Сезон: летний

Возрастная категория: 11-17 лет

Источник (сборник): Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. В.Т.Лапшина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порциигр** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины,** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **рец.** | **(г)** | | | **мг** | | | |
|  | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **182** | **Каша молочная манная с маслом** | **200** | **7,7** | **11,43** | **33,17** | **294,38** | **0,07** | **0,69** |  |  | **158,71** |  |  | **0,37** |
|  | Крупа манная | 23,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко2,5 % жирности | 77,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5% жирнос | 4,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Яйцо вареное** | **1 шт.** | **5,8** | **4,6** | **0,28** | **62,8** | **0,07** |  | **0,25** | **2** | **55,5** | **193,9** | **12,12** | **2,5** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27** | **15** | **66** |
| **269** | **Чай с молоком** | **200** | **1,6** | **1,8** | **12,4** | **69** | **0,02** | **0,64** |  |  | **60,3** |  |  | **0,08** |
|  | [Чай](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/36.php) | 0.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/13.php) | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Груша** | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **46** | **0,02** | **5** | **2** |  | **19** | **12** | **16** | **2,3** |
|  | **итого** | **550** | **19,25** | **19,75** | **83,75** | **587,5** | **0,34** | **6,33** | **2,25** | **2** | **294,71** | **232,9** | **43,12** | **71,25** |
|  | **Обед.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | **Салат из свежих огурцов** | **100** | **0,8** | **4,5** | **3** | **55** | **0,02** | **3,84** |  |  | **20,49** |  |  | **0,53** |
|  | Огурцы | 81 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **77** | **Суп картофельный** | **250** | **4,8** | **9,5** | **18,57** | **180,8** | **0,1** | **9,65** |  |  | **16,1** |  |  | **1,02** |
|  | Картофель | 112.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 8,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности | 2.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или Масло растительное | 2.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 175 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или Бульон мясной | 175 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | говядина | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | **Рыба "Аппетитная"** | **200** | **19,6** | **20, 4** | **13,46** | **341,3** | **0,16** | **16,02** |  |  | **114,3** |  |  | **1,46** |
|  | [Минтай](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/6/143.php) | 94.34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Мука пшеничная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/30.php) | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/8.php) | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Масса готовой рыбы* | 66.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Капуста белокочанная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/18.php) | 88.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) | 5.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Масса тушеной капусты* | 66.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/314.php) | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/8.php) | 8.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Масса пассерованного лука* | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Соус:* | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Мука пшеничная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/30.php) | 5.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сметана](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/24.php) | 16.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Соус сметанный* | 66.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сыр Голландский 8%](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/134.php) | 3.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Яйцо](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/8/29.php) | 3.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Масса полуфабриката* | 226.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Варенец 2,5 %** | **200** | **5,8** | **5,1** | **8,2** | **106** | **0,06** | **1,6** | **0,04** |  | **236** | **32** |  | **0,2** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3** | **1,29** | **26,08** | **92,2** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27** | **15** | **66** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,2** | **0,6** | **16,7** | **87** | **0,18** | **-** | **1** | **1,4** | **35** | **158** | **47** | **3,9** |
|  | **Пряники** | **30** | **0,32** | **0,84** | **23,01** | **102,74** | **0,08** |  |  |  | **9** | **41** |  | **0,6** |
|  | **итого** | **870** | **37,52** | **21,83** | **109,02** | **965,04** | **0,76** | **31,11** | **1,04** | **1,4** | **432,09** | **258** | **62** | **73,71** |
|  |  | **1420** | **56,77** | **41,58** | **192,77** | **1552,54** | **1,1** | **37,44** | **3,29** | **3,4** | **726,8** | **490,9** | **105,1** | **144,96** |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **200** | **5,6** | **4,62** | **14,56** | **112,6** | **0,06** | **0,5** |  |  | **108,4** |  |  | **0,32** |
