

МОУ «Железногорская средняя общеобразовательная школа №3»

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ

МЕНЮ

для организации питания в общеобразовательных учреждениях

Нижеилимского муниципального района

на 2022-2027 гг.

всесезонное

Разработано МКУ «Ресурсный центр»

Возраст 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево. (г/сут)	Вода (г/сут)			С	B1	B2	A (ретинол)	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F									
Завтрак	Каша мол.пшениная	150	3,3	3,2	19,8		81	384/2008	5,15	0,05	0,01	45,6		1,1	31,4	53,6	4,3	1,2	21,6	0,005	0,0002	0,17								
	Ййцо вареное	40	4,08	2,3	0,28		75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2		1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082								
	Чай полуслыдкий	180	0,36	0,09	9,44		50,06	638/1989	0,18	0	0,018	0		0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0								
	65 Блг с маслом,сыром	45/10/10	4,03	5	18,2		111	1-3/2008	2,7	0,08	0,07	37		0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1								
	Фрукты свежие(яблони)	111	0	0	6		47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6		0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18								
Итого за завтрак		546	11,77	10,59	53,72		365,46		13,58	0,238	0,264	137,4		3,015	167,9	164	25,2	4,76	128,2	0,029	0,0003	0,532								
	Закуска свеколыная с отрупами соевыми	60	3,4	1,96	6,3		49,62	1992	4,5	0,05	0,06	57,3		0	49,1	26,1	13,08	0,1	80,8	0,004	0,0042	0,18								
	Суп летний овощной	200	3,1	10,6	43,24		240,2	8(стр.359)	0,8	0,08	0,08	98		0,6	143,4	91,1	41,8	0,82	149	0,01	0	0,2								
	Котлеты домашние	90	6,5	7,3	14,9		110	611/2008	1,5	0,12	0,06	30,3		4,5	82	66,3	7,7	0,57	45,9	0,007	0,0006	0,025								
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9		116,8	739/2008	4,2	0,06	0,05	9,4		0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025								
	Рис припущенный	150	6,1	6,6	26		157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6		0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18								
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8		83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28		0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05								
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20		124	промш.	0,19	0,19	0,14	0		0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108								
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6		123	промш.	0,09	0,18	0,11	0		0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05								
Итого за обед		823	28,31	34,56	151,74		1004,52		21,41	0,752	0,543	252,6		6	538,8	451,5	114,28	6,57	386,36	0,0508	0,0098	0,818								
Подлики	Макаронны с сыром	100	6,6	14,3	18,8		175	283/1989	0,16	0,09	0,1	66,5		0,222	21,4	18,4	31,1	1,05	54	0	0,0002	0								
	Ййогурт пром.произв.	90	2,19	2,25	4,59		30,4	966/2008	0,59	0,039	0,056	25,3		0	46,1	42,3	2,25	0,067	7,87	0,0016	0,00011	0,016								
	Шоколад пром.производства	30	4,1	4,2	15,6		134,8	промш.	0	0,015	0,035	0		0	22,5	67	40	0,01	43,15	0	0,005	0,01								
	Сок яблочный промышленного производства	120	0,6	0,36	12		55,2	668/1989	2,7	0,048	0,054	0		0,6	13,2	10,8	4,8	0,6	24	0,0036	0	0,084								
Итого за полдник		340	13,49	21,11	50,99		395,4		3,45	0,192	0,245	91,8		0,822	103,2	138,5	78,15	1,727	129	0,0052	0,0053	0,11								
Итого за день		1709	53,57	66,26	256,45		1765,38		38,44	1,182	1,052	481,8		9,837	809,9	754	217,6	13,06	643,6	0,085	0,0154	1,46								

