

## Возраст 12 лет и старше

### День 1

| Прием пищи              | Наименование блюда                      | Вес блюда     | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|---------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |   |               | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                         |             |
|                         |   | грамм         | (г/сут)          | (г/сут)     | (г/сут)      | (ккал/сут)              |             |
| Завтрак                 |   |               |                  |             |              |                         |             |
|                         | Каша мол.пшеничная                      | 200           | 8,6              | 8,5         | 40           | 270                     | 384/2008    |
|                         | Чай                                     | 180           | 0,9              | 0,1         | 5,6          | 39                      | 943/2008    |
| 105                     | Бут.с маслом,сыром                      | 75/10/20      | 12,7             | 14          | 40,6         | 324                     | 1--3/2008   |
|                         | Фрукты свежие(яблоки)                   | 138,75        | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47                      | 847/2008    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>623,75</b> | <b>22,6</b>      | <b>23</b>   | <b>96</b>    | <b>680</b>              |             |
| Обед                    | С-т из свежей капусты                   | 100           | 2,4              | 7,27        | 5,6          | 69,2                    | 16/1989     |
|                         | Борщ с кап.картоф.смет.                 | 250           | 5,1              | 4,65        | 12,7         | 115,5                   | 170/2008    |
|                         | Котлеты домашние                        | 100           | 7,41             | 5,8         | 16,6         | 122                     | 611/2008    |
|                         | Соус красный осн.                       | 50            | 0,1              | 4,5         | 4,9          | 116,8                   | 759/2008    |
|                         | Каша гречневая                          | 180           | 6,21             | 7,1         | 23           | 172,5                   | 683/2008    |
|                         | Чай с лимоном                           | 200           | 0,56             | 0,1         | 10,5         | 50,6                    | 943/2008    |
|                         | Хлеб ржаной                             | 90            | 6,12             | 1,1         | 31           | 130                     | промыш.     |
|                         | Хлеб пшеничный                          | 75            | 4                | 0,5         | 18,3         | 99,2                    | промыш.     |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>1045</b>   | <b>31,9</b>      | <b>31</b>   | <b>122,6</b> | <b>875,8</b>            |             |
| Полдник                 |   |               |                  |             |              |                         |             |
|                         | Йогурт пром.произв.                     | 135           | 6,1              | 3,2         | 5,5          | 36,45                   | 966/2008    |
|                         | Шоколад пром.производства               | 40            | 5,1              | 9,3         | 26,5         | 273,5                   | промыш.     |
|                         | Сок яблочный промышленного производства | 180           | 2,8              | 1,4         | 25           | 98                      | 668/1989    |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>355</b>    | <b>14</b>        | <b>13,9</b> | <b>57</b>    | <b>408</b>              |             |
| <b>ИТОГО за день</b>    |   | <b>2023,8</b> | <b>69</b>        | <b>68</b>   | <b>276</b>   | <b>1964</b>             | <b>0</b>    |

| Витамины     |              |              |                |              | Минеральные вещества |              |              |             |               |               |               |              |
|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| С            | В1           | В2           | А              | Д            | Са                   | Р            | Mg           | Fe          | К             | Йод           | Se            | Ф            |
| (мг/сут)     | (мг/сут)     | (мг/сут)     | (рет. экв/сут) | (мкг/сут)    | (мг/сут)             | (мг/сут)     | (мг/сут)     | (мг/сут)    | (мг/сут)      | (мг/сут)      | (мг/сут)      | (мг/сут)     |
| 0,93         | 0,14         | 0,13         | 81,4           | 1,66         | 112                  | 150          | 22,7         | 0,79        | 73            | 0,007         | 0,0048        | 0,04         |
| 0,34         | 0,003        | 0,04         | 2              | 0            | 29                   | 34,2         | 20           | 0,43        | 53            | 0             | 0             | 0,3          |
| 3,23         | 0,13         | 0,15         | 134            | 0,77         | 143                  | 105          | 23,3         | 1,08        | 84            | 0,008         | 0,0055        | 0,48         |
| 13           | 0,08         | 0,09         | 7,6            | 0,28         | 16                   | 11           | 9            | 2,2         | 90            | 0,012         | 0,003         | 0,18         |
| <b>17,5</b>  | <b>0,353</b> | <b>0,41</b>  | <b>225</b>     | <b>2,71</b>  | <b>300</b>           | <b>300,2</b> | <b>75</b>    | <b>4,5</b>  | <b>300</b>    | <b>0,027</b>  | <b>0,0133</b> | <b>1</b>     |
| 1,5          | 0,05         | 0,091        | 119,6          | 0            | 1,9                  | 23,5         | 42,4         | 0,08        | 92,8          | 0,0006        | 0             | 0,02         |
| 2,1          | 0,11         | 0,22         | 74             | 0            | 51,25                | 65,6         | 17,6         | 0,1         | 99,3          | 0,001         | 0,0053        | 0,5          |
| 1,7          | 0,13         | 0,07         | 50,8           | 2,65         | 68,9                 | 68,3         | 15,1         | 0,95        | 65            | 0,001         | 0,0007        | 0,28         |
| 4,2          | 0,06         | 0,05         | 19,4           | 0            | 39,2                 | 32,6         | 9,1          | 0,6         | 32,3          | 0,0056        | 0             | 0,025        |
| 2,5          | 0,068        | 0,03         | 38,5           | 1,162        | 62,9                 | 79,5         | 6            | 1,31        | 74,2          | 0,01          | 0             | 0,32         |
| 0,18         | 0            | 0,018        | 0              | 0            | 19,2                 | 14,8         | 7,8          | 0,6         | 15            | 0             | 0             | 0            |
| 0            | 0,075        | 0,075        | 0              | 0            | 87,8                 | 66,2         | 21,2         | 1,4         | 3,7           | 0,0017        | 0             | 0,16         |
| 0            | 0,05         | 0,06         | 0              | 0            | 49,8                 | 36,3         | 7,6          | 1,2         | 38,5          | 0,01          | 0,002         | 0,08         |
| <b>12,18</b> | <b>0,543</b> | <b>0,614</b> | <b>302,3</b>   | <b>3,812</b> | <b>381</b>           | <b>386,8</b> | <b>126,8</b> | <b>6,24</b> | <b>420,8</b>  | <b>0,0299</b> | <b>0,008</b>  | <b>1,385</b> |
| 4,12         | 0,095        | 0,07         | 85,4           | 0            | 51,2                 | 66,7         | 2,8          | 0,49        | 9,45          | 0,0074        | 0,013         | 0,27         |
| 0            | 0,024        | 0,056        | 0              | 0            | 36                   | 78,2         | 35           | 0,43        | 57            | 0             | 0,007         | 0,16         |
| 6,4          | 0,088        | 0,084        | 49,8           | 1,5          | 93,2                 | 35,8         | 7,2          | 1,73        | 114           | 0,0076        | 0             | 0,176        |
| <b>10,52</b> | <b>0,207</b> | <b>0,21</b>  | <b>135,2</b>   | <b>1,5</b>   | <b>180,4</b>         | <b>180,7</b> | <b>45</b>    | <b>2,65</b> | <b>180,45</b> | <b>0,015</b>  | <b>0,02</b>   | <b>0,606</b> |

## Возраст 12 лет и старше

### День 2

| Прием пищи              | Наименование блюда                               | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |               | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
|                         |  | грамм         | (г/сут)          | (г/сут)      | (г/сут)      | (ккал/сут)              |             |
| Завтрак                 |  |               |                  |              |              |                         |             |
|                         | Каша молочная ячневая                            | 200           | 12,27            | 1,49         | 14,91        | 117,58                  | 438/2008    |
|                         | Какао с молоком сгущ.                            | 180           | 2,35             | 2,05         | 5,8          | 106                     | 959/2008    |
| 85,00                   | Бутерброд с маслом                               | 75/10         | 5,7              | 10,2         | 39           | 211                     | 1--3/2008   |
|                         | Сок яблочно-виноградный<br>выраб.пром.натуральн. | 180           | 0,54             | 0            | 22,05        | 111,6                   | промыш.     |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>645</b>    | <b>20,86</b>     | <b>13,74</b> | <b>81,76</b> | <b>546,2</b>            |             |
| Обед                    |  |               |                  |              |              |                         |             |
|                         | Свеж.огурец                                      | 100           | 0,91             | 0,11         | 2            | 10,8                    | 51/2008     |
|                         | Суп карт.с крупой                                | 250           | 4,4              | 11,4         | 23,1         | 223                     | 204/2008    |
|                         | Гуляш (куриное филе)                             | 100           | 9,8              | 11,3         | 16,6         | 211,4                   | 591/2008    |
|                         | Макаронные изд.отварные                          | 180           | 6,32             | 7,92         | 26           | 194,2                   | 688/2008    |
|                         | Компот из изюма+С                                | 200           | 0,72             | 0            | 22           | 122                     | 868/2008    |
|                         | Хлеб ржаной                                      | 90            | 6,12             | 1,1          | 31           | 130                     | промыш.     |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 75            | 4                | 0,5          | 18,3         | 99,2                    | промыш.     |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>995</b>    | <b>32,27</b>     | <b>32,33</b> | <b>139</b>   | <b>990,6</b>            |             |
| Полдник                 |  |               |                  |              |              |                         |             |
|                         | Снежок пром.произв.                              | 135           | 3,6              | 3,2          | 6,88         | 53,3                    | промыш.     |
|                         | Булочка сдобная                                  | 80            | 7,7              | 10           | 47,07        | 334,2                   | 1050/2008   |
|                         | Фрукты свежие (бананы)                           | 138,75        | 2,22             | 0,83         | 3,05         | 20,5                    | 847/2008    |
| <b>Итого за полдник</b> |  | <b>353,75</b> | <b>13,52</b>     | <b>14,03</b> | <b>57</b>    | <b>408</b>              |             |
| Итого за день           |  | 1993,75       | 66,65            | 60,1         | 278          | 1945                    | 0           |

