

СОГЛАСОВАНО:



39

Ивашко А.И.

2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ООО «Здоровое питание»  
«Здоровое питание»  
А.Б.Семенов



2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (7-11 ЛЕТ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
Г.СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ И СЛАВЯНСКОГО РАЙОНА**

г.Славянск-на-Кубани

2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
<b>Неделя 1</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/40	18,13	24,07	41,33	381,91	54 - 1г	0,08	0,27	44,30	0,57	472,26	38,80	323,40	0,82
<b>День 1</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
<b>Завтрак</b>	Кондитерское изделие (мармелад)*	25	0,00	0,00	19,85	24,00	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,83	0,00	0,08
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>18,77</b>	<b>24,51</b>	<b>81,20</b>	<b>495,30</b>		<b>2,11</b>	<b>0,30</b>	<b>50,10</b>	<b>11,61</b>	<b>495,23</b>	<b>53,33</b>	<b>342,70</b>	<b>4,06</b>
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	54,56	43-04	0,02	0,02	121,50	23,10	40,50	10,50	19,50	0,36
	Суп картофельный с крупой	200	1,70	1,94	18,97	97,05	138-04	0,06	0,05	106,48	5,28	27,60	17,58	44,40	0,65
	Рыба запеченная	90	12,12	9,27	3,46	185,52	245-16	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11	0,61
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>24,00</b>	<b>19,39</b>	<b>100,27</b>	<b>706,79</b>		<b>0,47</b>	<b>0,37</b>	<b>266,88</b>	<b>35,84</b>	<b>168,99</b>	<b>113,18</b>	<b>425,81</b>	<b>7,09</b>
<b>Полдник</b>	Запеканка картофельная с мясом	150	9,30	8,05	25,77	233,15	478-04	1,30	0,86	22,72	17,39	20,44	37,57	202,00	1,94
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>16,22</b>	<b>13,39</b>	<b>52,93</b>	<b>412,40</b>		<b>1,40</b>	<b>1,13</b>	<b>49,21</b>	<b>18,43</b>	<b>301,18</b>	<b>88,97</b>	<b>417,60</b>	<b>3,89</b>
<b>Неделя 1</b>	Плов из птицы	160	8,34	9,01	27,63	232,41	492-04	0,06	0,06	131,02	1,93	25,14	78,87	174,19	1,53
<b>День 2</b>	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ГТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
<b>Завтрак</b>	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Фрукты свежие (мандарин)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17,90</b>	<b>14,31</b>	<b>72,97</b>	<b>485,64</b>		<b>0,25</b>	<b>0,36</b>	<b>168,46</b>	<b>44,77</b>	<b>344,99</b>	<b>134,37</b>	<b>404,69</b>	<b>3,22</b>
<b>Обед</b>	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	78-04	0,02	0,01	20,70	4,13	22,00	17,00	33,00	0,93
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,30	2,36	18,78	109,98	132-04	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69
	Омлет с сыром	150	12,30	18,50	3,00	316,00	309-13	0,07	0,46	222,00	0,37	359,00	26,00	333,00	2,23
	Кисель из кураги	200	1,40	0,00	29,00	122,00	643-04	0,01	0,03	70,00	0,32	50,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>21,76</b>	<b>26,07</b>	<b>100,47</b>	<b>814,43</b>		<b>0,30</b>	<b>0,63</b>	<b>426,72</b>	<b>15,93</b>	<b>499,15</b>	<b>112,81</b>	<b>532,10</b>	<b>8,57</b>
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые со сметаной	150	14,94	11,40	16,21	244,35	354.355-04	0,04	0,26	54,00	0,23	313,60	23,58	220,75	0,65
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>20,34</b>	<b>16,40</b>	<b>37,81</b>	<b>377,35</b>		<b>0,10</b>	<b>0,52</b>	<b>98,00</b>	<b>2,03</b>	<b>555,60</b>	<b>53,58</b>	<b>408,75</b>	<b>0,85</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводь										
<b>Неделя 1</b>	Салат из белокоч.капусты с огурцом	60	1,32	4,20	2,22	49,72	52-22	0,02	0,03	30,48	17,28	24,60	9,60	26,40	0,48
<b>День 3</b>	Котлета особая	90	11,16	14,02	13,00	201,40	451-04	0,05	0,09	0,00	0,27	18,20	18,71	131,83	2,10
<b>Завтрак</b>	Соус томатный	30	0,99	0,72	2,67	21,24	587-04	0,01	0,00	38,40	0,80	2,76	3,60	7,20	0,16
	Каша гречневая	150	3,46	4,47	36,00	133,70	510-04	0,21	0,12	19,20	0,00	15,00	120,00	181,00	2,04
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>20,77</b>	<b>24,01</b>	<b>91,85</b>	<b>579,10</b>		<b>0,36</b>	<b>0,28</b>	<b>88,08</b>	<b>22,35</b>	<b>85,56</b>	<b>172,11</b>	<b>405,03</b>	<b>8,58</b>
