,00	1,35	7,00	0,01	12,50	0,00	0,00	12,00	7,75	4,00	0,25	25,00	25,00		
Картофель		0,40	0,02	3,94	16,60	0,02	4,00	0,00	0,03	2,00	11,60	4,60	0,18	26,75	20,00		
Морковь		0,16	0,01	0,87	4,12	0,01	0,62	0,00	0,19	6,37	6,87	4,75	0,15	15,70	12,50		
Лук репчатый		0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,00	3,10	5,80	1,40	0,08	12,00	10,00		
Томатное пюре		0,10	0,00	0,35	1,89	0,00	0,78	0,00	0,00	0,60	2,10	0,00	0,06	3,00	3,00		
Масло сливочное 72,5%		0,08	4,42	0,05	40,32	0,00	0,00	0,02	0,12	1,46	1,22	0,18	0,01	6,10	6,10		
Сахар		0,00	0,00	2,49	9,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,01	2,50	2,50		
Сметана 15%		0,13	0,75	0,18	8,08	0,00	0,02	0,01	0,02	4,30	3,00	0,40	0,01	5,00	5,00		

Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		
Жаркое по-домашнему	50/150	14,40	32,18	25,63	443,69	0,64	27,08	0,00	0,00	22,69	211,16	45,87	2,59			394	1996
Картофель		2,40	0,12	23,64	99,60	0,14	24,00	0,00	0,00	12,00	69,60	27,60	1,08	160,20	120,00		
Лук репчатый		0,21	0,00	1,14	5,16	0,09	1,20	0,00	0,00	3,72	6,96	1,68	0,10	14,40	12,00		
Масло растительное		0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00		
Томатное пюре		0,26	0,00	0,85	4,54	0,00	1,88	0,00	0,00	1,44	5,04	0,00	0,15	7,20	7,20		
Мясо свинина (нежирная) 1 кат		11,53	26,07	0,00	280,45	0,41	0,00	0,00	0,00	5,53	129,56	16,59	1,26	107,00	79,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,70		
Компот из сухофруктов	200	0,68	0,12	21,60	87,86	1,30	0,00	3,36	0,00	9,12	2,66	3,82	2,99			588	1996
Сухофрукты		0,68	0,12	11,62	50,46	1,30	0,00	3,36	0,00	8,92	2,66	3,82	2,96	20,00	20,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	27,84	129,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	73,80	27,60	1,38	60	60		
итого:	815	22,12	38,22	94,18	792,66	2,17	82,50	3,39	0,36	120,74	373,91	134,08	9,77				
Полдник																	
Кефир 2,5%	200	5,60	5,00	8,00	100,00	0,06	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	207	200	645	1996
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,01	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	102	100		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,45	50	50		
итого:	350	9,80	5,30	45,45	262,50	0,12	14,40	0,04	0,00	266,00	233,50	44,00	2,85				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1785	59,81	65,50	227,26	1700,90	2,64	142,70	3,45	0,71	610,93	1029,53	260,21	17,12				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные, мг				Вес, гр		№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Брутто	Нетто		
Завтрак																	
Бефстроганов	100	22,88	23,95	9,83	344,06	0,14	4,88	0,06	0,48	45,95	277,60	35,08	3,36			375	1996
Говядина п/ф 1 кат		20,79	13,64	0,00	205,70	0,10	0,00	0,00	0,00	9,99	217,80	23,10	2,86	110,00	110,00		
Лук репчатый		0,82	0,00	4,56	20,64	0,02	4,80	0,00	0,00	14,88	27,84	6,72	0,38	57,00	48,00		
Масло сливочное 72,5%		0,13	7,25	0,09	66,10	0,00	0,00	0,04	0,20	2,40	2,00	0,30	0,02	10,00	10,00		
Мука в/с		0,62	0,06	4,46	19,62	0,01	0,00	0,00	0,00	1,08	5,16	0,96	0,07	6,00	6,00		
Сметана 15%		0,52	3,00	0,72	32,00	0,01	0,08	0,02	0,28	17,60	24,80	4,00	0,03	20,00	20,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,70		
Макароны отварные	180	6,41	4,16	45,97	235,84	0,08	0,00	0,04	0,20	12,19	54,14	9,92	0,74			469	1996
Макаронные изделия		6,35	0,54	45,93	202,79	0,08	0,00	0,02	0,00	10,99	53,14	9,77	0,73	61,08	61,08		
Масло сливочное 72,5%		0,06	3,62	0,04	33,05	0,00	0,00	0,02	0,20	1,20	1,00	0,15	0,01	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,65	1,65		
Чай с молоком	200	3,00	2,50	14,75	91,50	0,03	1,10	0,02	0,20	126,15	99,25	18,40	1,85			630	1996
Чай		0,20	0,00	0,07	1,10	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,25	4,40	0,82	1,00	1,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Молоко 2,5%		2,80	2,50	4,70	53,00	0,03	1,00	0,02	0,20	121,00	91,00	14,00	1,00	100,00	100,00		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,45	50	50		
Сыр твердый	20	4,68	6,00	0,00	74,20	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	9,40	108,8	0,12	22	20		2008
итого:	550	40,77	36,91	96,70	862,10	0,31	6,30	0,17	0,88	394,29	472,89	179,20	6,52				
Обед																	