| Витамины     |              |              |                |             | Минеральные вещества |              |              |             |            |               |                |              |
|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|----------------|--------------|
| С            | В1           | В2           | А              | Д           | Са                   | Р            | Mg           | Fe          | К          | Йод           | Se             | Ф            |
| (мг /сут)    | (мг /сут)    | (мг /сут)    | (рет.экв /сут) | (мкг /сут)  | (мг /сут)            | (мг /сут)    | (мг /сут)    | (мг /сут)   | (мг /сут)  | (мг /сут)     | (мг /сут)      | (мг /сут)    |
| 9,47         | 0,09         | 0,09         | 70,9           | 3,03        | 75,7                 | 76,5         | 3,07         | 0,84        | 30,27      | 0,006         | 0,00026        | 0,21         |
| 2,29         | 0,045        | 0,05         | 15             | 0,09        | 94                   | 54           | 8,6          | 0,75        | 36         | 0,003         | 0              | 0,026        |
| 2,12         | 0,084        | 0,05         | 72,3           | 2,2         | 44,6                 | 57           | 15,6         | 1,05        | 60,1       | 0,008         | 0,00165        | 0,58         |
| 2,34         | 0,072        | 0,027        | 41,4           | 0           | 12                   | 12           | 10,8         | 1,08        | 41,4       | 0             | 0              | 0            |
| <b>16,22</b> | <b>0,291</b> | <b>0,217</b> | <b>199,6</b>   | <b>5,32</b> | <b>226,3</b>         | <b>199,5</b> | <b>38,07</b> | <b>3,72</b> | <b>168</b> | <b>0,017</b>  | <b>0,00191</b> | <b>0,816</b> |
| 5,8          | 0,18         | 0,2          | 2,83           | 0           | 11,8                 | 23,1         | 6,16         | 0,43        | 49,4       | 0,0052        | 0,0003         | 0,16         |
| 6,9          | 0,09         | 0,125        | 92             | 1,1         | 57,3                 | 76,1         | 15,3         | 1,85        | 156        | 0,0021        | 0,006          | 0,46         |
| 1,7          | 0,07         | 0,15         | 134,5          | 1,5         | 75,5                 | 92,1         | 24,5         | 0,19        | 126        | 0,001         | 0,006          | 0,3          |
| 0,14         | 0,1          | 0,03         | 57,7           | 0           | 82                   | 78,4         | 5,2          | 1,14        | 26,8       | 0,011         | 0              | 0,19         |
| 13           | 0,022        | 0,02         | 36,6           | 1,2         | 73                   | 64,2         | 6,8          | 0,6         | 26,6       | 0,0066        | 0              | 0,066        |
| 0            | 0,075        | 0,075        | 0              | 0           | 87,8                 | 66,2         | 21,2         | 1,4         | 3,7        | 0,0017        | 0              | 0,16         |
| 0            | 0,05         | 0,06         | 0              | 0           | 49,8                 | 36,3         | 7,6          | 1,2         | 38,5       | 0,01          | 0,002          | 0,08         |
| <b>27,54</b> | <b>0,587</b> | <b>0,66</b>  | <b>323,6</b>   | <b>3,8</b>  | <b>437,2</b>         | <b>436,4</b> | <b>86,76</b> | <b>6,81</b> | <b>427</b> | <b>0,0376</b> | <b>0,0143</b>  | <b>1,416</b> |
| 0,6          | 0,023        | 0,027        | 14,85          | 1,01        | 55,3                 | 53,3         | 2,02         | 0,08        | 9,18       | 0,004         | 0,00006        | 0,013        |
| 0            | 0,16         | 0,11         | 107,85         | 0,5         | 105,1                | 122,7        | 37           | 1,39        | 123,2      | 0,004         | 0,007          | 0,397        |
| 9,9          | 0,06         | 0,11         | 12,3           | 0           | 19,6                 | 4,02         | 6,1          | 1,24        | 47,8       | 0,007         | 0,00013        | 0,19         |
| <b>10,5</b>  | <b>0,243</b> | <b>0,247</b> | <b>135</b>     | <b>1,51</b> | <b>180</b>           | <b>180</b>   | <b>45,12</b> | <b>2,71</b> | <b>180</b> | <b>0,015</b>  | <b>0,00719</b> | <b>0,6</b>   |
| 54,3         | 1,121        | 1,124        | 658,2          | 10,6        | 844                  | 815,9        | 170          | 13,2        | 775        | 0,0696        | 0,0234         | 2,832        |

**Возраст 12 лет и старше**  
**День 3**

| Прием пищи              | Наименование блюда              | Вес блюда      | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|-------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------|
|                         |                                 |                | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |                 |
|                         |                                 | грамм          | (г/сут)          | (г/сут)      | (г/сут)      | (ккал/сут)              |                 |
| Завтрак                 |                                 |                |                  |              |              |                         |                 |
|                         | Каша мол.рисовая                | 200            | 6,36             | 7,96         | 35,5         | 264,2                   | 384/2008        |
| 102                     | Бут.с маслом,сыром              | 75/10/17       | 13,77            | 14,67        | 38,5         | 310                     | 1--3/2008       |
|                         | Чай с лимоном                   | 200            | 0,4              | 0,1          | 10,5         | 66,6                    | 943/2008        |
|                         | Фрукты свежие (Мандарины)       | 138,75         | 1,97             | 0,27         | 11,5         | 40                      | 847/2008        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                 | <b>640,75</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>    | <b>96</b>    | <b>680,8</b>            |                 |
| Обед                    |                                 |                |                  |              |              |                         |                 |
|                         | Помидор свежий                  | 100            | 1,98             | 0,64         | 11,8         | 46                      | 54/2008         |
|                         | Щи с капуст. и карт.смет.       | 250            | 5,85             | 8,61         | 13,8         | 222,4                   | 187/2008        |
|                         | Рыба туш.в томате с овощами     | 100            | 7,45             | 12,4         | 17,5         | 173                     | 486/2008        |
|                         | Рис припущенный                 | 180            | 6,8              | 6,9          | 28,2         | 168                     | 683/2008        |
|                         | Компот с/фр+С                   | 200            | 0,72             | 0            | 22           | 122                     | 868/2008        |
|                         | Хлеб ржаной                     | 90             | 6,12             | 1,1          | 31           | 130                     | промыш.         |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 75             | 4                | 0,5          | 18,3         | 99,2                    | промыш.         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                 | <b>995</b>     | <b>32,92</b>     | <b>30,15</b> | <b>142,6</b> | <b>960,6</b>            |                 |
| Полдник                 |                                 |                |                  |              |              |                         |                 |
|                         | Кекс столичный                  | 100            | 10,8             | 10,64        | 37,16        | 252,72                  | 47/сб.конд.изд. |
|                         | Кефир пром .производ.           | 135            | 2,16             | 3,2          | 4,14         | 53,28                   | 966/2008        |
|                         | Сок персиковый пром.натуральный | 180            | 0,6              | 0            | 15,7         | 102                     | 668/1989        |
| <b>Итого за полдник</b> |                                 | <b>415</b>     | <b>13,56</b>     | <b>13,84</b> | <b>57</b>    | <b>408</b>              |                 |
| <b>ИТОГО за день</b>    |                                 | <b>2050,75</b> | <b>69</b>        | <b>66,99</b> | <b>295,6</b> | <b>2049</b>             | <b>0</b>        |