<b>Обед</b>	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-22	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54
	Суп картофельный бобовые	200	4,09	2,98	14,43	101,13	139-04	0,14	0,05	136,51	3,73	30,12	27,46	76,98	1,42
	Капуста тушенная с мясом	150	11,56	16,43	9,90	274,55	54-10м-22	0,06	0,14	77,25	21,68	83,00	36,00	174,75	1,75
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (банан)**	160/110	1,50	5,50	23,10	103,95	112-13	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>22,97</b>	<b>25,69</b>	<b>96,49</b>	<b>698,43</b>		<b>0,39</b>	<b>0,30</b>	<b>293,94</b>	<b>52,57</b>	<b>163,02</b>	<b>145,56</b>	<b>379,83</b>	<b>6,38</b>
<b>Полдник</b>	Салат из капусты белокоч. и свеклы	60	0,94	3,11	3,27	61,13	44-13	0,02	0,02	1,32	16,77	53,32	9,76	19,75	0,65
	Тифтели	90	9,48	10,31	14,56	205,60	462-04	0,04	0,08	23,62	3,20	46,98	23,50	120,72	2,58
	Кисель из сока	200	0,31	0,05	22,47	92,99	645-04	0,00	0,03	0,00	0,60	8,76	3,00	13,90	0,87
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>12,25</b>	<b>13,63</b>	<b>50,14</b>	<b>406,60</b>		<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>24,94</b>	<b>20,57</b>	<b>113,06</b>	<b>39,06</b>	<b>167,37</b>	<b>4,32</b>
<b>Неделя 1</b>	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	4,20	6,00	68,00	68-22	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65
<b>День 4</b>	Бефстроганов	50/50	13,10	19,16	6,84	253,05	423-04	0,04	0,12	107,00	0,45	50,00	21,00	152,00	2,02
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные	100	3,60	0,45	21,87	109,30	516-04	0,04	0,02	12,26	0,00	8,00	4,80	27,33	0,48
	Капуста тушенная	50	1,23	1,47	4,87	37,83	534-04	0,01	0,02	41,67	10,63	27,33	10,67	21,00	0,41
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,27</b>	<b>25,88</b>	<b>68,44</b>	<b>595,92</b>		<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>722,51</b>	<b>17,43</b>	<b>124,33</b>	<b>76,37</b>	<b>288,03</b>	<b>5,58</b>
<b>Обед</b>	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,66	2,22	39,00	25-13	0,02	0,01	213,30	8,10	15,60	11,40	20,40	0,36
	Борщ со сметаной	200/5	1,53	3,25	5,87	79,39	109-04	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83
	Биточки из говядины	90	11,56	14,42	13,88	209,80	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	2,14
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (мандарин)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
<b>Итого за обед</b>		<b>885</b>	<b>28,43</b>	<b>31,58</b>	<b>100,80</b>	<b>790,74</b>		<b>0,44</b>	<b>0,59</b>	<b>392,87</b>	<b>63,43</b>	<b>471,53</b>	<b>151,57</b>	<b>564,70</b>	<b>7,28</b>
<b>Полдник</b>	Каша пшеничная с фруктами	150/5	3,38	5,83	41,16	238,07	ТТК	0,16	0,03	20,61	0,92	25,87	39,77	111,74	1,91
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>5,20</b>	<b>6,19</b>	<b>62,10</b>	<b>331,65</b>		<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>22,19</b>	<b>4,04</b>	<b>39,87</b>	<b>47,27</b>	<b>130,84</b>	<b>3,15</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
<b>Неделя 1</b>	Огурец в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	54-2з-22	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36
<b>День 5</b>	Котлета рыбная	90	6,26	2,16	22,00	204,46	388-04	0,09	0,06	3,57	0,42	38,70	36,70	158,61	1,09
<b>Завтрак</b>	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-22	0,01	0,03	70,00	0,32	45,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>12,90</b>	<b>10,06</b>	<b>69,06</b>	<b>485,80</b>		<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>457,57</b>	<b>12,94</b>	<b>150,70</b>	<b>95,90</b>	<b>298,21</b>	<b>3,69</b>
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,80	70,20	61-22	0,01	0,01	0,00	11,34	45,96	9,00	19,20	0,36
	Суп с клецками	200/50	2,95	5,70	18,04	116,87	155,548-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	10,53	65,10	0,66
	Плов из птицы	150	7,82	8,45	25,90	217,88	492-04	0,06	0,06	122,83	1,81	23,57	73,94	163,30	1,43
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23,35</b>	<b>25,65</b>	<b>101,55</b>	<b>703,78</b>		<b>0,30</b>	<b>0,46</b>	<b>290,64</b>	<b>14,79</b>	<b>404,83</b>	<b>145,77</b>	<b>494,70</b>	<b>4,75</b>
<b>Полдник</b>	Рыба запеченная в омлете	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