|  | [Макаронные изделия](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/9/57.php) | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/13.php) 2,5 % жирности | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php)72,5 % жирности | 1.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **274** | **Какао с молоком** | **200** | **3,77** | **3,93** | **24,95** | **153,92** | **0,03** | **1** | **0,02** |  | **121,94** | **114,13** | **16,7** | **0,51** |
|  | Какао (порошок) | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 2,5% жирнос | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 57.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок «Мандариновый»** | **200** | **1,9** | **0** | **19,6** | **90** | **0,08** | **80** | **16** | **0,4** | **36** |  | **22** | **0,6** |
| **2** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **40** | **7,92** | **11,2** | **27,16** | **262,4** | **0,01** | **0,3** | **0,04** |  | **114,04** | **67,29** | **3,83** | **0,18** |
|  | [Хлеб пшеничный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/1/1.php) вычш сорта | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сыр Голландский 8%](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/134.php) | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) 72,5 % жирности | 5.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого** | **640** | **19,19** | **19,75** | **86,27** | **618,92** | **0,18** | **81,8** | **16,06** |  | **380,38** | **181,42** | **42,53** | **1,61** |
|  | **Обед.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **Салат из белокочанной капусты** | **100** | **1,02** | **5,3** | **8,9** | **53,76** | **0,01** | **13,62** |  |  | **36,78** |  |  | **0,48** |
|  | [Капуста белокочанная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/18.php) | 118 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Масса стертой капусты* | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Лук зеленый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/110.php) | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *или* [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/5.php) | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Кислота лимонная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/58.php) | 0.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/8.php) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Свекольник** | **250** | **2** | **5,1** | **14,8** | **113,3** | **0,05** | **6,95** |  |  | **31,3** |  |  | **1,3** |
|  | Свекла | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ Масса отварной свеклы | 63.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 11.75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5% жирнос | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или Масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-паста | 1.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или Бульон мясной | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана15% жирности (термообработка) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 122 | **Плов из курицы** | **200** | **21** | **20,26** | **43** | **418,6** | **0,1** | **1,9** |  |  | **30,8** |  |  | **2,6** |
|  | Куры потрошеные | 96.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 6.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 10.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 46.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-паста | 2.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 278 | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,56** | **0** | **27,89** | **113,76** | **0,02** | **1** | **0** |  | **42,6** | **38** | **27,3** | **0,89** |
|  | Сухофрукты (ассорти) | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная | 0.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27** | **15** | **66** |
|  | **Яблоко** | **100** | **0,4** | **0,5** | **9,9** | **47** | **0,03** | **10** | **5** | **0,2** | **16** | **11** | **9** | **2,2** |
|  | **итого** | **900** | **28,73** | **32,78** | **132,09** | **861,74** | **0,37** | **33,47** | **5** | **0,2** | **158,68** | **76** | **51,3** | **73,47** |
|  |  | **1540** | **47,92** | **52,53** | **218,36** | **1480,66** | **0,55** | **115,27** | **21,06** | **0,2** | **539,06** | **257,4** | **93,83** | **75,08** |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| 213 | **Запеканка из творога с маслом** | **200** | **20,4** | **19,8** | **35** | **430** | **0,06** | **0,37** |  |  | **182,94** |  |  | **0,63** |
|  | Творог11% жирности | 186,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа манная | 13,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 13,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 5,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана15% жирности | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское 72,5% жирности | 7,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко сгущенное | 33,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ряженка** | **200** | **5,8** | **5,4** | **8,4** | **108** | **0,02** | **0,3** |  |  | **124** | **14** | **92** | **0,1** |
| 268 | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,1** | **9,9** | **35** | **-** | **-** | **-** | **-** | **0,35** | **-** | **-** | **0,05** |
|  | Чай | 0.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Банан** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **96** | **0,04** | **10** |  |  | **8** | **42** |  | **0,6** |
|  | **ИТОГО** | **700** | **27,8** | **25,8** | **74,3** | **669** | **0,12** | **10,67** |  |  | **315,29** | **56** |  | **1,38** |