День 1

Возраст 7-11 лет											Витаминны											Минеральные вещества										
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энерге тическ (ккал/ сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А			Д	Са	Р	Mg	Fe	K	Йод	Se	F										
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево. (г/сут)						ретинол	пре-эв	пре-эв																			
День 2																																
Завтрак	Омлет натуральный	150	3,75	4,5	23,5	108	438/2008	7,1	0,07	0,07	53,2	2,27	56,8	57,4	2,3	0,63	22,7	0,005	0,0002	0,16												
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	649/1989	2,29	0,045	0,15	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026												
	55,00 Бутерброд с маслом	45/10	3,06	5,8	19	120	1-3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43												
	Сок яблочно-виноградный выраб. пром. натуральн.	120	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0												
завтрак		505	9,7	12,35	70,35	445,6		11,73	0,249	0,284	142,1	3,98	181,3	165,4	27,5	3,23	146,5	0,016	0,0014	0,616												
Обед	Свеж. огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	51/2008	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095												
	Щи с капуст. и карт.	200	4	6,88	16,4	182,4	187/2008	8,3	0,068	0,1	73,6	0	127,3	69,3	12,8	0,88	151	0,027	0	0,38												
	Гуляш (филе куриное)	100	9,5	10,3	14,9	133,4	591/2008	1,5	0,12	0,14	130,3	0,5	82	166,3	19,33	0,17	209,9	0,001	0,0006	0,25												
	Макаронные изд. отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	694/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18												
	Чай подслащенный	180	0,45	0	16,8	83,4	639/1989	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05												
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108												
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05												
Итого за обед		783	29,36	27,45	114,9	810,2		23,71	0,74	0,653	263,2	1,4	453,9	491,1	105,23	5,49	478,66	0,0498	0,0056	1,113												
Подник		100	2,4	3,27	10,5	70,2	100/2008	4,2	0,05	0,011	45,6	0	34,8	33,5	2,4	0,6	18	0,007	0	0,13												
	Снежок пром. произв.	90	3,03	2,8	5,73	44,4	966/2008	0,5	0,019	0,022	12,3	0,84	46,1	44,4	1,68	0,11	7,65	0,0005	0,00005	0,011												
	Булочка сдобная	50	2,25	2,1	17,9	116	1050/2008	0	0,04	0,05	13,5	0	12,5	23,5	5	0,62	18	0,005	0,0001	0,17												
	Фрукты свежие (бананы)	111	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19												
Итого за подник		351	9,9	9	37,18	251,1		13,5	0,169	0,193	83,7	0,84	113	105,42	15,18	2,57	91,45	0,023	0,00028	0,501												
Итого за день		1639	49	48,8	222	1507		0	48,94	1,16	1,13	489	6,22	748,2	761,9	147,9	11,29	716,6	0,089	0,0073	2,23											

Возраст 7-11 лет										Витаминиз										Минеральные вещества									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			стическая кап (ккал/сут)	рециптур ы	С	В1	В2	(рет.экв/сут)	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Нод	Se	F								
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевол (г/сут)																	г/сут	мг/сут						
День 4																													
Завтрак																													
	Суп молочный с мак. изделиями	200	5,6	5,5	15,4	127,2	235/2008	0,6	0,04	0,09	2	0,04	80,7	67,3	10	0,2	10,6	0,006	0,0001	0,0015									
	Ябло вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082									
	55 Бутерброд с маслом	45/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43									
	Кофейный напиток на молоке	180	3,4	2,7	12,8	72	648/1989	1,3	0,03	0,07	50	0,09	84,1	65,8	15	0,45	56	0,005	0,004	0,22									
	Сок мультифруктовый промышленного производства	120	0,72	0,36	20,88	122,4	668/1989	6,48	0,54	0,14	0	0	58,3	46,9	16,2	1,62	63,3	0	0	0									
Итого за завтрак		595	16,86	16,66	68,36	517,4		8,38	0,7	0,413	131,7	3,51	303,6	269,8	51,8	4,04	192,3	0,024	0,00543	0,7335									
Обед																													
	Маринад овощной с томатом	60	1,92	5,22	8,2	85,2	827/2008	8,5	0,04	0,048	19,2	0	15,6	33	19	0,66	21	0,0015	0	0,0024									
	Суп крестьянский с крупой	200	4,2	9,28	18	88,8	201/2008	8,4	0,064	0,11	17	1,65	91	79,8	14,8	1,2	117	0,0048	0,001	0,16									
	Плов	200	10,6	9,3	13,2	92	601/2008	0,82	0,07	0,22	200	0	18,9	70,4	59,6	0,9	191,6	0,002	0,017	1,2									
	К-г из курицы +С	180	0,65	0	19,8	110	867/2008	12	0,02	0,018	33	1,08	66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06									
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108									
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05									
Итого за обед		733	26,03	27,4	98,8	623		30	0,564	0,646	269,2	2,73	282,5	359	137,2	6,24	386,16	0,0235	0,019	1,5804									
Подлник																													
	Голубцы ленивые	60	3,4	4,7	9,3	71	636/2008	2,7	0,04	0,06	54,5	2,5	58,6	58,7	5,8	0,7	22,9	0,006	0	0,12									
	Корж молочный	100	6,5	12	67	590	598	0,4	0,4	0,7	50	0	146	154,3	26,1	1,4	152	0,001	0,001	0,0012									
	Ряженка(пром. произв.)	90	1,57	2,81	2,64	37,6	966/2008	0,16	0,011	0,036	24,75	0,84	41	36,5	2,7	0,16	11	0,0016	0,00005	0,016									
	Фрукты свежие (апельсин)	111	1,74	0,29	12,6	72,9	847/2008	6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35									
Итого за подлник		361	13,21	19,8	91,54	771,5		9,39	0,495	0,84	138,65	3,34	280,5	268,9	38,98	3,38	227,6	0,0286	0,00505	0,4872									
Итого за День		1689	56,1	63,86	258,7	1912		0	47,8	1,759	1,899	539,55	9,58	866,6	897,7	228	13,7	806,1	0,076	0,029	2,8011								