	Чай с повидлом	200/15	0,26	0,00	9,85	38,90	685-04	0,00	0,01	0,30	0,12	6,50	4,85	8,55	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за полдник</b>		<b>335</b>	<b>11,82</b>	<b>9,93</b>	<b>24,03</b>	<b>271,12</b>		<b>0,19</b>	<b>0,24</b>	<b>58,02</b>	<b>2,17</b>	<b>73,63</b>	<b>42,55</b>	<b>251,91</b>	<b>2,81</b>
<b>Неделя 2</b>	Зеленый горошек	60	1,70	0,10	3,50	28,60	22-16	0,05	0,02	18,00	2,40	11,00	11,00	32,00	0,37
<b>День 6</b>	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	5,30	225,50	301-13	0,06	0,40	183,00	0,30	125,00	17,00	203,00	1,50
<b>Завтрак</b>	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	52,10	47,00	23,00	0,23
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,40	0,30	10,30	45,50	112-13	0,02	0,03	2,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,64</b>	<b>18,80</b>	<b>59,86</b>	<b>472,64</b>		<b>0,59</b>	<b>0,81</b>	<b>203,12</b>	<b>27,70</b>	<b>218,10</b>	<b>99,20</b>	<b>318,60</b>	<b>5,40</b>
<b>Обед</b>	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	78-04	0,02	0,01	0,00	4,74	26,40	18,00	34,80	1,02
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,30	2,36	12,80	109,98	132-04	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69
	Гуляш	50/50	12,70	16,13	3,70	218,70	437-04	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
	Каша ячневая вязкая	150	3,61	3,76	22,39	138,11	510-04	0,07	0,03	14,34	0,00	32,39	16,61	114,30	0,64
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Кондитерское изделие (мармелад)*	30	0,00	0,00	23,82	28,80	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,99	0,00	0,09
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>25,41</b>	<b>27,79</b>	<b>115,87</b>	<b>773,59</b>		<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>186,20</b>	<b>81,42</b>	<b>231,54</b>	<b>98,91</b>	<b>477,30</b>	<b>7,65</b>
<b>Полдник</b>	Салат из зеленого горошка	60	2,34	4,83	2,70	62,93	50-16	0,05	0,16	71,40	1,56	32,85	11,11	88,83	1,17
	Котлета из птицы	90	13,60	3,89	9,27	125,76	54-5м	0,05	0,06	4,22	0,46	20,20	45,30	100,71	0,99
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>22,66</b>	<b>13,96</b>	<b>41,49</b>	<b>355,85</b>		<b>0,19</b>	<b>0,49</b>	<b>119,62</b>	<b>3,82</b>	<b>302,05</b>	<b>95,81</b>	<b>409,14</b>	<b>3,14</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
<b>Неделя 2</b>	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-22	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54
<b>День 7</b>	Тефтели с соусом	60/30	7,70	7,68	11,24	166,69	461-04	0,04	0,08	41,00	2,33	31,32	17,98	100,21	1,62
<b>Завтрак</b>	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>15,42</b>	<b>12,63</b>	<b>71,28</b>	<b>483,19</b>		<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>140,58</b>	<b>26,43</b>	<b>106,71</b>	<b>78,38</b>	<b>260,21</b>	<b>7,02</b>
<b>Обед</b>	Салат из моркови с черносливом	60	0,90	0,10	12,90	56,80	8-13	0,03	0,04	902,00	2,70	34,00	32,00	37,00	0,77
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/25	3,06	5,64	10,41	118,34	153-04	0,03	0,05	114,13	1,47	16,01	18,46	81,60	1,14
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/40	20,08	23,70	34,21	390,08	358-04	0,10	0,38	53,40	0,70	430,25	47,35	411,27	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>29,36</b>	<b>30,12</b>	<b>106,26</b>	<b>779,87</b>		<b>0,26</b>	<b>0,52</b>	<b>1078,53</b>	<b>4,97</b>	<b>548,76</b>	<b>118,77</b>	<b>605,85</b>	<b>4,68</b>
<b>Полдник</b>	Голубцы ленивые	100	5,80	6,50	6,40	128,40	372-13	0,03	0,07	9,18	11,00	32,00	19,00	92,00	1,35
	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	22,08	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>13,46</b>	<b>10,53</b>	<b>37,92</b>	<b>315,77</b>		<b>0,12</b>	<b>0,30</b>	<b>31,26</b>	<b>11,90</b>	<b>222,40</b>	<b>55,13</b>	<b>272,50</b>	<b>3,21</b>
<b>Неделя 2</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	3,78	4,38	55,80	106-22	0,02	0,02	0,00	3,42	16,80	10,80	25,20	0,72
<b>День 8</b>	Рыба тушеная в томате со овощами	110	11,23	5,03	5,30	161,20	374-04	0,13	0,11	325,00	2,84	28,00	35,00	157,00	0,87
<b>Завтрак</b>	Картофель отварной	150	2,85	4,55	21,19	140,00	426-13	0,13	0,12	27,39	14,15	44,99	30,21	91,50	1,14