|  | **Обед.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** | **Салат "Школьный"** | **100** | **2,38** | **9,35** | **8,38** | **24,38** | **0,06** | **12,15** |  |  | **37,72** |  |  | **0,31** |
|  | [Свекла](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/11.php) | 62 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Свекла отварная* | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/314.php) | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Огурцы](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/105.php) | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Горошек зеленый консервированный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/13/44.php) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/8.php) | 5,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** | **Суп перловый на курином бульоне со сметаной** | **250** | **1,99** | **3,3** | **15,4** | **134,2** | **9,05** | **23,1** |  |  | **140** |  |  | **1,7** |
|  | Курица 1 категория потрошеные | 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа перловая | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное72,5% жирности | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 142 | **Овощи припущенные** | **200** | **1,74** | **7,08** | **17,44** | **126,96** | **0,06** | **32,96** |  |  | **102,6** |  |  | **1,52** |
|  | [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/5.php) | 101.7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *или* [Кабачок](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/201.php) | 121.7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Масса припущенных овощей* | 95.7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) | 3.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 1.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Мука пшеничная высшего сорта](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/217.php) | 1.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **100** | **Котлета "Здоровье"** | **100** | **15** | **12,2** | **8** | **202,5** | **0,07** | **0,55** |  |  | **38,19** |  |  | **1,35** |
|  | Говядина (котлетное мясо) | 59,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 11,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 9,69 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко2,5 % жирности | 11,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 2,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная пищевая | 1,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5% жирнос | 4,64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок яблочный** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** | **0,02** | **4** |  |  | **14** | **8** |  | **2,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,3** | **0,6** | **16,7** | **87** | **0,36** | **-** | **2** | **2,8** | **7** | **316** | **94** | **7,8** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27** | **15** | **66** |
|  | **ИТОГО** | **950** | **29,16** | **34,35** | **113,72** | **782,36** | **9,78** | **72,76** | **2** | **2,8** | **340,71** | **351** | **109** | **81,48** |
|  |  | **1650** | **56,96** | **60,15** | **188,02** | **1451,36** | **9,9** | **83,43** | **2** | **2,8** | **656** | **407** | **4567,62** | **82,86** |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | **Каша гречневая молочная жидкая** | **200** | **8,98** | **8,42** | **29** | **215,3** | **0,1** | **0,9** |  |  | **184,4** |  |  | **1,5** |
|  | [Гречневая крупа](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/9/6.php) | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/10.php) | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/13.php) | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/14.php) | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/7/9.php) | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Соль пищевая йодированная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup2/10/26.php) | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | **50** | **5** | **8,7** | **23,8** | **264** | **0,04** |  |  |  | **8,1** |  |  | **0,6** |
|  | [Хлеб пшеничный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/1/1.php) вычш сорта | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) 72,5 % жирности | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **мандарин** | **100** | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **36** | **0,06** | **38** |  | **0,2** | **35** | **11** | **17** | **0,1** |
| 272 | **кофейный напиток на молоке** | **200** | **2,9** | **2,6** | **14,9** | **94** | **0,03** | **0,52** |  |  | **105,86** |  |  | **0,1** |
|  | [Кофейный напиток](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/15.php) | 0.24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/13.php) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **550** | **17,68** | **19,92** | **75,2** | **609,3** | **0,23** | **39,42** | **0** | **0,2** | **333,36** | **11** | **17** | **2,3** |
|  | **Обед.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** | **Салат из моркови** | **100** | **1** | **4,5** | **14,5** | **100** | **0,03** | **1,73** |  |  | **20,7** |  |  | **0,55** |
|  | [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/5.php) | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/8.php) | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **54** | **Борщ с капустой и картофелем** | **250** | **2,3** | **8,2** | **13,5** | **137,5** | **0,05** | **8,1** |  |  | **50,6** |  |  | **1,15** |