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 7-11 лет										Витамины										Минеральные вещества									
		Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества	Жиры	Углево/	тиссек	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Na	Se	F											
																					Белки	Углево/	кал/с	Уг	(мг/сут)						
День 5																															
Завтрак																															
	Запеканка творожная	150	2,18	2,8	19,6	115,1	469/2008	5,515	0,06	0,05	11,3	2,06	45,6	50,56	5,8	0,9	21	0,005	0	0,11											
	Булт с мясом, сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1-3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1											
	Чай с молоком	180	1,14	0,96	13,1	95,4	640/1989	3,36	0,024	0,024	7,56	0,024	19	23	5	0,24	15,6	0,0012	0,001	0,0024											
	Сок яблочно-вишневый																														
	выпеч. пром. полуфабрикат	120	1,26	0,36	21,6	126,9	668/1989	4,05	0,015	0,036	1,44	0,9	66,6	63	10,8	0,54	45	0	0	0											
Итого за завтрак		515	8,61	9,12	72,5	448,4		15,625	0,179	0,18	57,3	3,139	179,2	176,56	25,8	2,52	109,9	0,0132	0,001	0,2124											
Обед																															
	С-г "оригинальный"	60	1,44	4,36	8,1	84,2	992	1,02	0,03	0,055	71,8	0	1,08	20,1	31,44	1,56	142,8	0,0006	0	0,318											
	Рисовый суп с мясом, смет.	200	3,95	6,12	22,3	141,5	197/2008	3,65	0,097	0,12	64,2	1,9	88	61,3	4,9	0,89	61,6	0,002	0	0,16											
	Тертые с рысом с/с	90	6,8	7,8	17,8	186,6	192/2008	0,87	0,09	0,11	27	0,09	90,6	73,3	16,4	0,72	49	0,02	0	0,37											
	Макаронные изд. отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18											
	Компот с/фр+с	200	0,72	0	22	122	868/2008	1,3	0,022	0,02	36,6	1,2	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066											
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108											
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05											
Итого за обед		793	27,67	28,48	135,8	938,2		18,95	0,666	0,583	229,2	3,19	421,98	406,5	102,14	7,8	338,36	0,0484	0,001	1,252											
Полдник																															
	Блинчики с фр. повидлом 60/15	75	5,01	6,3	21,75	161,5	671/1989	0,075	0,022	0,077	14,2	0,11	24,4	49,8	7,2	1,35	55,7	0,012	0	0,014											
	Зефир пром. производства	30	4,32	4,14	5,13	68,7	промыш.	0,51	0,006	0,057	45	0	0,36	4,92	15,8	0,084	50,58	0	0	0,108											
	Йогурт пром. произв.	90	2,19	2,8	4,59	30,4	966/2008	0,59	0,039	0,056	25,3	0	46,1	42,3	2,25	0,067	7,87	0,0016	0,00011	0,016											
	Фрукты свежие (Груши)	111	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18											
Итого за полдник		306	12,1	14,5	50,57	314,5		5,975	0,787	0,23	88,15	0,11	95,46	107,62	29,13	2,371	165,15	0,0236	0,00281	0,318											
Итого за День		1614	48,38	52,1	258,9	1701		40,55	1,632	0,993	374,65	6,439	696,6	690,7	157,1	12,69	613,4	0,085	0,0048	1,782											