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,54</b>	<b>18,86</b>	<b>67,87</b>	<b>583,13</b>		<b>0,40</b>	<b>0,52</b>	<b>378,88</b>	<b>21,45</b>	<b>374,53</b>	<b>130,21</b>	<b>502,30</b>	<b>4,90</b>
<b>Обед</b>	Салат из сборных овощей	60	0,91	6,10	2,65	68,72	102-22	0,02	0,02	125,34	21,30	32,64	10,08	18,03	0,34
	Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,26	11,05	96,93	148-04	0,04	0,07	130,20	0,48	19,80	7,63	46,34	0,64
	Биточек из кур	90	13,10	9,99	13,14	185,43	54-23м-22	0,05	0,10	15,08	0,52	31,77	16,09	105,00	1,01
	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	3,75	24,98	150,96	243-13	0,09	0,04	14,34	0,00	19,99	21,30	98,40	1,06
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>26,10</b>	<b>25,22</b>	<b>103,40</b>	<b>736,43</b>		<b>2,34</b>	<b>0,30</b>	<b>290,76</b>	<b>33,34</b>	<b>144,84</b>	<b>88,50</b>	<b>360,47</b>	<b>7,81</b>
<b>Полдник</b>	Салат Степной	100	1,31	3,72	7,52	68,49	25-04	0,21	0,03	384,70	4,56	17,13	17,74	42,85	2,08
	Бутерброд с сыром	35	4,44	8,68	7,42	126,32	91-13	0,02	0,05	71,65	0,11	135,60	7,35	84,78	0,33
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>8,07</b>	<b>12,78</b>	<b>43,56</b>	<b>322,97</b>		<b>0,28</b>	<b>0,11</b>	<b>456,35</b>	<b>6,67</b>	<b>176,73</b>	<b>44,49</b>	<b>183,23</b>	<b>5,99</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
<b>Неделя 2</b>	Сыр порционно	25	5,25	7,38	0,00	89,58	100-13	0,01	0,08	65,00	0,18	220,00	8,75	125,00	0,25
<b>День 9</b>	Каша молочная рисовая	250	5,60	6,42	31,71	208,61	54-27к-22	0,06	0,19	33,00	0,76	186,00	35,00	168,00	0,53
<b>Завтрак</b>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>16,91</b>	<b>15,03</b>	<b>80,94</b>	<b>525,35</b>		<b>0,19</b>	<b>0,35</b>	<b>101,38</b>	<b>2,23</b>	<b>457,40</b>	<b>73,45</b>	<b>384,80</b>	<b>2,69</b>
	Салат из белок. капусты с огурцом и кукур	60	0,92	4,25	5,02	54,10	54-22	0,02	0,02	1,57	9,33	38,00	13,00	18,00	0,30
	Суп крестьянский с крупой	200	1,61	2,04	12,69	95,35	139-04	0,03	0,03	107,59	6,40	22,09	12,88	29,14	0,47
<b>Обед</b>	Рыба запеченная в омлете	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок (земляничный)	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>22,75</b>	<b>21,84</b>	<b>102,00</b>	<b>737,22</b>		<b>0,51</b>	<b>0,55</b>	<b>248,86</b>	<b>98,38</b>	<b>291,61</b>	<b>115,28</b>	<b>481,30</b>	<b>9,49</b>
<b>Полдник</b>	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>4,42</b>	<b>7,84</b>	<b>32,62</b>	<b>214,26</b>		<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>385,58</b>	<b>15,32</b>	<b>73,00</b>	<b>43,10</b>	<b>107,70</b>	<b>2,82</b>
<b>День 10</b>	Азу	200	15,79	15,75	16,64	263,81	438-04	0,13	0,19	27,30	9,53	36,00	45,00	201,00	3,23
<b>Завтрак</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Фрукты свежие (банан)**	160/110	1,50	5,00	21,00	94,50	112-13	0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>20,43</b>	<b>21,15</b>	<b>72,58</b>	<b>509,00</b>		<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>36,30</b>	<b>19,63</b>	<b>105,00</b>	<b>102,46</b>	<b>276,18</b>	<b>4,90</b>
<b>Обед</b>	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	4,20	6,00	68,00	68-22	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметан	200/5	1,70	3,31	6,77	94,15	124-04	0,04	0,04	120,70	10,12	29,00	16,67	34,87	0,62
	Котлеты из говядины	90	11,56	14,42	13,88	209,80	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	1,14
	Макароны отварные	150	5,40	4,89	32,81	134,00	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	50,00	0,72
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>31,48</b>	<b>32,25</b>	<b>115,27</b>	<b>804,78</b>		<b>0,35</b>	<b>0,50</b>	<b>727,39</b>	<b>14,76</b>	<b>386,65</b>	<b>120,08</b>	<b>514,60</b>	<b>5,43</b>
<b>Полдник</b>	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
	Запеканка из макарон с яблоками	150	10,17	5,60	38,63	137,00	298-13	0,09	0,03	2,00	2,00	84,80	17,60	114,00	1,17
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>20,21</b>	<b>11,59</b>	<b>86,34</b>	<b>402,00</b>		<b>0,23</b>	<b>0,35</b>	<b>49,00</b>	<b>3,93</b>	<b>357,00</b>	<b>65,90</b>	<b>353,70</b>	<b>2,10</b>