|  | Капуста белокочанная | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-паста | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Куры | 0,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана 15% жирности (термообработка) | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **76** | **Рыба отварная с соусом по-польски** | **80** | **15,1** | **8,4** | **1,2** | **126** | **0,09** | **1,3** |  |  | **41** |  |  | **0,91** |
|  | Минтай | 125,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 3,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 3,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон рыбный | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 6,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крустьянское72,5 % жирности | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная | 0,12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности | 1,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 0,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **169** | **Каша рисовая рассыпчатая** | **200** | **4,96** | **6,72** | **50,2** | **268** | **0,1** | **11,3** |  |  | **73,76** |  |  | **1,62** |
|  | Рис | 35.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 71,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности | 2.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок «Апельсиновый»** | **200** | **1,4** | **0,2** | **25,4** | **120** | **0,08** | **80** | **16** | **0,4** | **36** |  | **22** | **0,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27** | **15** | **66** |
|  | **ИТОГО** | **900** | **32,53** | **29,04** | **132,57** | **893,32** | **0,53** | **102,73** | **16** | **0,4** | **233,46** | **27** | **37** | **71,05** |
|  |  | **1450** | **50,21** | **48,96** | **207,77** | **1502,62** | **0,76** | **142,15** | **16** | **0,6** | **566,82** | **38** | **54** | **73,35** |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | **Каша пшенная молочная** | **200** | **7,54** | **10,8** | **35,2** | **259,6** | **0,18** | **0,55** |  |  | **129,2** |  |  | **1,18** |
|  | Пшено | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко2,5 % жирности | 73,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 50,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5% жирности | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яйцо вареное** | **1 шт.** | **5,8** | **4,8** | **0,28** | **62,8** | **0,07** |  | **0,25** | **2** | **55,5** | **193,9** | **12,12** | **2,5** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27** | **15** | **66** |
|  | **Груша** | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **46** | **0,02** | **5** | **2** |  | **19** | **12** | **16** | **2,3** |
| **269** | **Чай с молоком** | **200** | **1,6** | **1,8** | **12,4** | **69** | **0,02** | **0,64** |  |  | **60,3** |  |  | **0,08** |
|  | [Чай](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/36.php) | 0.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/13.php) | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **550** | **19,09** | **19,32** | **85,78** | **552,72** | **0,45** | **6,19** | **2,25** | **2** | **265,2** | **232,9** | **43,12** | **72,06** |
|  | **Обед.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **42** | **Салат с сыром** | **100** | **11,12** | **13,38** | **6** | **191,25** | **0,15** | **6,14** |  |  | **317,2** |  |  | **0,75** |
|  | [Горошек зеленый консервированный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/13/44.php) | 42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/5.php) | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сыр Голландский 8%](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/134.php) | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/8.php) | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Соль поваренная пищевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/299.php) | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | **Суп гороховый** | **250** | **5,48** | **4,74** | **19,74** | **146** | **0,32** | **5,8** | **-** | **-** | **20,10** | **-** | **120** | **1,9** |
|  | Горох | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Петрушка | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5% жирности | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 131 | **Картофельное пюре** | **200** | **4,08** | **7,04** | **26** | **186,9** | **0,14** | **6,92** |  |  | **49,54** |  |  | **1,42** |
|  | Картофель | 172.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко2,5 % жирности | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5% жирности | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **125** | **Котлеты рубленные из птицы** | **100** | **10** | **14,16** | **10,16** | **209,6** | **0,07** | **0,03** |  |  | **18,23** |  |  | **1,49** |
|  | [Куры потрошеные](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/4/308.php) | 74 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *или* [Цыпленок-бройлер](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/4/152.php) | 69 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/312.php) масло | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Соль поваренная пищевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/299.php) | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сухари панировочные](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/92.php) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Хлеб пшеничный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/1/1.php) | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) крестьянское72,5% жирности | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27** | **15** | **66** |