| Витамины     |              |              |               |             | Минеральные вещества |              |               |               |              |               |               |              |
|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| С            | В1           | В2           | А             | Д           | Са                   | Р            | Mg            | Fe            | К            | Йод           | Se            | F            |
| (мг/сут)     | (мг/сут)     | (мг/сут)     | (рет.экв/сут) | (мкг/сут)   | (мг/сут)             | (мг/сут)     | (мг/сут)      | (мг/сут)      | (мг/сут)     | (мг/сут)      | (мг/сут)      | (мг/сут)     |
| 4,33         | 0,14         | 0,2          | 96,3          | 1,78        | 120                  | 160          | 39,3          | 2,2           | 146          | 0,009         | 0             | 0,5          |
| 3,23         | 0,13         | 0,15         | 113,5         | 1,25        | 115                  | 120          | 23,3          | 1,19          | 126,4        | 0,008         | 0,0075        | 0,48         |
| 0,24         | 0            | 0,02         | 0             | 0           | 21,3                 | 16,4         | 8,6           | 0,67          | 16,6         | 0             | 0             | 0            |
| 9,7          | 0,08         | 0,04         | 15,2          | 0           | 49,9                 | 24,6         | 3,8           | 0,44          | 34,1         | 0,009         | 0             | 0,029        |
| <b>17,5</b>  | <b>0,35</b>  | <b>0,41</b>  | <b>225</b>    | <b>3,03</b> | <b>306,2</b>         | <b>321</b>   | <b>75</b>     | <b>4,5</b>    | <b>323,1</b> | <b>0,026</b>  | <b>0,0075</b> | <b>1,009</b> |
| 1,67         | 0,05         | 0,04         | 62,4          | 0           | 36,7                 | 42,8         | 8,6           | 0,59          | 34,7         | 0,002         | 0             | 0,32         |
| 2,6          | 0,09         | 0,125        | 101,1         | 0           | 30,1                 | 66,5         | 45,41         | 0,59          | 178          | 0,004         | 0             | 0,38         |
| 4            | 0,09         | 0,12         | 67,5          | 1,5         | 90                   | 76,6         | 6,12          | 0,11          | 77           | 0,009         | 0             | 0,23         |
| 0,16         | 0,068        | 0,034        | 57,7          | 0           | 63                   | 78,1         | 6,4           | 0,7           | 72,2         | 0,01          | 0             | 0,22         |
| 13           | 0,022        | 0,02         | 36,6          | 1,2         | 73                   | 64,2         | 6,8           | 0,6           | 26,6         | 0,0066        | 0             | 0,066        |
| 0            | 0,075        | 0,075        | 0             | 0           | 87,8                 | 66,2         | 21,2          | 1,4           | 3,7          | 0,0012        | 0             | 0,16         |
| 0            | 0,05         | 0,06         | 0             | 0           | 49,8                 | 36,3         | 7,6           | 1,2           | 38,5         | 0,008         | 0,001         | 0,08         |
| <b>21,43</b> | <b>0,445</b> | <b>0,474</b> | <b>325,3</b>  | <b>2,7</b>  | <b>430,4</b>         | <b>430,7</b> | <b>102,13</b> | <b>5,19</b>   | <b>430,7</b> | <b>0,0408</b> | <b>0,001</b>  | <b>1,456</b> |
| 0,04         | 0,17         | 0,12         | 86,3          | 1,6         | 69                   | 74           | 33,3          | 2,4           | 154,5        | 0,0134        | 0,007         | 0,6          |
| 1,4          | 0,023        | 0,06         | 0,029         | 0           | 69                   | 53,5         | 2,7           | 0,0072        | 2,7          | 0,0016        | 0             | 0,019        |
| 8            | 0,03         | 0,06         | 48,7          | 0           | 42                   | 52,5         | 9             | 0,3           | 22,8         | 0             | 0             | 0            |
| <b>9,44</b>  | <b>0,223</b> | <b>0,24</b>  | <b>135</b>    | <b>1,6</b>  | <b>180</b>           | <b>180</b>   | <b>45</b>     | <b>2,7072</b> | <b>180</b>   | <b>0,015</b>  | <b>0,007</b>  | <b>0,619</b> |
| 48,37        | 1,02         | 1,124        | 685           | 7,33        | 917                  | 931,7        | 222,1         | 12,4          | 933,8        | 0,082         | 0,0155        | 3,084        |

**Возраст 12 лет и старше**  
**День 4**

| Прием пищи              | Наименование блюда                             | Вес блюда<br>грамм | Пищевые вещества |                 |                     | Энергетическая ценность<br>(ккал/сут) | № рецептуры  |
|-------------------------|--|--------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------------|--------------|
|                         |  |                    | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |                                       |              |
| Завтрак                 |  |                    |                  |                 |                     |                                       |              |
|                         | Суп молочный с мак.изделиями                   | 250                | 8,22             | 7,14            | 27,12               | 191                                   | 235/2008     |
|                         | Яйцо вареное                                   | 40                 | 4,08             | 2,3             | 0,28                | 75,8                                  | 424/2008     |
| 85,00                   | Бутерброд с маслом                             | 75/10              | 5,7              | 10,2            | 39                  | 211                                   | 1--3/2008    |
|                         | Кофейный напиток на молоке                     | 200                | 3,78             | 3               | 14,22               | 80                                    | 958/2008     |
|                         | Сок мультифруктовый промышленного производства | 180                | 0,72             | 0,36            | 20,88               | 122,4                                 | 668/1989     |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>755</b>         | <b>22,5</b>      | <b>23</b>       | <b>101,5</b>        | <b>680,2</b>                          |              |
| Обед                    |  |                    |                  |                 |                     |                                       |              |
|                         | Салат сол.огур+зел.горошек                     | 100                | 3,2              | 8,7             | 13,7                | 127,49                                | 226(146)1994 |
|                         | Суп крестьянский с крупой                      | 250                | 6,25             | 11,6            | 22,6                | 236                                   | 201/2008     |
|                         | Жаркое   | 230                | 11,28            | 10,1            | 28,6                | 249,31                                | 590/2008     |
|                         | К-т из кураги +С                               | 200                | 0,65             | 0               | 19,8                | 110,8                                 | 867/2008     |
|                         | Хлеб ржаной                                    | 90                 | 6,12             | 1,1             | 31                  | 130                                   | промыш.      |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 75                 | 4                | 0,5             | 18,3                | 99,2                                  | промыш.      |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>945</b>         | <b>31,5</b>      | <b>32</b>       | <b>134</b>          | <b>952,8</b>                          |              |
| Полдник                 |  |                    |                  |                 |                     |                                       |              |
|                         | Корж молочный                                  | 100                | 9,87             | 10,33           | 41,23               | 290                                   | 598          |
|                         | Ряженка(пром.произв.)                          | 135                | 1,89             | 3,2             | 3,17                | 45,2                                  | 966/2008     |
|                         | Фрукты свежие (апельсин)                       | 138,75             | 1,74             | 0,29            | 12,6                | 72,9                                  | 847/2008     |
| <b>Итого за полдник</b> |  | <b>373,75</b>      | <b>13,5</b>      | <b>13,82</b>    | <b>57</b>           | <b>408,1</b>                          |              |
| <b>ИТОГО за день</b>    |  | <b>2073,75</b>     | <b>67,5</b>      | <b>68,8</b>     | <b>292,5</b>        | <b>2041</b>                           | <b>0</b>     |