Возраст 7-11 лет										Витамины										Минералы									
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			ишемкая ценность (ккал/г ут)	расеитур м	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (мкг/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Иод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)									
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевоья (г/сут)																								
День 6																													
Завтрак	Каша молочная овсяная "Геркулес"	150	5,7	4,75	29,5	148	384/2008	3,8	0,075	0,022	73	0,71	77	76	4,4	0,78	33	0,009	0,003	0,068									
	Яйцо вареное	40	4,08	4,6	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,008	0,0001	0,082									
	Булочка с маслом	45/10	3,06	5,8	19	120	1-3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43									
	Какао на молоке	200	3,8	2,65	7,8	116	649/1989	2,69	0,047	0,16	17	0,9	98,3	59	12,6	0,76	48	0,004	0	0,056									
	Фрукты свежие (Мандарины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029									
Итого за завтрак		556	18,61	18,07	68,08	499,8		16,19	0,292	0,335	184,9	4,99	305,7		31,4	3,75	177,5	0,038	0,0043	0,665									
Обед																													
	Свеж. огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	55/2008	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095									
	Суп карт. с бобовыми (горох)	200	3,95	6,6	18,2	129	206/2008	2,75	0,07	0,09	46,9	0,9	69,3	43,3	3,29	0,8	36,5	0,007	0	0,117									
	Печень тушеная в соусе	90	3,3	0,9	3,42	77,5	592/2008	5,5	0,05	0,05	72,8	0,05	12,6	33,6	8,6	0,2	174,6	0,0036	0,0009	0,46									
	Соус красный осн.	50	0,55	1	3,1	24	759/2008	0,35	0,03	0,03	60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0									
	Картоф. пюре	150	6,1	8,1	24	165	694/2008	5,2	0,12	0,13	37,6	3,57	77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18									
	Чай молочный	180	0,36	0,18	7,42	60	638/1989	3,1	0	0,05	0	0	37,4	1,8	2	0,3	4,8	0	0	0									
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	3,5	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108									
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	5,6	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05									
Итого за обед		823	23,57	20,45	96,94	709		20,68	0,75	0,72	219	4,52	315,6	331,3	71,72	5,5	367,46	0,0284	0,0099	1,063									
Подлник																													
	Рату овощное	80	6,1	11,5	13,65	210	321/2008	7,6	0,07	0,059	111	2,5	132,3	115,6	8	1,16	24	0,003	0,0003	0,2									
	Булочка слоеная	50	2,25	2,1	17,9	116	1050/2008	0	0,04	0,05	13,5	0	12,5	23,5	5	0,62	18	0,005	0,0001	0,17									
	Снежок пром. прокв.	90	3,03	2,8	5,73	44,4	966/2008	0,5	0,019	0,022	12,3	0,84	46,1	44,4	1,68	0,11	7,65	0,003	5E-05	0,011									
Итого за подлник		120	0,72	0,54	19,8	82	промыш.	8,4	0,036	0,054	2,88	0	34,2	28,8	21,6	1,14	27,9	0,0018	0	0,0018									
Итого за день		1719	54,28	55,46	222,1	1661		53,4	0,165	0,185	543,6	12,85	846,4	544	139	12,3	622,5	0,079	0,015	2,11									

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 7-11 лет					Витамины										Минеральные вещества									
		Вес блюда (г/сут)	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводи (г/сут)	Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (ретинол)	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Нод	Se	F						
Завтрак	Капша мол.рисовая	155	3,37	3,6	20,3	128	384/2008	7,6	0,06	0,07	19,09	0,6	78,5	55,5	8,3	0,09	21	0,005	0	0,08						
	Бут.с маслом,сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1						
	Чай полусл.	180	0,36	0,09	9,44	50,06	639/1989	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0						
	Фрукты свежие(яблоки)	111	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18						
Итого за завтрак		511	7,76	8,69	53,94	336,66		16,03	0,22	0,248	63,69	0,755	153	118,1	24,4	2,65	111,6	0,024	0	0,36						
Обед																										
	Икра кабачковая	60	0,72	7,85	4,62	96,8	промыш.	2,8	0,018	0,018	66,8	0	69,2	38	27,8	0,48	211	0	0	0,3						
	Сул карт.с рыбн конс.	200	1,7	3,7	9,6	81	204/2008	6,8	0,06	0,07	34,2	0,06	66,4	60,1	3,8	0,8	26	0,009	0	0,019						
	Котлеты,биточки (супица)	90	11,3	12,6	6,8	187	667/2008	1,5	0,14	0,19	20,3	0,14	27	129,6	15,3	1,08	65,3	0,0054	0,00018	0,16						
	Сулс крапленный сон.	50	0,55	1	3,1	24	759/2008	0,35	0,03	0,03	60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0						
	Макаронье изделия оварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18						
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05						
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108						
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05						
Итого за обед		823	29,48	35,35	106,52	876,7		21,86	0,69	0,601	238,9	1,1	396,2	503,6	100	7,04	403,16	0,0386	0,00518	0,867						
Полдник																										
	Омлет с повидлом фруктовым.	100	1,25	2,35	25,6	133	1046/2008	0,8	0,04	0,03	25	1,1	33,5	26,5	2,2	0,18	11,6	0,002	0,0001	0,07						
	Кефир пром. лпрозвод.	90	1,8	2,8	3,45	44,4	966/2008	1,17	0,019	0,05	0,024	0	57,5	44,5	2,25	0,006	2,25	0,0016	0	0,016						
	Сок персиковый пром. натуральный	120	0,6	0	15,7	102	668/1989	9	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0						
Итого за полдник		310	3,65	5,15	44,75	279,4		10,97	0,089	0,14	73,74	1,1	133	123,5	13,45	0,486	36,65	0,0036	0,0001	0,086						
Итого за день		1644	40,89	49,19	205,21	1492,8	0	48,86	0,999	0,989	376,31	2,955	682,2	745,2	137,85	10,176	551,41	0,0662	0,0053	1,313						