|  | **Кефир 2,5% жирности** | **200** | **5,8** | **3,5** | **8** | **108** | **0,02** | **0,3** |  |  | **124** | **14** | **92** | **0,1** |
|  | **ИТОГО** | **850** | **36,91** | **41,5** | **87,16** | **911,77** | **0,74** | **32,09** | **0** | **0** | **594,17** | **41** | **107** | **72,46** |
|  |  | **1400** | **56** | **60,82** | **172,94** | **1464,49** | **1,19** | **38,28** |  |  | **859,37** | **273,9** | **150,1** | **144,52** |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174 | **Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая** | **200** | **8,16** | **9,84** | **35,6** | **264** | **0,2** | **0,5** |  |  | **137,34** |  |  | **1,66** |
|  | [Геркулес](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/9/53.php) | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/13.php) | 84,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 66.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 4.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Каша рассыпчатая* | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **40** | **7,92** | **11,2** | **27,16** | **262,4** | **0,01** | **0,3** | **0,04** |  | **114,04** | **67,29** | **3,83** | **0,18** |
|  | [Хлеб пшеничный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/1/1.php) вычш сорта | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сыр Голландский 8%](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/134.php) | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) 72,5 % жирности | 5.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **274** | **Какао с молоком** | **200** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **153,92** | **0,03** | **1** | **0,02** |  | **121,94** | **114,13** | **16,7** | **0,51** |
|  | Какао (порошок) | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 2,5% жирнос | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 57.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **440** | **19,85** | **24,97** | **88,71** | **680,32** | **0,24** | **1,8** | **0,06** | **0** | **373,32** | **181,4** | **20,53** | **2,35** |
|  | **Обед.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Помидоры порционно** | **100** | **0,6** | **0,2** | **4,2** | **19,9** | **0,06** | **25** | **0,4** |  | **14** | **26** | **20** | **0,9** |
| **67** | **Суп из овощей** | **250** | **2,3** | **4,56** | **15,84** | **103,2** | **0,07** | **29,7** |  |  |  | **132,2** |  | **1,1** |
|  | Тушеная говядина | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное72,5% жирности | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 114 | **Макаронник с мясом** | **200** | **22,3** | **23,5** | **38,48** | **458,4** | **0,12** | **0,74** |  |  | **29,1** |  |  | **2,2** |
|  | Говядина (котлетное мясо) | 90.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное72,5% жирнос | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны | 54.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ Макароны отварные | 156 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные | 4.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5% жирнос | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 7.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное72,5% жирнос крестьянское | 3.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ Масса пассерованного лука | 8.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ Масса полуфабриката | 236 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ Масса запеч. блюда | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5% жирнос | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок «Апельсиновый»** | **200** | **1,4** | **0,2** | **26,4** | **120** | **0,08** | **80** | **16** | **0,4** | **36** |  | **22** | **0,6** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27** | **15** | **66** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,2** | **0,6** | **16,7** | **87** | **0,18** | **-** | **1** | **1,4** | **35** | **158** | **47** | **3,9** |
|  | **Яблоко** | **100** | **0,4** | **0,5** | **9,9** | **47** | **0,03** | **10** | **5** | **0,2** | **16** | **11** | **9** | **2,2** |
|  | **ИТОГО** | **950** | **33,95** | **31,18** | **139,12** | **950,82** | **0,7** | **145,44** | **22,4** | **2** | **131,3** | **354,2** | **113** | **76,9** |
|  |  | **1390** | **53,8** | **56,15** | **227,83** | **1631,14** | **0,94** | **147,24** | **22,46** | **2** | **504,62** | **535,6** | **133,5** | **79,25** |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | **Каша рисовая молочная вязкая** | **200** | **7,76** | **10** | **43,52** | **296** | **0,06** | **0,64** |  |  | **146,3** |  |  | **0,46** |
|  | [Рис](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/9/19.php) | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/13.php) | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [4,8](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 3.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Каша рассыпчатая* | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) | 5,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268 | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,1** | **9,9** | **35** | **-** | **-** | **-** | **-** | **0,35** | **-** | **-** | **0,05** |
|  | Чай | 0.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,68** | **34,8** | **0,18** | **-** | **1** | **1,4** | **3,5** | **158** | **47** | **3,9** |
| **119** | **Сосиска отварная** | **80** | **9** | **11,04** | **2, 68** | **187,2** | **0,02** | **-** | **-** | **-** | **18,51** | **-** | **-** | **1,3** |