Примечание:

\*- допускается выдача иных кондитерских изделий;

\*\* - допускается выдача иных фруктов.

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов завтрак 7-11 лет.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	завтрак	завтрак %								
1	18,77	24,51	81,20	495,30	21	2,11	0,30	50,10	11,61	495,23	53,33	342,70	4,06
2	17,90	14,31	72,97	485,64	21	0,25	0,36	168,46	44,77	344,99	134,37	404,69	3,22
3	20,77	24,01	91,85	579,10	25	0,36	0,28	88,08	22,35	85,56	172,11	405,03	8,58
4	22,27	25,88	68,44	595,92	25	0,19	0,22	722,51	17,43	124,33	76,37	288,03	5,58
5	12,90	10,06	69,06	485,80	21	0,23	0,19	457,57	12,94	150,70	95,90	298,21	3,69
6	17,64	18,80	59,86	472,64	20	0,59	0,81	203,12	27,70	218,10	99,20	318,60	5,40
7	15,42	12,63	71,28	483,19	21	0,28	0,25	140,58	26,43	106,71	78,38	260,21	7,02
8	23,54	18,86	67,87	583,13	25	0,40	0,52	378,88	21,45	374,53	130,21	502,30	4,90
9	16,91	15,03	80,94	525,35	22	0,19	0,35	101,38	2,23	457,40	73,45	384,80	2,69
10	20,43	21,15	72,58	509,00	22	0,23	0,25	36,30	19,63	105,00	102,46	276,18	4,90
за 10 дней	186,55	185,24	736,05	5215,07	222	4,83	3,53	2346,98	206,54	2462,55	1015,78	3480,75	50,03
среднее	<b>18,66</b>	<b>18,52</b>	<b>73,61</b>	<b>521,51</b>	<b>22</b>	<b>0,48</b>	<b>0,35</b>	<b>234,70</b>	<b>20,65</b>	<b>246,26</b>	<b>101,58</b>	<b>348,08</b>	<b>5,00</b>
по СанПиН	77	79	335	2350	20-25	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неделю	92,61	98,77	383,52	2641,76	112	3,14	1,35	1486,72	109,10	1200,81	532,08	1738,66	25,13
за 1 день%	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>52</b>	<b>19</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>43</b>	<b>32</b>	<b>42</b>
среднее за 2 неделю	93,94	86,47	352,53	2573,31	110	1,69	2,18	860,26	97,44	1261,74	483,70	1742,09	24,91
за 1 день%	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	<b>23</b>	<b>39</b>	<b>32</b>	<b>42</b>