День 7

Возраст 7-11 лет											Витамины											Минеральные вещества										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (ретинол/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Мг (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Iод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)											
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	Витамины (мг/сут)																										
День 8																																
Завтрак	Каши моллпшенная	150	3,3	3,2	19,8	81	384/2008	5,15	0,05	0,01	45,6	1,1	31,4	53,6	4,3	1,2	21,6	0,005	0,0002	0,17												
	Ябло вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082												
	Чай полусладкий	180	0,36	0,09	9,44	50,06	638/1989	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	1,5	0	0	0												
	65 Блг с маслом,сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1-3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1												
	Фрукты свежие (груши)	111	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,22	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18												
Итого за завтрак		546	12,35	11,85	66,82	371,76		12,83	0,878	0,214	133,45	3,015	185,2	166,8	24,98	4,51	131,9	0,027	0,003	0,532												
Обед	Закуска овсяночная с отрубями соевыми	60	3,4	1,96	6,3	49,62	1992	57 стр.46,	4,5	0,05	0,06	57,3	0	49,1	26,1	13,08	0,1	80,8	0,004	0,0042	0,18											
	Суп карт. с мясн.фрикад.	200	3,93	7,5	10,9	133	103/1989	3	0,026	0,093	48,4	1,2	65,7	52,4	3,8	0,93	45,6	0,006	0	0,06												
	Котлеты домашние	90	6,5	7,3	14,9	110	611/2008	1,5	0,12	0,06	30,3	4,5	82	66,3	7,7	0,57	45,9	0,007	0,0006	0,025												
	Салат крапчатый осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025												
	Гречневая каша	150	4,96	4,42	15,81	119	679/2008	0,12	0,11	0,08	23,6	0,48	63,5	86,2	7,21	0,62	41,3	0,012	0,00011	0,19												
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05												
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,38	20	124	Промышл.	0,19	0,19	0,14	0	0	3,5	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108												
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	Промышл.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05												
Итого за обед		823	28	29,28	109,21	858,82		23,6	0,751	0,608	199	7,08	446,3	429,4	78,49	6,21	298,46	0,0488	0,00991	0,688												
Подник	Картофельные котлеты	100	6,44	6,87	11,4	168	330/2008	4,3	0,09	0,1	88	2,5	92,9	93,1	8,3	0,6	31,9	0,008	0,0003	0,15												
	Рожок песочный	50	6,44	6,87	11,4	168	330/2008	4,3	0,09	0,1	88	2,5	92,9	93,1	8,3	0,6	31,9	0,008	0,0003	0,15												
	Йогурт пром.произв.	90	2,19	2,8	4,59	30,4	966/2008	0,59	0,039	0,056	25,3	0	46,1	42,3	2,25	0,067	7,87	0,0016	0,00011	0,016												
	Сок яблочный промышленного производства	120	0,6	0,36	12	55,2	668/1989	2,7	0,048	0,054	0	0,6	13,2	10,8	4,8	0,6	24	0,0036	0	0,084												
Итого за подник		360	15,67	16,9	39,39	421,6		11,89	0,267	0,31	201,3	5,6	245,1	239,3	23,65	1,867	95,67	0,0212	0,00071	0,4												
Итого за день		1729	56,02	58,03	215,42	1652,2		48,32	1,896	1,132	533,75	15,695	876,6	835,5	127,12	12,587	526,03	0,097	0,0136	1,62												