|  | сосиска | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Банан** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **96** | **0,04** | **10** |  |  | **8** | **42** |  | **0,6** |
|  | **ИТОГО** | **600** | **19,68** | **21,88** | **81,1** | **649** | **0,3** | **10,64** | **1** | **1,4** | **176,66** | **200** | **47** | **6,31** |
|  | **Обед.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | **Салат из свеклы с яблоками** | **100** | **0,9** | **5,1** | **10,3** | **82** | **0,03** | **8** |  |  | **20,83** |  |  | **1,2** |
|  | Свекла | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы соленые | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **77** | **Суп картофельный** | **250** | **4,8** | **9,5** | **18,57** | **180,8** | **0,1** | **9,65** |  |  | **16,1** |  |  | **1,02** |
|  | Картофель | 112.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 8,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности | 2.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или Масло растительное | 2.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 175 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или Бульон мясной | 175 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | говядина | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 347 | **Рыба, запеченная с яйцом** | **100** | **14,4** | **9,2** | **12,1** | **175** | **0,09** | **19,6** |  | **-** | **34** |  |  | **1** |
|  | [Минтай](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdvup/4/177.php) | 98 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Пшеничная мука, высшего сорта](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdvup/24/254.php) | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло подсолнечное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdvup/3/245.php) | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Пшеничная мука, высшего сорта](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdvup/24/254.php) | 3.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdvup/6/154.php) | 8.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло подсолнечное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdvup/3/245.php) | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Масса пассерованного лука* | 42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Масса полуфабриката* | 126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ряженка** | **200** | **5,8** | **5** | **8,4** | **108** | **0,02** | **0,3** |  |  | **124** | **14** | **92** | **0,1** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27** | **15** | **66** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,2** | **0,6** | **16,7** | **87** | **0,18** | **-** | **1** | **1,4** | **35** | **158** | **47** | **3,9** |
|  | **ИТОГО** | **750** | **32,85** | **31,02** | **93,67** | **748,12** | **0,58** | **37,55** | **1** | **1,4** | **231,13** | **199** | **154** | **73,22** |
|  |  | **1350** | **52,53** | **52,9** | **174,77** | **1397,12** | **0,88** | **48,19** | **2** | **2,8** | **407,79** | **399** | **201** | **79,53** |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **176** | **Каша ячневая, молочная, вязкая** | **200** | **7,04** | **7,6** | **36,8** | **245,6** | **0,14** | **0,5** |  |  | **146,92** |  |  | **0,9** |
|  | [Крупа ячневая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/9/159.php) | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/13.php) | 136 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 4,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Каша вязкая* | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 272 | **кофейный напиток на молоке** | **200** | **2,9** | **2,8** | **14,9** | **94** | **0,03** | **0,52** |  |  | **105,86** |  |  | **0,1** |
|  | [Кофейный напиток](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/15.php) | 0.24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/13.php) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | **50** | **4** | **9,7** | **23,8** | **264** | **0,04** |  |  |  | **8,1** |  |  | **0,6** |
|  | [Хлеб пшеничный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/1/1.php) вычш сорта | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) 72,5 % жирности | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **апельсин** | **100** | **0,2** | **0,7** | **8,1** | **43** | **0,06** | **38** |  | **0,2** | **35** | **11** | **17** | **0,1** |
|  | **йогурт плодово-ягодный 1.5% жирности** | **200** | **7** | **2,3** | **17,6** | **180** | **0,03** | **0,5** |  |  | **56** | **6,5** |  | **0,05** |
|  | **ИТОГО** | **750** | **21,14** | **23,1** | **101,2** | **826,6** | **0,3** | **39,52** |  | **0,2** | **351,88** | **17,5** | **17** | **1,75** |
|  | **Обед.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | **Салат луковый** | **100** | **1,6** | **9** | **7** | **116** | **0,06** | **7,6** |  |  | **53** |  |  | **1,36** |
|  | [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/314.php) | 96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/8.php) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **250** | **1,75** | **5,8** | **8,4** | **93,2** | **0,04** | **9,58** |  |  | **25,94** |  |  | **0,26** |