Салат из моркови с яблоком	100	0,85	5,04	8,56	82,22	0,03	8,24	0,00	0,79	33,91	33,88	24,01	1,57			41	2015
Морковь		0,68	0,05	3,71	17,49	0,03	2,65	0,00	0,79	27,03	29,15	20,14	0,63	66,30	53,00		
Яблоко		0,17	0,00	4,85	19,78	0,00	5,59	0,00	0,00	6,88	4,73	3,87	0,94	48,90	43,00		
Масло растительное		0,00	4,99	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00		
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/100	18,08	5,85	21,80	206,96	0,23	29,00	0,02	0,00	33,20	83,30	88,73	2,09			140/141	1996
Картофель		2,00	0,10	19,70	83,00	0,12	20,00	0,00	0,00	10,00	58,00	23,00	0,90	133,25	100,00		
Морковь		0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	0,00	5,10	5,50	3,80	0,12	12,50	10,00		
Лук репчатый		0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,00	0,00	3,10	5,80	1,40	0,08	12,00	10,00		
Масло растительное		0,00	4,50	0,00	40,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,50		
Рыба минтай		14,95	0,66	0,00	65,80	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53,58	0,75	123,00	94,00		
Яйцо		0,64	0,58	0,04	7,85	0,00	0,00	0,02	0,00	2,75	9,25	2,70	0,14	1,25	5,00		
Зелень (петрушка)		0,19	0,00	0,41	2,25	0,01	7,50	0,00	0,00	12,25	4,75	4,25	0,10	5,00	5,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30		

Котлета рубленая, запеч с мол. Соусом	100/10	13,65	17,63	11,00	255,36	0,11	0,30	0,05	0,00	90,94	183,65	25,18	1,13			324/370	2015
Тушки цыплят бройлеров 1 катег		10,30	7,20	0,23	107,10	0,04	0,00	0,02	0,00	5,90	122,91	14,63	0,88	100,00	58,53		
Хлеб пшеничный		1,06	0,10	7,32	32,60	0,02	0,00	0,00	0,00	2,80	9,96	4,20	0,13	14,00	14,00		
Молоко 2,5%		0,53	0,48	0,89	10,00	0,01	0,19	0,00	0,00	23,00	15,30	2,38	0,02	19,00	19,00		
Масло сливочное 72,5%		0,13	7,47	0,09	68,10	0,00	0,00	0,02	0,00	2,50	1,20	0,18	0,02	10,30	10,30		
Сыр		1,17	1,50	0,00	18,55	0,03	0,06	0,01	0,00	50,00	27,20	2,35	0,03	5,30	5,00		
Мука в/с		0,31	0,03	2,23	9,81	0,01	0,00	0,00	0,00	0,54	2,58	0,48	0,04	3,00	3,00		
Молоко 2,5%		0,14	0,12	0,23	2,60	0,00	0,05	0,00	0,00	6,00	4,50	0,46	0,01	5,00	5,00		
Масло сливочное 72,5%		0,01	0,73	0,01	6,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,50	0,00	1,00	1,00		
Соль йодированная		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,70		
Капуста тушеная	180	4,56	10,04	20,33	186,29	0,11	105,34	0,00	0,00	105,07	77,79	36,18	2,31			482	1996
Капуста свежая		3,71	0,00	11,14	57,79	0,10	103,20	0,00	0,00	99,07	63,98	33,02	2,06	287,94	206,40		
Масло растительное		0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00		
Морковь свежая		0,04	0,00	0,25	1,18	0,00	0,18	0,00	0,00	1,83	1,98	1,36	0,04	4,50	3,60		
Лук репчатый		0,12	0,00	0,68	3,09	0,00	0,72	0,00	0,00	2,23	4,17	1,00	0,05	8,64	7,20		
Томатное пюре		0,17	0,00	0,56	3,02	0,00	1,24	0,00	0,00	0,96	3,36	0,00	0,09	4,80	4,80		
Мука в/с		0,52	0,05	3,71	16,35	0,01	0,00	0,00	0,00	0,90	4,30	0,80	0,06	5,00	5,00		
Сахар		0,00	0,00	3,99	14,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01	4,00	4,00		
Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	21,98	88,00	0,03	240,00	0,00	0,00	13,40	4,00	4,00	5,63			417	2015
Шиповник		0,80	0,00	12,00	50,60	0,03	240,00	0,00	0,00	13,20	4,00	4,00	5,60	20,00	20,00		
Сахар		0,00	0,00	9,98	37,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	10,00	10,00		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,20	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,36	40	40		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	27,84	129,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	73,80	27,60	1,38	60	60		
итого:	1040	45,06	39,52	132,43	1041,03	0,66	382,88	0,07	0,79	302,52	482,42	211,30	14,47				
Полдник																	
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	200	200		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,45	50	50		
Фрукт (банан)	100	1,50	0,00	22,40	91,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	167	100		
итого:	350	6,30	0,30	66,75	283,50	0,11	14,00	0,00	0,40	32,00	74,50	57,00	1,65				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1940	92,13	76,73	295,88	2186,63	1,08	403,18	0,24	2,07	728,81	1029,81	447,50	22,64				
Средняя норма при 3-х разовом питании		76,96	67,98	273,49	1973,76	1,59	155,19	1,96	1,73	761,65	1208,35	337,27	18,05				