Возраст 7-11 лет											Витамины											Минеральные вещества										
Примечание	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (ретинол/сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	Na	Se	F												
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)																Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)									
День 2																																
Завтрак	Омлет натуральный	150	3,75	4,5	23,5	108	438/2008	7,1	0,07	0,07	53,2	2,27	56,8	57,4	2,3	0,63	22,7	0,005	0,0002	0,16												
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	649/1989	2,29	0,045	0,15	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026												
	55 Бутерброд с маслом	45/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43												
	Сок яблочно-виноградный	120	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0												
	выраб. пром. натуральн.																															
Итого за завтрак		505	9,7	12,35	70,35	445,6		11,73	0,249	0,284	142,1	3,98	181,3	165,4	27,5	3,23	146,5	0,016	0,0014	0,616												
Обед	Свежесушеный	60	0,65	0,07	1,2	6,5	55/2008	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095												
	Суп-пюре из курицы	200	4,2	9,3	18,1	88,9	187/2008	8,4	0,064	0,11	17	1,65	91	79,8	14,8	1,2	117	0,0048	0,001	0,16												
	Гуляш из говядины	90	9,5	10,3	14,9	133,4	591/2008	1,5	0,12	0,14	130,3	0,5	82	166,3	19,33	0,17	209,9	0,001	0,0006	0,25												
	Картофельное пюре	150	6,1	6,6	26	157,5	694/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18												
	Чай полусливочный с лимоном	180	0,45	0	16,8	83,4	639/1989	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05												
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108												
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05												
Итого за обед		773	29,56	29,87	116,6	716,7		23,81	0,736	0,663	206,6	3,05	417,6	501,6	107,23	5,81	444,66	0,0276	0,0066	0,893												
Полдник	Макаронны с сыром	100	6,6	14,3	18,8	175	283/1989	0,16	0,09	0,1	66,5	0,222	21,4	18,4	31,1	1,05	54	0	0,0002	0												
	Снежок пром. произв.	90	3,03	2,8	5,73	44,4	966/2008	0,5	0,019	0,022	12,3	0,84	46,1	44,4	1,68	0,11	7,65	0,003	0,00005	0,011												
	Булочка слобная	50	2,25	2,1	17,9	116	1050/2008	0	0,04	0,05	13,5	0	12,5	23,5	5	0,62	18	0,005	0,0001	0,17												
	Фрукты свежие (бананы)	111	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19												
Итого за полдник		351	14,1	20,03	45,48	355,9		9,46	0,209	0,282	104,6	1,062	99,6	90,32	43,88	3,02	127,45	0,016	0,00048	0,371												
Итого за ДЕНЬ		1629	53,36	62,25	232,43	1518,2		45	1,194	1,229	453,3	8,092	698,5	757,32	178,61	12,06	718,61	0,0596	0,0085	1,88												

Возраст 7-11 лет										Витамины										Минеральные вещества									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал/сут)	рецептурный	Витамины										Минеральные вещества											
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)			С	B1	B2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	Se	F									
День 10																													
Завтрак	Каша мол. рисовая	150	3,37	3,6	19,6	128,384/2008		7,6	0,06	0,07	19,09	0,6	76	55,5	8	0,9	21	0,005	0	0,08									
	Мясо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8424/2008		0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082									
	Булочка с маслом, сырком	45/10/10	4,03	5	18,2	1111-3/2008		2,7	0,08	0,07	37	0,135	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1									
	Чай полусл.	180	0,36	0,09	9,44	50,06638/1989		0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0									
	Фрукты свежие (Магазинны)	111	1,97	0,27	11,5	40847/2008		9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029									
Итого за завтрак		546	13,81	11,26	59,02	404,86		20,18	0,248	0,274	118,49	2,515	255,1	182,7	28,6	3,78	114,4	0,026	0,0001	0,291									
Обед	Помидор свежий	60	1,67	0,38	7	27,658/2008		8,04	0,03	0,024	36	0	32,7	29,8	3,66	0,48	9,8	0,006	0	0,013									
	Борщ с капустой и картошкой	200	4,1	3,72	10,2	116,4170/2008		5,7	0,06	0,17	39,5	0	73	62,5	5,46	0,88	37,7	0,01	0	0,34									
	Птица, тушенная в соусе	80/50	6,5	11,1	17,1	155,7643/2008		3,6	0,081	0,11	60,7	2,25	99	68,9	5,51	0,1	69,3	0,024	0,00022	0,21									
	Макаронные изд. Отварные	130	6,1	8,1	24	165683/2008		5,2	0,12	0,13	37,6	3,57	77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18									
	Чай полусл. сладкий	180	0,45	0	16,8	83,4638/1989		10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05									
	Хлеб пшеничный	48	3,96	1,58	20	124124/промыш.		0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108									
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123124/промыш.		0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05									
Итого за обед		683	27,48	26,9	114,7	795,1		32,82	0,676	0,699	201,8	6,72	428,8	401	66,46	5,65	226,46	0,0612	0,01322	0,951									
Полдник																													
	Кефир столовый	90	11,93	12,5	51,6	320,9447/65/код		0,5	0,04	0,03	113,4	0	48,5	60,9	23	0,06	195	0,001	0,0067	0,744									
	Кефир пром. д/розвод.	90	1,8	2,8	3,45	44,4966/2008		1,17	0,019	0,05	0,24	0	57,5	44,5	2,25	0,006	2,25	0,0016	0	0,016									
	Сок персиковый пром. натур./растворенный	120	0,6	0	15,7	102668/1989		9	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0									
Итого за полдник		300	14,33	15,3	70,75	467,34		10,67	0,089	0,14	162,124	0	148	157,9	34,25	0,366	220,05	0,0026	0,0067	0,76									
Итого за день		1529	55,62	53,46	244,47	1667,3		63,67	1,013	1,113	482,41	9,235	831,9	741,6	129,31	9,796	560,91	0,0898	0,02	2,002									