|  | [Капуста белокочанная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/18.php) | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Картофель молодой](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/147.php) | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Морковь](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/5.php) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Лук репчатый](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/314.php) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *или* [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/8.php) | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сметана](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/24.php) | 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99 | **Биточки** | **100** | **18** | **14,58** | **14,5** | **262,5** | **0,08** | **1,12** |  |  | **32,66** |  |  | **1,29** |
|  | Говядина (котлетное мясо) | 74.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари панировочные | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 18.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 24.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или Вода питьевая | 15.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 125 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **167** | **Каша пшеничная рассыпчатая** | **200** | **9,28** | **5,2** | **54,8** | **292** | **0,26** | **11,62** |  |  | **102** |  |  | **4,46** |
|  | Крупа пшеничная | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5% жирнос | 4,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27** | **15** | **66** |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,64** | **0,48** | **13,36** | **69,6** | **0,36** | **-** | **2** | **2,8** | **7** | **316** | **94** | **7,8** |
| 278 | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,56** | **0** | **27,89** | **113,76** | **0,02** | **1** | **0** |  | **42,6** | **38** | **27,3** | **0,89** |
|  | Сухофрукты (ассорти) | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кислота лимонная | 0.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **940** | **37,58** | **36,68** | **153,55** | **1062,38** | **0,98** | **30,92** | **2** | **2,8** | **264,4** | **381** | **136,3** | **82,06** |
|  |  | **1690** | **58,72** | **59,78** | **254,75** | **1888,98** | **1,28** | **70,44** | **2** | **3** | **616,28** | **398,5** | **153,3** | **83,81** |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | **Каша молочная "Дружба"** | **200** | **6,32** | **8,96** | **34,08** | **241,6** | **0,12** | **0,55** |  |  | **126,52** |  |  | **0,8** |
|  | [Рис](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/9/19.php) | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Пшено](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/9/102.php) | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/13.php) | 103,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 68,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Каша молочная жидкая* | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) | 5.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **40** | **7,92** | **11,2** | **27,16** | **262,4** | **0,01** | **0,3** | **0,04** |  | **114,04** | **67,29** | **3,83** | **0,18** |
|  | [Хлеб пшеничный](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/1/1.php) вычш сорта | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сыр Голландский 8%](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/134.php) | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) 72,5 % жирности | 5.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **269** | **Чай с молоком** | **200** | **1,6** | **1,8** | **12,4** | **69** | **0,02** | **0,64** |  |  | **60,3** |  |  | **0,08** |
|  | [Чай](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/36.php) | 0.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Молоко](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/13.php) | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоко** | **100** | **0,4** | **0,5** | **9,9** | **47** | **0,03** | **10** | **5** | **0,2** | **16** | **11** | **9** | **2,2** |
|  | **Вафли** | **30** | **0,96** | **0,64** | **21,33** | **102,6** | **0,01** |  |  |  | **3** | **11** | **0,6** | **0,18** |
|  | **ИТОГО** | **570** | **17,2** | **23,1** | **104,87** | **722,6** | **0,19** | **11,49** | **5,04** |  | **319,86** | **89,29** | **13,43** | **3,44** |
|  | **Обед.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | **Морковь с сахаром** | **100** | **1,3** | **0,08** | **10,5** | **45** | **0,03** | **0,96** |  |  | **11,4** |  |  | **0,3** |
|  | Морковь | 95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | **Рассольник домашний** | **250** | **2,17** | **2,5** | **13,7** | **111,7** | **0,07** | **10,5** |  |  | **23,7** |  |  | **10,9** |
|  | Картофель | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста белокочанная | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы соленые | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5 % жирности | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон мясной | 155 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана15% жирности (термообработка) | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **98** | **Жаркое по-домашнему** | **200** | **15** | **16,1** | **18,27** | **270,7** | **0,06** | **1,4** |  |  | **7** |  |  | **0,3** |
|  | Говядина (I категории) | 126.66 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 51,74 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 4.66 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-паста | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27** | **15** | **66** |