| Витамины     |              |              |                |              | Минеральные вещества |               |             |             |              |               |              |               |
|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| С            | В1           | В2           | А              | Д            | Са                   | Р             | Мg          | Fe          | К            | Йод           | Se           | Ф             |
| (мг /сут)    | (мг /сут)    | (мг /сут)    | (рет.экв /сут) | (мкг /сут)   | (мг /сут)            | (мг /сут)     | (мг /сут)   | (мг /сут)   | (мг /сут)    | (мг /сут)     | (мг /сут)    | (мг /сут)     |
| 5,9          | 0,04         | 0,034        | 4,7            | 0,045        | 83,4                 | 85,19         | 29,4        | 0,85        | 82,8         | 0,0078        | 0,0064       | 0,023         |
| 0            | 0,008        | 0,076        | 47,2           | 0,76         | 62                   | 47,8          | 4,8         | 1           | 28,7         | 0,005         | 0,0005       | 0,082         |
| 2,12         | 0,084        | 0,05         | 72,3           | 2,2          | 44,6                 | 57            | 15,6        | 1,05        | 60,1         | 0,008         | 0,00165      | 0,58          |
| 1,44         | 0,03         | 0,078        | 65,6           | 0,1          | 71,2                 | 73,11         | 16,7        | 1           | 62,2         | 0,0056        | 0,0044       | 0,24          |
| 8,78         | 0,27         | 0,14         | 43,3           | 0            | 58,3                 | 46,9          | 16,2        | 0,62        | 63,3         | 0             | 0            | 0             |
| <b>18,24</b> | <b>0,432</b> | <b>0,378</b> | <b>233,1</b>   | <b>3,105</b> | <b>319,5</b>         | <b>310</b>    | <b>82,7</b> | <b>4,52</b> | <b>297,1</b> | <b>0,0264</b> | <b>0,013</b> | <b>0,925</b>  |
| 6,42         | 0,07         | 0,08         | 32             | 0,18         | 36                   | 42            | 21,8        | 0,76        | 31           | 0,001         | 0            | 0,0024        |
| 5,05         | 0,08         | 0,14         | 21,2           | 1,76         | 96,8                 | 99,75         | 16,5        | 1,36        | 122,4        | 0,0048        | 0,0012       | 0,17          |
| 1,03         | 1,21         | 0,26         | 229            | 0,69         | 84                   | 118           | 31,7        | 1,04        | 200,4        | 0,014         | 0,0148       | 0,93          |
| 12           | 0,02         | 0,018        | 33             | 1,08         | 66                   | 57,8          | 6,2         | 0,54        | 24           | 0,006         | 0            | 0,06          |
| 0            | 0,075        | 0,075        | 0              | 0            | 87,8                 | 66,2          | 21,2        | 1,4         | 3,7          | 0,0012        | 0            | 0,16          |
| 0            | 0,05         | 0,06         | 0              | 0            | 49,8                 | 36,3          | 7,6         | 1,2         | 38,5         | 0,008         | 0,002        | 0,08          |
| <b>24,5</b>  | <b>1,505</b> | <b>0,633</b> | <b>315,2</b>   | <b>3,71</b>  | <b>420,4</b>         | <b>420,05</b> | <b>105</b>  | <b>6,3</b>  | <b>420</b>   | <b>0,035</b>  | <b>0,018</b> | <b>1,4024</b> |
| 1,77         | 0,156        | 0,14         | 95,86          | 0,67         | 95,9                 | 116,8         | 37,38       | 1,38        | 125,1        | 0,001         | 0,0029       | 0,23          |
| 2,6          | 0,013        | 0,04         | 29,7           | 1,01         | 49,2                 | 43,8          | 3,24        | 0,2         | 13,2         | 0,0016        | 0,00005      | 0,02          |
| 6,13         | 0,044        | 0,044        | 9,4            | 0            | 25,2                 | 19,4          | 4,38        | 1,12        | 41,7         | 0,0124        | 0,004        | 0,35          |
| <b>10,5</b>  | <b>0,213</b> | <b>0,224</b> | <b>135</b>     | <b>1,68</b>  | <b>170,3</b>         | <b>180</b>    | <b>45</b>   | <b>2,7</b>  | <b>180</b>   | <b>0,015</b>  | <b>0,007</b> | <b>0,6</b>    |
| 53,2         | 2,15         | 1,235        | 683            | 8,5          | 910                  | 910,1         | 232,7       | 13,5        | 897,1        | 0,076         | 0,038        | 2,927         |

**Возраст 12 лет и старше**  
**День 5**

| Прием пищи                           | Наименование блюда                                 | Вес блюда<br>(г/сут) | Пищевые вещества         |                             |                             | Энергетическая ценность<br>(ккал/сут) | № рецептур<br>ы |
|--------------------------------------|--|----------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------|
|                                      |  |                      | Белк<br>и<br>(г/сут<br>) | Жи<br>р<br>ы<br>(г/сут<br>) | Углев<br>од<br>ы<br>(г/сут) |                                       |                 |
| Завтрак                              |  |                      |                          |                             |                             |                                       |                 |
|                                      | Запеканка рисово-творожная                         | 200                  | 12,28                    | 10,6                        | 58                          | 271                                   | 384/2008        |
| 105                                  | Бутерброд с маслом                                 | 75/10                | 5,7                      | 10,2                        | 39                          | 211                                   | 1--3/2008       |
|                                      | Чай  | 180                  | 0,9                      | 0,1                         | 5,6                         | 29                                    | 943/2008        |
|                                      | Сок яблочно-вишневый<br>выраб.пром.натуральн<br>ые | 180                  | 1,26                     | 0,36                        | 21,6                        | 126,9                                 | 668/1989        |
| <b>Итого<br/>за<br/>завтрак</b>      |  | <b>645</b>           | <b>20,14</b>             | <b>21,26</b>                | <b>124,2</b>                | <b>637,9</b>                          |                 |
| Обед                                 |  |                      |                          |                             |                             |                                       |                 |
|                                      | Свеж.огурец  | 60                   | 0,65                     | 0,07                        | 1,2                         | 6,5                                   | 51/2008         |
|                                      | Рассольник С-П с<br>мясом, смет.                   | 250                  | 5,05                     | 8                           | 14,3                        | 157,1                                 | 197/2008        |
|                                      | Плов   | 230                  | 12,28                    | 14,5                        | 37                          | 258,9                                 | 601/2008        |
|                                      |  |                      |                          |                             |                             |                                       |                 |
|                                      | Кисель плод-ягодный                                | 200                  | 0,45                     | 0                           | 16,8                        | 83,4                                  | 868/2008        |
|                                      | Хлеб ржаной  | 90                   | 6,12                     | 1,1                         | 31                          | 130                                   | промыш.         |
|                                      | Хлеб пшеничный                                     | 75                   | 4                        | 0,5                         | 18,3                        | 99,2                                  | промыш.         |
| <b>Итого<br/>за обед</b>             |  | <b>905</b>           | <b>28,55</b>             | <b>24,17</b>                | <b>118,6</b>                | <b>735,1</b>                          |                 |
| Полдни<br>к                          |  |                      |                          |                             |                             |                                       |                 |
|                                      | Блинчики с<br>фр.повидлом 80/15                    | 95                   | 6,3                      | 5,2                         | 25,4                        | 209,05                                | 1043/2008       |
|                                      | Зефир<br>пром.производства                         | 41                   | 4                        | 4,16                        | 7                           | 108,6                                 | промыш.         |
|                                      | Йогурт пром.произв.                                | 135                  | 6,1                      | 3,2                         | 5,5                         | 36,45                                 | промыш.         |
|                                      | Фрукты свежие<br>(груши)                           | 138,7<br>5           | 0,58                     | 1,26                        | 19,1                        | 53,9                                  | 847/2008        |
| <b>Итого<br/>за<br/>полдни<br/>к</b> |  | <b>409,7<br/>5</b>   | <b>16,98</b>             | <b>13,82</b>                | <b>57</b>                   | <b>408</b>                            |                 |
| <b>ИТОГО<br/>за день</b>             |  | 1960                 | 65,7                     | 59,25                       | 299,8                       | 1781                                  | 0               |

| Витамины     |              |              |                |             | Минеральные вещества |              |             |             |              |               |               |              |
|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| С            | В1           | В2           | А              | Д           | Са                   | Р            | Мg          | Fe          | К            | Йод           | Se            | Ф            |
| (мг /сут)    | (мг /сут)    | (мг /сут)    | (рет.экв /сут) | (мкг /сут)  | (мг /сут)            | (мг /сут)    | (мг /сут)   | (мг /сут)   | (мг /сут)    | (мг /сут)     | (мг /сут)     | (мг/сут)     |
| 4,79         | 0,106        | 0,225        | 132,82         | 2,31        | 102,9                | 141,5        | 25,2        | 1,55        | 165          | 0,0165        | 0,0114        | 0,36         |
| 2,12         | 0,084        | 0,05         | 72,3           | 2,2         | 44,6                 | 57           | 15,6        | 1,05        | 60,1         | 0,008         | 0,00165       | 0,58         |
| 0,34         | 0,003        | 0,04         | 2              | 0           | 29                   | 34,2         | 20          | 0,43        | 53           | 0             | 0             | 0,3          |
| 4,05         | 0,015        | 0,036        | 1,44           | 0,9         | 66,6                 | 63           | 10,8        | 0,54        | 45           | 0             | 0             | 0            |
| <b>11,3</b>  | <b>0,208</b> | <b>0,351</b> | <b>208,6</b>   | <b>5,41</b> | <b>243,1</b>         | <b>295,7</b> | <b>71,6</b> | <b>3,57</b> | <b>323,1</b> | <b>0,0245</b> | <b>0,0131</b> | <b>1,24</b>  |
| 3,5          | 0,11         | 0,12         | 1,7            | 0           | 9,5                  | 20,1         | 5,5         | 0,26        | 39,4         | 0,001         | 0,0002        | 0,007        |
| 4,65         | 0,12         | 0,15         | 80,3           | 2,2         | 70                   | 72,6         | 6,1         | 0,91        | 101,6        | 0,002         | 0,016         | 0,36         |
| 0,9          | 0,205        | 0,26         | 152,5          | 0           | 154,8                | 130          | 25,6        | 1,33        | 150,4        | 0,0155        | 0,016         | 0,696        |
| 10           | 0,015        | 0,015        | 28             | 0,9         | 55,8                 | 47,8         | 5           | 0,45        | 20           | 0,005         | 0,004         | 0,05         |
| 0            | 0,075        | 0,075        | 0              | 0           | 87,8                 | 66,2         | 21,2        | 1,4         | 3,7          | 0,0012        | 0             | 0,16         |
| 0            | 0,05         | 0,06         | 0              | 0           | 49,8                 | 36,3         | 7,6         | 1,2         | 38,5         | 0,008         | 0,002         | 0,08         |
| <b>19,05</b> | <b>0,575</b> | <b>0,68</b>  | <b>262,5</b>   | <b>3,1</b>  | <b>427,7</b>         | <b>373</b>   | <b>71</b>   | <b>5,55</b> | <b>353,6</b> | <b>0,0327</b> | <b>0,0382</b> | <b>1,353</b> |
| 3,75         | 0,032        | 0,077        | 40,15          | 1,5         | 55,4                 | 62,18        | 16,1        | 1,24        | 65,7         | 0,0034        | 0,0024        | 0,146        |
| 1,31         | 0,006        | 0,077        | 61,5           | 0           | 59                   | 56,5         | 22,32       | 0,51        | 53,8         | 0             | 0,002         | 0,29         |
| 4,12         | 0,095        | 0,07         | 85,4           | 0           | 51,2                 | 66,7         | 2,8         | 0,49        | 9,45         | 0,0074        | 0,013         | 0,27         |
| 4,8          | 0,113        | 0,04         | 3,65           | 0           | 24,6                 | 10,6         | 3,88        | 0,87        | 51           | 0,01          | 0,0027        | 0,18         |
| <b>13,98</b> | <b>0,246</b> | <b>0,264</b> | <b>190,7</b>   | <b>1,5</b>  | <b>190,2</b>         | <b>196</b>   | <b>45,1</b> | <b>3,11</b> | <b>180</b>   | <b>0,0208</b> | <b>0,0201</b> | <b>0,886</b> |
| 44,33        | 1,029        | 1,295        | 661,8          | 10,01       | 861                  | 864,7        | 188         | 12,23       | 857          | 0,078         | 0,071         | 3,479        |