Использованные источники

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией А.И.Здобнова и др., Москва, 2008г.
- Сборник рецептов блюд диетического питания, по редакцией В.И.Шагуна и др., Киев, 1989г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий национальных кухонь России, под редакцией А.П.Рубан и др., Москва, 1992г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010 г.
- Сборник рецептов кондитерских изделий под.ред.Бутейкис

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд в ОО

Для дополнительного обогащения рациона питания в ОО проводится С-витаминизация третьих

Питьевой режим в ОО организован с использованием кипяченой воды с соблюдением требований санитарных правил или с выдачей упакованной питьевой воды.

Витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется мед.работником в соответствии с указаниями по применению премиксов

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, мин.веществах(суточная)				
Показатели	7-11 лет	7-11(60%)	Потребность в пищевых веществах	
			12 лет и старше	12 лет и старше(60%)
1 белки (г/сут)	77	46,2	90	54
2 жиры (г/сут)	79	47,4	92	55,2
3 углеводы (г/сут)	335	201	383	229,8
4 (ккал/сут) энергетическая ценность	2350	1410	2720	1632
5 витамин С (мг/сут)	60	36	70	42
6 витамин В1 (мг/сут)	1,2	0,72	1,4	0,84
7 витамин В2 (мг/сут)	1,4	0,84	1,6	0,96
8 витамин А (рети. экв/сут)	700	420	900	540
9 витамин Д (мкг/сут)	10	6	10	6
10 кальций (мг/сут)	1100	660	1200	720
11 фосфор (мг/сут)	1100	660	1200	720
12 магний (мг/сут)	250	150	300	180
13 железо (мг/сут)	12	7,2	18	10,8
14 калий (мг/сут)	1100	660	1200	720
15 йод (мг/сут)	0,1	0,06	0,1	0,06
16 селен (мг/сут)	0,03	0,018	0,05	0,03
17 фтор (мг/сут)	3	1,8	4	2,4

Таблица 1

к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Приложение №10

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка)		Количество продуктов в зависимости от возраста	
		60% за время в школе	100% школе
		60% за время в школе	100% школе
Наименование продуктов		7-11 лет	12 лет и старше
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	48	120
Хлеб пшеничный	150	90	200
Мука пшеничная	15	9	20
Крупы, бобовые	45	27	50
Макаронные изделия	15	9	20
Картофель	187	112	187
Овощи свежие, зелень	280	168	320
Фрукты (плоды) свежие	185	111	185
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	9	20
Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные	200	120	200
Мясо I категории б/к	70	42	78
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	18	40
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные I кат)	35	21	53
Рыба-филе, в т.ч. филе глазо- или малосоленое	58	35	77
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	180	350
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 9%)	150	90	180
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	30	60
Сыр	10	6	15
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	6	10
Масло сливочное	30	18	35
Масло растительное	15	9	18
Жиры диетического	шт	24 шт	24 шт
Сахар***	30	18	35
Кондитерские изделия	10	6	15
Чай	1	0,6	2
Какао	1	0,6	1,2
Кофейный напиток	2	1,2	2
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	0,3
Соль йодированная	3	1,8	4
Крахмал	3	1,8	5
Специи	2	1,2	2

Приложение N 7

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица №2

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах не менее)		
Показатели	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак	500	550
Обед	700	800
Полдник	300	350
Итого за день	1500	1700

Приложение №9
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20
Таблица 3

Тип организации	Прием пищи	Доля потребности в пищевых веществах и энергии за время в школе	
		Завтрак	20%
Общественные организации	Завтрак	30%	10%
	Обед	30%	10%
	Полдник	10%	60%
		Итого за день	60%

Приложение №10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20
Таблица 3

Приложение №9
к СанПин 2.3./2.4.3590-20
Таблица 3

Блюда		7-11 лет	12 лет и старше
Масса порций			
1	Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд (завтрака))	150-200	200-250
2	Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100	100-150
3	Первое блюдо	200-250	250-300
4	Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	100-120
5	Тарнир	150-200	180-230
6	Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200
7	Фрукты	100	100

Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 18 дней
Возраст 12 лет и старше