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов завтрака и обеда 7-11 лет.

№ дня	Белки ( г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак+обед	завтрак+обед %								
1	42,77	43,90	181,47	1202,09	51	2,59	0,67	316,98	47,45	664,22	166,51	685,40	11,15
2	39,66	40,38	173,44	1300,07	55	0,55	0,98	595,18	60,70	844,14	247,18	936,79	11,79
3	43,74	49,70	188,34	1277,53	54	0,75	0,58	382,02	74,92	248,58	317,67	784,86	14,96
4	50,70	57,46	169,24	1386,66	59	0,63	0,81	1115,38	80,86	595,86	227,94	852,73	12,86
5	36,25	35,71	170,61	1189,58	51	0,53	0,65	748,21	27,73	555,53	241,67	792,91	8,44
6	43,05	46,59	175,73	1246,23	53	0,96	1,08	389,32	109,12	449,64	198,11	795,90	13,05
7	44,78	42,75	177,54	1263,06	54	0,54	0,77	1219,11	31,40	655,47	197,15	866,06	11,69
8	49,64	44,08	171,27	1319,56	56	2,74	0,82	669,64	54,79	519,37	218,71	862,77	12,71
9	39,66	36,87	182,94	1262,57	54	0,69	0,90	350,24	100,61	749,01	188,73	866,10	12,18
10	51,91	53,40	187,85	1313,78	56	0,58	0,74	285,16	34,39	491,65	222,54	790,78	10,33
за 10 дней	442,16	450,84	1778,42	12761,13	543,03	10,55	8,00	6071,24	621,97	5773,46	2226,21	8234,30	119,16
среднее	44,22	45,08	177,84	1276,11	54	1,05	0,80	607,12	62,20	577,35	222,62	823,43	11,92
по СанПиН	77	79	335	2350	50-60	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неде	213	227	883	6356		5,04	3,69	3157,77	291,66	2908,33	1200,97	4052,69	59,20
среднее за 1 день%	<b>55</b>	<b>58</b>	<b>53</b>	<b>54</b>		<b>84</b>	<b>53</b>	<b>90</b>	<b>97</b>	<b>53</b>	<b>96</b>	<b>74</b>	<b>99</b>
среднее за 1 неде	229	224	895	6405		5,51	4,31	2913,47	330,31	2865,13	1025,24	4181,61	59,97
среднее за 1 день%	<b>59</b>	<b>57</b>	<b>53</b>	<b>55</b>		<b>92</b>	<b>62</b>	<b>83</b>	<b>110</b>	<b>52</b>	<b>82</b>	<b>76</b>	<b>100</b>



Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов завтрака и обеда 7-11 лет.