## Возраст 12 лет и старше

### День 6

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Вес блюда     | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|---------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                             |               | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
|                         |                             | (г/сут)       | (г/сут)          | (г/сут)       | (г/сут)       | (ккал/сут)              |             |
| Завтрак                 | Каша молочная манная        | 200           | 14,47            | 14,43         | 46,75         | 362,6                   | 384/2008    |
| 85,00                   | Бутерброд с маслом          | 75/10         | 5,7              | 10,2          | 39            | 211                     | 1--3/2008   |
|                         | Чай с лимоном               | 200           | 0,4              | 0,1           | 10,5          | 66,6                    | 943/2008    |
|                         | Фрукты свежие (Мандарины)   | 138,75        | 1,97             | 0,27          | 11,5          | 40                      | 847/2008    |
| <b>Итого за завтрак</b> |                             | <b>623,75</b> | <b>22,54</b>     | <b>25</b>     | <b>107,75</b> | <b>680,2</b>            |             |
| Обед                    |                             |               |                  |               |               |                         |             |
|                         | Икра кабачковая             | 50            | 0,63             | 3,05          | 8,2           | 90,56                   | промыш.     |
|                         | Суп карт.с бобовыми(горох)  | 250           | 4                | 8,25          | 19            | 161                     | 206/2008    |
|                         | Суфле из печени             | 100           | 9                | 12,1          | 24            | 259,2                   | 52-9/2003   |
|                         |                             |               |                  |               |               |                         |             |
|                         | Картоф.пюре                 | 180           | 6,65             | 8,75          | 28,8          | 198                     | 694/2008    |
|                         | Напиток из плодов шиповника | 200           | 0,4              | 0,2           | 8,2           | 66,6                    | 1014/2008   |
|                         | Хлеб ржаной                 | 90            | 6,12             | 1,1           | 31            | 130                     | промыш.     |
|                         | Хлеб пшеничный              | 75            | 4                | 0,5           | 18,3          | 99,2                    | промыш.     |
| <b>Итого за обед</b>    |                             | <b>945</b>    | <b>30,8</b>      | <b>33,95</b>  | <b>137,5</b>  | <b>1004,6</b>           |             |
| Полдник                 |                             |               |                  |               |               |                         |             |
|                         | Вафли пром.производства     | 80            | 2,68             | 5,7           | 8             | 143                     | промыш.     |
|                         | Мармелад пром.производства  | 100           | 6,5              | 4,3           | 34,57         | 129,7                   | промыш.     |
|                         | Снежок пром.произв.         | 135           | 3,6              | 3,375         | 6,88          | 53,3                    | промыш.     |
|                         | Сок грушевый                | 180           | 0,72             | 0,54          | 7,55          | 82                      | промыш.     |
| <b>Итого за полдник</b> |                             | <b>495</b>    | <b>13,5</b>      | <b>13,915</b> | <b>57</b>     | <b>408</b>              |             |
| <b>ИТОГО за день</b>    |                             | <b>2063,8</b> | <b>66,84</b>     | <b>72,87</b>  | <b>302,3</b>  | <b>2093</b>             | <b>0</b>    |

| Витамины     |              |              |                   |               | Минералы           |              |              |              |              |              |                    |              |
|--------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|
| С            | В1           | В2           | А                 | Д             | Са                 | Р            | Мg           | Fe           | К            | Йод          | Se                 | F            |
| (мг/с<br>ут) | (мг/с<br>ут) | (мг/с<br>ут) | (рет.экв/<br>сут) | (мкг/с<br>ут) | (мг/с<br>ут)       | (мг/с<br>ут) | (мг/с<br>ут) | (мг/с<br>ут) | (мг/с<br>ут) | (мг/с<br>ут) | (мг/с<br>ут)       | (мг/с<br>ут) |
| 6,19         | 0,268        | 0,289        | 145,6             | 0,87          | 174,2              | 198,3        | 48           | 2,35         | 196,3        | 0,009        | 0,011<br>3         | 0,391        |
| 2,12         | 0,084        | 0,05         | 72,3              | 2,2           | 44,6               | 57           | 15,6         | 1,05         | 60,1         | 0,008        | 0,001<br>65        | 0,58         |
| 0,24         | 0            | 0,02         | 0                 | 0             | 21,3               | 16,4         | 8,6          | 0,67         | 16,6         | 0            | 0                  | 0            |
| 9,7          | 0,08         | 0,04         | 15,2              | 0             | 49,9               | 24,6         | 3,8          | 0,44         | 34,1         | 0,009        | 0                  | 0,029        |
| <b>18,25</b> | <b>0,432</b> | <b>0,399</b> | <b>233,1</b>      | <b>3,07</b>   | <b>290</b>         | <b>296,3</b> | <b>76</b>    | <b>4,51</b>  | <b>307,1</b> | <b>0,026</b> | <b>0,013</b>       | <b>1</b>     |
| 3,8          | 0,017        | 0,027        | 60,8              | 0,092         | 24,2               | 28,5         | 2,5          | 0,048        | 13,1         | 0,006        | 0                  | 0            |
| 3,4          | 0,08         | 0,11         | 68,6              | 0,9           | 72                 | 45,3         | 4,1          | 1            | 45,6         | 0,008        | 0                  | 0,2          |
| 6,7          | 0,008        | 0,1          | 125,6             | 1,31          | 71,4               | 119          | 45           | 0            | 221,8        | 0,005<br>3   | 0,007              | 0,723        |
| 6,23         | 0,15         | 0,15         | 56                | 1,35          | 72                 | 88,8         | 11,07        | 1,6          | 68,5         | 0,007        | 0,009              | 0,22         |
| 3,4          | 0            | 0,05         | 0                 | 0             | 41,5               | 2            | 2,2          | 0,3          | 5,3          | 0            | 0                  | 0            |
| 0            | 0,075        | 0,075        | 0                 | 0             | 87,8               | 66,2         | 21,2         | 1,4          | 3,7          | 0,001<br>7   | 0                  | 0,16         |
| 0            | 0,05         | 0,06         | 0                 | 0             | 49,8               | 36,3         | 7,6          | 1,2          | 38,5         | 0,01         | 0,002              | 0,08         |
| <b>23,53</b> | <b>0,38</b>  | <b>0,572</b> | <b>311</b>        | <b>3,652</b>  | <b>418,7</b>       | <b>386,1</b> | <b>93,67</b> | <b>5,548</b> | <b>396,5</b> | <b>0,038</b> | <b>0,018</b>       | <b>1,383</b> |
| 0,6          | 0,035        | 0,05         | 35,01             | 0,3           | 26,4               | 37,6         | 10,5         | 1,13         | 38,8         | 0,005        | 0,003              | 0,318<br>2   |
| 0,9          | 0,006        | 0,057        | 46,35             | 0,36          | 48,2               | 48,3         | 8,4          | 0,2          | 64,3         | 0,005<br>2   | 0,004              | 0,268        |
| 0,6          | 0,047        | 0,067        | 50,76             | 0,84          | 71,32              | 65,3         | 4,5          | 0,23         | 49           | 0,003        | 0,000<br>06        | 0,012        |
| 8,4          | 0,113        | 0,054        | 2,88              | 0             | 34,2               | 28,8         | 21,6         | 1,14         | 27,9         | 0,001<br>8   | 0                  | 0,001<br>8   |
| <b>10,5</b>  | <b>0,201</b> | <b>0,228</b> | <b>135</b>        | <b>1,5</b>    | <b>180,1<br/>2</b> | <b>180</b>   | <b>45</b>    | <b>2,7</b>   | <b>180</b>   | <b>0,015</b> | <b>0,007<br/>1</b> | <b>0,6</b>   |
| 52,28        | 1,013        | 1,199        | 679,1             | 8,22          | 888,8              | 862,4        | 215          | 12,8         | 883,6        | 0,079        | 0,038              | 2,983        |