|  | **Сок «Грушевый»** | **200** | **0,8** | **0,6** | **22,2** | **91** | **0,04** | **26** |  |  | **38** | **24** | **32** | **4,6** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,3** | **0,6** | **16,7** | **87** | **0,36** | **-** | **2** | **2,8** | **7** | **316** | **94** | **7,8** |
|  | **ИТОГО** | **850** | **26,32** | **21,5** | **108,97** | **720,72** | **0,72** | **38,86** | **2** | **2,8** | **88,3** | **367** | **141** | **89,9** |
|  |  | **1420** | **43,52** | **44,6** | **213,84** | **1443,32** | **0,91** | **50,35** | **7,04** | **2,8** | **408,16** | **456,2** | **154,4** | **93,34** |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **211** | **Омлет с морковью запеченный** | **200** | **15,34** | **20,56** | **7,2** | **273,34** | **0,07** | **1,3** |  |  | **103** |  |  | **2,1** |
|  | Молоко 2,5 % жирности | 49,95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 77,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 39,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское 72,5% жирнос | 8,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **274** | **Какао с молоком** | **200** | **3,77** | **3,93** | **25,95** | **153,92** | **0,03** | **1** | **0,02** |  | **121,94** | **114,13** | **16,7** | **0,51** |
|  | Какао (порошок) | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 2,5% жирнос | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 57.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,75** | **1,62** | **27,6** | **115,32** | **0,16** | **-** |  | **-** | **1,2** | **27** | **15** | **66** |
|  | **Груша** | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **46** | **0,02** | **5** | **2** |  | **19** | **12** | **16** | **2,3** |
| **160** | **икра кабачковая** | **60** | **0,9** | **2,58** | **4,5** | **46,8** | **0,03** | **6,15** |  |  | **18,3** |  |  | **0,48** |
|  |  | **610** | **24,16** | **28,99** | **75,55** | **635,38** | **0,31** | **13,45** | **2,02** | **0** | **263,44** | **153,1** | **47,7** | **71,39** |
|  | **Обед.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | **Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов** | **100** | **3,3** | **9,3** | **8** | **128,2** | **0,06** | **55,48** |  |  | **64,29** |  |  | **1,2** |
|  | [Капуста белокочанная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/18.php) | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Масса перетертой капусты* | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Томат](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/20.php) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Огурцы](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/12/105.php) | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Яйцо](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/8/29.php) | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Заправка:* | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло растительное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/8.php) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Кислота лимонная](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/58.php) | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/14.php) | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Соль поваренная пищевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/299.php) | 0.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Заправка для салатов* | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **62** | **Суп картофельный с клецками** | **250** | **2** | **3** | **14,5** | **93,3** | **0,07** | **6,6** |  |  | **12,9** |  |  | **0,77** |
|  | Картофель | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная высшего сорта | 2.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное крестьянское72,5% жирн | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода питьевая | 0.25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная пищевая | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 165 | **Каша гречневая, рассыпчатая** | **200** | **11,2** | **6,96** | **46,32** | **297,6** | **0,24** |  |  |  | **17,26** |  |  | **5,6** |
|  | [Крупа гречневая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/9/6.php) | 95,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/10/10.php) | 142,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ~ *Каша рассыпчатая* | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | [Масло сливочное](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsschp/7/9.php) | 5,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **58** | **Тефтели рыбные** | **100** | **13,6** | **11,6** | **15,07** | **220** | **0,07** | **0,28** |  |  | **21,71** |  |  | **0,73** |
|  | Минтай | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная высшего сорта | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 14,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 2,5% жирнос | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный выс. сорта | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок «Апельсиновый»** | **200** | **1,4** | **0,2** | **26,4** | **120** | **0,08** | **80** | **16** | **0,4** | **36** |  | **22** | **0,6** |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,64** | **0,48** | **13,36** | **69,6** | **0,36** | **-** | **2** | **2,8** | **7** | **316** | **94** | **7,8** |
|  | **ИТОГО** | **890** | **34,14** | **31,54** | **123,65** | **928,7** | **0,88** | **142,36** | **18** | **3,2** | **159,16** | **316** | **116** | **16,7** |
|  |  | **1500** | **58,3** | **60,53** | **199,2** | **1564,08** | **1,19** | **155,81** | **20,02** | **3,2** | **422,6** | **469,1** | **163,7** | **88,09** |