№ дня	Белки ( г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак+обед	завтрак+обед %								
1	42,77	43,90	181,47	1202,09	51	2,59	0,67	316,98	47,45	664,22	166,51	685,40	11,15
2	39,66	40,38	173,44	1300,07	55	0,55	0,98	595,18	60,70	844,14	247,18	936,79	11,79
3	43,74	49,70	188,34	1277,53	54	0,75	0,58	382,02	74,92	248,58	317,67	784,86	14,96
4	50,70	57,46	169,24	1386,66	59	0,63	0,81	1115,38	80,86	595,86	227,94	852,73	12,86
5	36,25	35,71	170,61	1189,58	51	0,53	0,65	748,21	27,73	555,53	241,67	792,91	8,44
6	43,05	46,59	175,73	1246,23	53	0,96	1,08	389,32	109,12	449,64	198,11	795,90	13,05
7	44,78	42,75	177,54	1263,06	54	0,54	0,77	1219,11	31,40	655,47	197,15	866,06	11,69
8	49,64	44,08	171,27	1319,56	56	2,74	0,82	669,64	54,79	519,37	218,71	862,77	12,71
9	39,66	36,87	182,94	1262,57	54	0,69	0,90	350,24	100,61	749,01	188,73	866,10	12,18
10	51,91	53,40	187,85	1313,78	56	0,58	0,74	285,16	34,39	491,65	222,54	790,78	10,33
за 10 дней	442,16	450,84	1778,42	12761,13	543,03	10,55	8,00	6071,24	621,97	5773,46	2226,21	8234,30	119,16
среднее	44,22	45,08	177,84	1276,11	54	1,05	0,80	607,12	62,20	577,35	222,62	823,43	11,92
по СанПиН	77	79	335	2350	50-60	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неде	213	227	883	6356		5,04	3,69	3157,77	291,66	2908,33	1200,97	4052,69	59,20
среднее за 1 день%	<b>55</b>	<b>58</b>	<b>53</b>	<b>54</b>		<b>84</b>	<b>53</b>	<b>90</b>	<b>97</b>	<b>53</b>	<b>96</b>	<b>74</b>	<b>99</b>
среднее за 1 неде	229	224	895	6405		5,51	4,31	2913,47	330,31	2865,13	1025,24	4181,61	59,97
среднее за 1 день%	<b>59</b>	<b>57</b>	<b>53</b>	<b>55</b>		<b>92</b>	<b>62</b>	<b>83</b>	<b>110</b>	<b>52</b>	<b>82</b>	<b>76</b>	<b>100</b>

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов обеда и полдника 7-11 лет.

№ дня	Белки ( г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				обед+полдник	обед+полдник %								
1	40,22	32,78	153,20	1119,19	48	1,87	1,50	316,09	54,27	470,17	202,15	843,41	10,98
2	42,10	42,47	138,28	1191,78	51	0,40	1,15	524,72	17,96	1054,75	166,39	940,85	9,42
3	35,22	39,32	146,63	1105,03	47	0,47	0,43	314,51	73,14	276,08	184,62	547,20	10,70
4	33,63	37,77	162,90	1122,39	48	0,63	0,63	415,06	67,47	511,40	198,84	695,54	10,43
5	35,17	35,58	125,58	974,90	41	0,48	0,69	348,66	16,96	478,46	188,32	746,61	7,56
6	48,07	41,75	157,36	1129,44	48	0,56	0,76	305,82	85,24	533,59	194,72	886,44	10,79
7	42,82	40,65	144,18	1095,64	47	0,38	0,82	1109,79	16,87	771,16	173,90	878,35	7,89
8	34,17	38,00	146,96	1059,40	45	2,61	0,41	747,11	40,01	321,57	132,99	543,70	13,81
9	27,17	29,68	134,62	951,48	40	0,62	0,65	634,44	113,70	364,61	158,38	589,00	12,31
10	51,69	43,84	201,61	1206,78	51	0,58	0,85	776,39	18,69	743,65	185,98	868,30	7,53
за 10 дней	390,27	381,84	1511,31	10956,03	466	8,60	7,89	5492,59	504,30	5525,43	1786,29	7539,40	101,42
среднее	39,03	38,18	151,13	1095,60	47	0,86	0,79	549,26	50,43	552,54	178,63	753,94	10,14
по СанПиН	77	79	335	2350	40-50	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неде	186	188	727	5513		3,85	4,40	1919,04	229,80	2790,86	940,32	3773,61	49,09
среднее за 1 день%	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>47</b>		<b>64</b>	<b>63</b>	<b>55</b>	<b>77</b>	<b>51</b>	<b>75</b>	<b>69</b>	<b>82</b>
среднее за 1 неде	203,93	193,93	784,72	5442,74		4,75	3,49	3573,55	274,50	2734,57	845,97	3765,79	52,33
среднее за 1 день%	<b>53</b>	<b>49</b>	<b>47</b>	<b>46</b>		<b>79</b>	<b>50</b>	<b>102</b>	<b>92</b>	<b>50</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>87</b>