## Возраст 12 лет и старше

### День 7

| Прием пищи              | Наименование блюда                | Вес блюда<br>(г/сут) | Пищевые вещества |                 |                     | Энергетическая ценность<br>(ккал/сут) | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|----------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------------|-------------|
|                         |                                   |                      | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |                                       |             |
| Завтрак                 |                                   |                      |                  |                 |                     |                                       |             |
|                         | Макароны с сыром                  | 200                  | 6,8              | 4,78            | 35,5                | 322                                   | 417/2008    |
|                         | Икра кабачковая                   | 50                   | 0,63             | 3,05            | 8,2                 | 90,56                                 | промыш.     |
| 102                     | Бутерброд с маслом                | 75/10                | 5,7              | 10,2            | 39                  | 211                                   | 1--3/2008   |
|                         | Чай                               | 180                  | 0,9              | 0,1             | 5,6                 | 29                                    | 943/2008    |
|                         | Фрукты свежие(яблоки)             | 138,75               | 0,4              | 0,4             | 9,8                 | 47                                    | 847/2008    |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                   | <b>670,75</b>        | <b>14,43</b>     | <b>18,53</b>    | <b>98,1</b>         | <b>699,56</b>                         |             |
| Обед                    |                                   |                      |                  |                 |                     |                                       |             |
|                         | Винегрет                          | 100                  | 1,8              | 2,7             | 6,5                 | 45,24                                 | 100/2008    |
|                         | Суп карт.с рыбн.консервами        | 250                  | 7,09             | 12,4            | 30                  | 196,35                                | 206/2008    |
|                         | Курица,туш в соусе                | 100                  | 8,56             | 9,3             | 7,6                 | 198                                   | 643/2008    |
|                         | Рис припущенный                   | 180                  | 6,8              | 6,9             | 28,2                | 168                                   | 683/2008    |
|                         | Компот с/фр+С                     | 200                  | 0,72             | 0               | 22                  | 122                                   | 868/2008    |
|                         | Хлеб ржаной                       | 90                   | 6,12             | 1,1             | 31                  | 130                                   | промыш.     |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 75                   | 4                | 0,5             | 18,3                | 99,2                                  | промыш.     |
| <b>Итого за обед</b>    |                                   | <b>995</b>           | <b>35,09</b>     | <b>32,9</b>     | <b>143,6</b>        | <b>958,79</b>                         |             |
| Полдник                 |                                   |                      |                  |                 |                     |                                       |             |
|                         | Оладьи с повидлом фруктовым.80/15 | 95                   | 10,74            | 10,64           | 37,16               | 252,72                                | 1046/2008   |
|                         | Кефир пром.производ.              | 135                  | 2,16             | 3,2             | 4,14                | 53,28                                 | промыш.     |
|                         | Сок персиковый пром.натуральный   | 180                  | 0,6              | 0               | 15,7                | 102                                   | промыш.     |
| <b>Итого за полдник</b> |                                   | <b>410</b>           | <b>13,5</b>      | <b>13,84</b>    | <b>57</b>           | <b>408</b>                            |             |
| <b>ИТОГО за день</b>    |                                   | <b>2075,8</b>        | <b>63,02</b>     | <b>65,27</b>    | <b>298,7</b>        | <b>2066</b>                           |             |

| Витамины     |              |              |                |              | Минеральные вещества |              |              |               |               |               |               |              |
|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| С            | В1           | В2           | А              | Д            | Са                   | Р            | Мg           | Fe            | К             | Йод           | Se            | Ф            |
| (мг /сут)    | (мг /сут)    | (мг /сут)    | (рет.экв /сут) | (мкг /сут)   | (мг /сут)            | (мг /сут)    | (мг /сут)    | (мг /сут)     | (мг /сут)     | (мг /сут)     | (мг /сут)     | (мг /сут)    |
| 0,12         | 0,123        | 0,101        | 41,3           | 1,2          | 121                  | 132          | 20,21        | 0,71          | 59,5          | 0             | 0             | 0            |
| 3,8          | 0,017        | 0,027        | 60,8           | 0,092        | 24,2                 | 28,5         | 2,5          | 0,048         | 13,1          | 0,006         | 0             | 0            |
| 2,12         | 0,084        | 0,05         | 72,3           | 2,2          | 44,6                 | 57           | 15,6         | 1,05          | 60,1          | 0,008         | 0,00165       | 0,58         |
| 0,34         | 0,003        | 0,04         | 2              | 0            | 29                   | 34,2         | 20           | 0,43          | 53            | 0             | 0             | 0,3          |
| 13           | 0,08         | 0,09         | 7,6            | 0,28         | 16                   | 11           | 9            | 2,2           | 90            | 0,012         | 0,003         | 0,18         |
| <b>19,38</b> | <b>0,307</b> | <b>0,308</b> | <b>184</b>     | <b>3,772</b> | <b>234,8</b>         | <b>262,7</b> | <b>67,31</b> | <b>4,438</b>  | <b>275,7</b>  | <b>0,026</b>  | <b>0,0047</b> | <b>1,06</b>  |
| 2,19         | 0,05         | 0,011        | 45,6           | 0,14         | 1,8                  | 30,5         | 2,4          | 0,6           | 94            | 0,0006        | 0             | 0,13         |
| 4,26         | 0,108        | 0,138        | 116,7          | 1,6          | 103                  | 106,5        | 24,31        | 0,89          | 96,02         | 0,009         | 0,0031        | 0,32         |
| 5,5          | 0,16         | 0,27         | 32,6           | 1,9          | 76,4                 | 76,4         | 17           | 0,8           | 72,6          | 0,0066        | 0,0167        | 0,25         |
| 0,16         | 0,068        | 0,034        | 57,7           | 0            | 63                   | 78,1         | 6,4          | 0,7           | 72,2          | 0,01          | 0             | 0,22         |
| 13           | 0,022        | 0,022        | 36,6           | 0,9          | 73                   | 64,2         | 6,8          | 0,6           | 26,6          | 0,0066        | 0             | 0,066        |
| 0            | 0,075        | 0,075        | 0              | 0            | 87,8                 | 66,2         | 21,2         | 1,4           | 3,7           | 0,0012        | 0             | 0,16         |
| 0            | 0,05         | 0,06         | 0              | 0            | 49,8                 | 36,3         | 7,6          | 1,2           | 38,5          | 0,008         | 0,0013        | 0,08         |
| <b>25,11</b> | <b>0,533</b> | <b>0,61</b>  | <b>289,2</b>   | <b>4,54</b>  | <b>454,8</b>         | <b>458,2</b> | <b>85,71</b> | <b>6,19</b>   | <b>403,62</b> | <b>0,042</b>  | <b>0,0211</b> | <b>1,226</b> |
| 0,3          | 0,15         | 0,13         | 86,271         | 1,5          | 69                   | 74           | 33,3         | 2,393         | 154,5         | 0,001         | 0,0024        | 0,23         |
| 1,4          | 0,023        | 0,06         | 0,029          | 0            | 69                   | 53,5         | 2,7          | 0,0072        | 2,7           | 0,0016        | 0             | 0,019        |
| 8            | 0,03         | 0,06         | 48,7           | 0            | 42                   | 52,5         | 9            | 0,3           | 22,8          | 0             | 0             | 0            |
| <b>9,7</b>   | <b>0,203</b> | <b>0,25</b>  | <b>135</b>     | <b>1,5</b>   | <b>180</b>           | <b>180</b>   | <b>45</b>    | <b>2,7002</b> | <b>180</b>    | <b>0,0026</b> | <b>0,0024</b> | <b>0,249</b> |
| 54,19        | 1,043        | 1,168        | 608,2          | 9,812        | 869,6                | 900,9        | 198          | 13,33         | 859,3         | 0,071         | 0,028         | 2,535        |