Дни	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества									
	Б	Ж	У	К	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Йод	Se	Ф							
1	67,58	78,78	318,47	2154,51	44,26	1,245	1,048	583,2	10,882	945,2	926,8	284,2	14,696	803,65	0,0964	0,02233	2,228							
2	60,84	69,825	273,12	1801,8	56,15	1,279	1,201	564,28	7,84	880,3	914,12	180,33	12,66	865,25	0,1058	0,03831	2,689							
3	55,36	53,665	240,54	1614,2	52,35	0,839	0,84	461,729	7,7	712,75	736,86	135,82	8,396	607,8	0,0746	0,02495	2,58							
4	65,31	75,125	295,73	2162,8	55,94	1,795	1,914	604,2	11,56	954	1021,95	274,32	15,42	936,5	0,0817	0,03418	3,2587							
5	61,66	65,475	316,3	2104,45	46,99	1,698	1,04	481,65	7,554	812,59	839,1	212,18	15,72	823,85	0,0975	0,00493	2,4364							
6	64,45	64,395	269,21	1954	64,07	1,174	1,122	608,33	13,98	966,1	943	173,79	14,06	708,38	0,091	0,03206	2,4088							
7	52,29	65,305	252,2	1857,76	55,54	1,06	0,991	481,679	3,54	854,8	890,06	200,17	11,7	669,8	0,0745	0,0063	1,29							
8	67,57	66,985	257,92	1925,71	54,68	1,946	1,118	601,95	16,98	995,4	971,3	160,63	14,18	657,45	0,1079	0,01756	1,943							
9	65,29	83,845	283,52	1789,6	52,2	1,309	1,305	514,38	10,122	821,7	912,17	211,42	13,81	869,45	0,0798	0,03971	2,409							
10	71,62	67,165	312,92	2113,8	75,57	1,127	1,156	591,579	10,45	1001,15	945,16	169,39	12,686	735,3	0,1043	0,02505	2,911							
Итого	631,97	690,565	2819,93	19478,63	557,75	13,472	11,735	5492,977	100,608	8943,99	9100,52	2002,25	133,328	7677,43	0,9135	0,24538	24,1539							
Дни	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10							
В среднем	63,197	69,0565	281,993	1947,863	55,775	1,3472	1,1735	549,2977	10,0608	894,399	910,052	200,225	13,3328	767,743	0,09135	0,024538	2,41539							

Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 18 дней
Возраст 7-11 лет

Дни	Пищевые вещества				Эн.цен.	Витамины										Минеральные вещества									
	Б	Ж	У	К		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Иод	Se	F							
1	52,07	63,78	256,45	1717,98	38,16	0,925	0,926	481,8	9,837	828,96	723,8	198,03	11,997	643,58	0,085	0,01541	1,46								
2	48,96	48,8	222,43	1506,9	48,94	1,158	1,13	489	6,22	748,2	761,92	147,91	11,29	716,61	0,0888	0,00728	2,23								
3	55,62	53,46	244,47	1667,3	63,67	1,013	1,113	482,414	9,235	831,9	741,6	129,31	9,796	560,91	0,0898	0,02002	2,002								
4	56,1	63,86	258,7	1911,9	47,77	1,759	1,899	539,55	9,58	866,6	897,7	227,98	13,66	806,06	0,0761	0,02948	2,8011								
5	48,38	52,1	258,87	1701,1	40,55	1,632	0,993	374,65	6,439	696,64	690,68	157,07	12,691	613,41	0,0852	0,00481	1,7824								
6	54,28	55,46	222,1	1661,2	53,37	1,207	1,24	543,58	12,85	846,4	543,6	139,4	12,28	622,51	0,0792	0,01465	2,1108								
7	40,89	49,19	205,21	1492,76	48,86	0,999	0,989	376,314	2,955	682,2	745,2	137,85	10,176	551,41	0,0662	0,00528	1,313								
8	56,02	58,03	215,42	1652,18	48,32	1,896	1,132	533,75	15,695	876,6	835,5	127,12	12,587	526,03	0,097	0,01362	1,62								
9	53,36	62,25	232,43	1518,2	45	1,194	1,229	453,3	8,092	698,5	757,32	178,61	12,06	718,61	0,0596	0,00848	1,88								
10	55,62	53,46	244,47	1667,3	63,67	1,013	1,113	482,414	9,235	831,9	741,6	129,31	9,796	560,91	0,0898	0,02002	2,002								
Итого	521,3	560,39	2360,55	16496,82	498,31	12,796	11,764	4756,772	90,138	7907,9	7438,92	1572,59	116,333	6320,04	0,8167	0,13905	19,2013								
Дней	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10								
в среднем	52,13	56,039	236,055	1649,682	49,831	1,2796	1,1764	475,6772	9,0138	790,79	743,892	157,259	11,6333	632,004	0,08167	0,013905	1,92013								