**Возраст 12 лет и старше**  
**День 8**

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Вес блюда<br>(г/сут) | Пищевые вещества |                 |                     | Энергетическая ценность<br>(ккал/сут) | № рецептуры |
|-------------------------|---|----------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------------|-------------|
|                         |   |                      | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |                                       |             |
| Завтрак                 |   |                      |                  |                 |                     |                                       |             |
|                         | Каша мол.рисовая                              | 200                  | 6,36             | 7,96            | 35,5                | 264,2                                 | 384/2008    |
| 102                     | Бут.с<br>маслом,сыром                         | 75/10/17             | 13,77            | 14,67           | 38,5                | 310                                   | 1--3/2008   |
|                         | Чай с лимоном                                 | 200                  | 0,4              | 0,1             | 10,5                | 66,6                                  | 943/2008    |
|                         | Фрукты свежие<br>(Мандарины)                  | 138,75               | 1,97             | 0,27            | 11,5                | 40                                    | 847/2008    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>650,75</b>        | <b>22,5</b>      | <b>23</b>       | <b>96</b>           | <b>680,8</b>                          |             |
| Обед                    |   |                      |                  |                 |                     |                                       |             |
|                         | С-т из свежей<br>капусты                      | 100                  | 2,4              | 7,27            | 5,6                 | 69,2                                  | 16/1989     |
|                         | Свекольник со<br>сметаной                     | 250                  | 5,1              | 4,65            | 16,7                | 115,5                                 | 170/2008    |
|                         | Тефтели с рисом<br>с/с                        | 100                  | 7                | 8,1             | 19,8                | 202                                   | 619/2008    |
|                         | Каша гречневая                                | 180                  | 6,21             | 7,1             | 23                  | 172,5                                 | 683/2008    |
|                         | Сок ябл. пром.пр-ва                           | 180                  | 0,54             | 0               | 22,05               | 111,6                                 | промыш.     |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 90                   | 6,12             | 1,1             | 31                  | 130                                   | промыш.     |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 75                   | 4                | 0,5             | 18,3                | 99,2                                  | промыш.     |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>975</b>           | <b>31,37</b>     | <b>28,72</b>    | <b>136,45</b>       | <b>900</b>                            | <b>0</b>    |
| Полдник                 |   |                      |                  |                 |                     |                                       |             |
|                         | Йогурт<br>пром.произв.                        | 135                  | 6,1              | 3,375           | 5,5                 | 36,45                                 | промыш.     |
|                         | Шоколад<br>пром.производства                  | 35                   | 4,6              | 8,225           | 26,5                | 273,5                                 | промыш.     |
|                         | Сок яблочный<br>промышленного<br>производства | 180                  | 2,8              | 1,4             | 25                  | 98                                    | промыш.     |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>350</b>           | <b>13,5</b>      | <b>13</b>       | <b>57</b>           | <b>407,95</b>                         |             |

| Витамины     |              |              |                |             | Минеральные вещества |              |              |             |               |               |               |              |
|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| С            | В1           | В2           | А              | Д           | Са                   | Р            | Мg           | Fe          | К             | Йод           | Se            | Ф            |
| (мг /сут)    | (мг /сут)    | (мг /сут)    | (рет.экв /сут) | (мкг /сут)  | (мг /сут)            | (мг /сут)    | (мг /сут)    | (мг /сут)   | (мг /сут)     | (мг /сут)     | (мг /сут)     | (мг /сут)    |
| 4,33         | 0,14         | 0,2          | 96,3           | 1,78        | 120                  | 160          | 39,3         | 2,2         | 146           | 0,009         | 0             | 0,5          |
| 3,23         | 0,13         | 0,15         | 113,5          | 1,25        | 115                  | 120          | 23,3         | 1,19        | 126,4         | 0,008         | 0,0075        | 0,48         |
| 0,24         | 0            | 0,02         | 0              | 0           | 21,3                 | 16,4         | 8,6          | 0,67        | 16,6          | 0             | 0             | 0            |
| 9,7          | 0,08         | 0,04         | 15,2           | 0           | 49,9                 | 24,6         | 3,8          | 0,44        | 34,1          | 0,009         | 0             | 0,029        |
| <b>17,5</b>  | <b>0,35</b>  | <b>0,41</b>  | <b>225</b>     | <b>3,03</b> | <b>306,2</b>         | <b>321</b>   | <b>75</b>    | <b>4,5</b>  | <b>323,1</b>  | <b>0,026</b>  | <b>0,0075</b> | <b>1,009</b> |
| 1,5          | 0,05         | 0,091        | 119,6          | 0           | 1,9                  | 23,5         | 42,4         | 0,08        | 92,8          | 0,0006        | 0             | 0,02         |
| 2,1          | 0,11         | 0,22         | 75             | 0           | 51,25                | 65,6         | 17,6         | 0,1         | 99,3          | 0,001         | 0,0053        | 0,5          |
| 2,87         | 0,1          | 0,12         | 40             | 0,1         | 74,6                 | 77,7         | 15,2         | 0,8         | 82,6          | 0,0066        | 0             | 0,41         |
| 2,5          | 0,068        | 0,03         | 38,5           | 0           | 62,9                 | 79,5         | 6            | 1,31        | 74,2          | 0,011         | 0             | 0,32         |
| 2,34         | 0,072        | 0,027        | 41,4           | 0           | 12                   | 12           | 10,8         | 1,08        | 41,4          | 0             | 0             | 0            |
| 0            | 0,075        | 0,075        | 0              | 0           | 87,8                 | 66,2         | 21,2         | 1,4         | 3,7           | 0,0017        | 0             | 0,16         |
| 0            | 0,05         | 0,06         | 0              | 0           | 49,8                 | 36,3         | 7,6          | 1,2         | 38,5          | 0,01          | 0,002         | 0,08         |
| <b>11,31</b> | <b>0,525</b> | <b>0,623</b> | <b>314,5</b>   | <b>0,1</b>  | <b>340,25</b>        | <b>360,8</b> | <b>120,8</b> | <b>5,97</b> | <b>432,5</b>  | <b>0,0309</b> | <b>0,0073</b> | <b>1,49</b>  |
| 4,12         | 0,095        | 0,067        | 85,4           | 0           | 51,2                 | 66,7         | 2,8          | 0,49        | 9,45          | 0,0074        | 0,00013       | 0,27         |
| 0            | 0,024        | 0,056        | 0              | 0           | 36                   | 78,2         | 35           | 0,43        | 57            | 0             | 0,007         | 0,16         |
| 6,4          | 0,088        | 0,084        | 49,8           | 1,5         | 93,2                 | 35,8         | 7,2          | 1,73        | 114           | 0,0076        | 0             | 0,176        |
| <b>10,52</b> | <b>0,207</b> | <b>0,207</b> | <b>135,2</b>   | <b>1,5</b>  | <b>180,4</b>         | <b>180,7</b> | <b>45</b>    | <b>2,65</b> | <b>180,45</b> | <b>0,015</b>  | <b>0,0071</b> | <b>0,606</b> |

**Возраст 12 лет и старше**  
**День 9**

| Прием пищи              | Наименование блюда                               | Вес блюда<br>(г/сут) | Пищевые вещества |                 |                     | Энергетическая ценность<br>(ккал/сут) | № рецептуры |
|-------------------------|--|----------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------------|-------------|
|                         |  |                      | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |                                       |             |
| Завтрак                 |  |                      |                  |                 |                     |                                       |             |
|                         | Омлет натуральный                                | 200                  | 15,45            | 14,45           | 20,9                | 334,6                                 | 438/2008    |
|                         | Какао с молоком                                  | 180                  | 2,35             | 2,05            | 5,8                 | 106                                   | 959/2008    |
| 85,00                   | Бутерброд с маслом                               | 75/10                | 5,7              | 10,2            | 39                  | 211                                   | 1--3/2008   |
|                         | Сок яблочно-виноградный<br>выраб.пром.натуральн. | 180                  | 0,54             | 0               | 22,05               | 111,6                                 | промыш.     |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>645</b>           | <b>24,04</b>     | <b>26,7</b>     | <b>87,75</b>        | <b>763,2</b>                          |             |
| Обед                    |  |                      |                  |                 |                     |                                       |             |
|                         | Свеж.огурец                                      | 100                  | 0,8              | 0,1             | 1,6                 | 14                                    | 51/2008     |
|                         | Щи с капуст. и карт.смет.                        | 250                  | 5,85             | 8,61            | 13,8                | 222,4                                 | 187/2008    |
|                         | Гуляш  | 100                  | 9,8              | 11,3            | 16,6                | 211,4                                 | 591/2008    |
|                         | Макаронные изд.отварные                          | 180                  | 6,32             | 7,92            | 27                  | 194,2                                 | 683/2008    |
|                         | Компот из изюма+С                                | 180                  | 0,45             | 0               | 16,8                | 83,4                                  | 868/2008    |
|                         | Хлеб ржаной                                      | 90                   | 6,12             | 1,1             | 31                  | 130                                   | промыш.     |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 75                   | 4                | 0,5             | 18,3                | 99,2                                  | промыш.     |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>975</b>           | <b>33,34</b>     | <b>29,53</b>    | <b>125,1</b>        | <b>954,6</b>                          |             |
| Полдник                 |  |                      |                  |                 |                     |                                       |             |
|                         | Снежок пром.произв.                              | 135                  | 3,6              | 3,375           | 6,88                | 53,3                                  | промыш.     |
|                         | Рожок песочный                                   | 100                  | 7,68             | 9,8             | 43,2                | 334,2                                 | 20/2000     |
|                         | Фрукты свежие (бананы)                           | 138,75               | 2,22             | 0,83            | 7,07                | 20,5                                  | 847/2008    |
| <b>Итого за полдник</b> |  | <b>373,75</b>        | <b>13,5</b>      | <b>14,005</b>   | <b>57,15</b>        | <b>408</b>                            |             |

| Витамины     |              |              |                |             | Минеральные вещества |              |               |             |              |               |               |              |
|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| С            | В1           | В2           | А              | Д           | Са                   | Р            | Mg            | Fe          | К            | Йод           | Se            | Ф            |
| (мг /сут)    | (мг /сут)    | (мг /сут)    | (рет.экв /сут) | (мкг /сут)  | (мг /сут)            | (мг /сут)    | (мг /сут)     | (мг /сут)   | (мг /сут)    | (мг /сут)     | (мг /сут)     | (мг /сут)    |
| 12,87        | 0,15         | 0,273        | 95,8           | 0,82        | 139,4                | 173,3        | 41            | 1,47        | 169,6        | 0,014         | 0,0084        | 0,392        |
| 2,29         | 0,045        | 0,05         | 15             | 0,09        | 94                   | 54           | 8,6           | 0,75        | 36           | 0,003         | 0             | 0,026        |
| 2,12         | 0,084        | 0,05         | 72,3           | 2,2         | 44,6                 | 57           | 15,6          | 1,05        | 60,1         | 0,008         | 0,00165       | 0,58         |
| 2,34         | 0,072        | 0,027        | 41,4           | 0           | 12                   | 12           | 10,8          | 1,08        | 41,4         | 0             | 0             | 0            |
| <b>19,62</b> | <b>0,351</b> | <b>0,4</b>   | <b>224,5</b>   | <b>3,11</b> | <b>290</b>           | <b>296,3</b> | <b>76</b>     | <b>4,35</b> | <b>307,1</b> | <b>0,025</b>  | <b>0,0101</b> | <b>0,998</b> |
| 4,5          | 0,12         | 0,07         | 4,8            | 0           | 20                   | 22           | 8,33          | 0,6         | 14,1         | 0,003         | 0             | 0,017        |
| 2,6          | 0,09         | 0,125        | 101,1          | 0           | 30,1                 | 66,5         | 43            | 0,59        | 178          | 0,003         | 0             | 0,35         |
| 1,7          | 0,07         | 0,15         | 134,5          | 1,5         | 75,5                 | 92,1         | 24,5          | 0,19        | 126          | 0,001         | 0,006         | 0,3          |
| 0,14         | 0,1          | 0,03         | 57,7           | 0           | 82                   | 78,4         | 5,2           | 1,14        | 26,8         | 0,01          | 0             | 0,19         |
| 10           | 0,015        | 0,015        | 28             | 0,9         | 55,8                 | 47,8         | 25            | 0,15        | 20           | 0,001         | 0,004         | 0,05         |
| 0            | 0,075        | 0,075        | 0              | 0           | 87,8                 | 66,2         | 21,2          | 1,4         | 3,7          | 0,0012        | 0             | 0,16         |
| 0            | 0,05         | 0,06         | 0              | 0           | 49,8                 | 36,3         | 7,6           | 1,2         | 38,5         | 0,008         | 0,002         | 0,08         |
| <b>18,94</b> | <b>0,52</b>  | <b>0,525</b> | <b>326,1</b>   | <b>2,4</b>  | <b>401</b>           | <b>409,3</b> | <b>134,83</b> | <b>5,27</b> | <b>407,1</b> | <b>0,0272</b> | <b>0,012</b>  | <b>1,147</b> |
| 0,6          | 0,047        | 0,067        | 50,76          | 0,84        | 71,32                | 65,3         | 4,5           | 0,23        | 49           | 0,003         | 0,00006       | 0,012        |
| 0            | 0,117        | 0,08         | 64,94          | 0,67        | 72,08                | 74,2         | 34,4          | 1,23        | 83,2         | 0,004         | 0,0064        | 0,4          |
| 8,8          | 0,06         | 0,11         | 19,3           | 0           | 36,6                 | 40,5         | 6,1           | 1,24        | 47,8         | 0,008         | 0,0013        | 0,2          |
| <b>9,4</b>   | <b>0,224</b> | <b>0,257</b> | <b>135</b>     | <b>1,51</b> | <b>180</b>           | <b>180</b>   | <b>45</b>     | <b>2,7</b>  | <b>180</b>   | <b>0,015</b>  | <b>0,0078</b> | <b>0,612</b> |

## Возраст 12 лет и старше

### День 10

| Прием пищи              | Наименование блюда              | Вес блюда<br>(г/сут) | Пищевые вещества |                 |                     | Энергетическая ценность<br>(ккал/сут) | № рецептуры     |
|-------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------------|-----------------|
|                         |                                 |                      | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |                                       |                 |
| Завтрак                 |                                 |                      |                  |                 |                     |                                       |                 |
|                         | Каша мол.пшеничная              | 250                  | 14,43            | 12,43           | 41                  | 362,4                                 | 384/2008        |
| 85,00                   | Бутерброд с маслом              | 75/10                | 5,7              | 10,2            | 39                  | 211                                   | 1--3/2008       |
|                         | Чай с лимоном                   | 200                  | 0,4              | 0,1             | 10,5                | 66,6                                  | 943/2008        |
|                         | Фрукты свежие (Мандарины)       | 138,75               | 1,97             | 0,27            | 11,5                | 40                                    | 847/2008        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                 | <b>673,75</b>        | <b>22,5</b>      | <b>23</b>       | <b>102</b>          | <b>680</b>                            |                 |
| Обед                    |                                 |                      |                  |                 |                     |                                       |                 |
|                         | Помидор свежий                  | 100                  | 1,98             | 0,64            | 11,8                | 46                                    | 54/2008         |
|                         | Суп картоф. с мак.изделиями     | 250                  | 3,25             | 7,8             | 22,5                | 120                                   | 54/2008         |
|                         | Котл.рыб."Любит"                | 100                  | 5,63             | 8,85            | 19                  | 160                                   | 152(101)1992    |
|                         | Картоф.пюре                     | 180                  | 7,3              | 9,6             | 28,8                | 198                                   | 694/2008        |
|                         | Компот с/фр+С                   | 200                  | 0,72             | 0               | 22                  | 122                                   | 868/2008        |
|                         | Хлеб ржаной                     | 90                   | 6,12             | 1,1             | 31                  | 130                                   | промыш.         |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 75                   | 4                | 0,5             | 18,3                | 99,2                                  | промыш.         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                 | <b>995</b>           | <b>29</b>        | <b>28,49</b>    | <b>153,4</b>        | <b>875,2</b>                          |                 |
| Полдник                 |                                 |                      |                  |                 |                     |                                       |                 |
|                         | Кекс столичный                  | 75                   | 9,6              | 9,2             | 30,85               | 205,6                                 | 47/сб.конд.изд. |
|                         | Кефир пром.производ.            | 135                  | 2,16             | 3,375           | 4,14                | 53,3                                  | промыш.         |
|                         | Сок персиковый пром.натуральный | 180                  | 0,6              | 0               | 15,7                | 102                                   | промыш.         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                 | <b>390</b>           | <b>12,36</b>     | <b>12,575</b>   | <b>50,69</b>        | <b>360,9</b>                          |                 |
| <b>ИТОГО за день</b>    |                                 | <b>2058,8</b>        | <b>63,9</b>      | <b>64,07</b>    | <b>306,1</b>        | <b>1916</b>                           | <b>0</b>        |
| Завтрак                 |                                 |                      |                  |                 |                     |                                       |                 |

| Витамины     |              |              |                |             | Минеральные вещества |               |               |              |               |               |               |              |
|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| С            | В1           | В2           | А              | Д           | Са                   | Р             | Мg            | Fe           | К             | Йод           | Se            | Ф            |
| (мг /сут)    | (мг /сут)    | (мг /сут)    | (рет.экв /сут) | (мкг /сут)  | (мг /сут)            | (мг /сут)     | (мг /сут)     | (мг /сут)    | (мг /сут)     | (мг /сут)     | (мг /сут)     | (мг /сут)    |
| 1,6          | 0,19         | 0,26         | 137,5          | 1,7         | 164,2                | 188,3         | 47            | 2,34         | 189,3         | 0,016         | 0,0114        | 0,391        |
| 2,12         | 0,084        | 0,05         | 72,3           | 2,2         | 44,6                 | 57            | 15,6          | 1,05         | 60,1          | 0,008         | 0,00165       | 0,58         |
| 0,24         | 0            | 0,02         | 0              | 0           | 21,3                 | 16,4          | 8,6           | 0,67         | 16,6          | 0             | 0             | 0            |
| 9,7          | 0,08         | 0,04         | 15,2           | 0           | 49,9                 | 24,6          | 3,8           | 0,44         | 34,1          | 0,009         | 0             | 0,029        |
| <b>13,66</b> | <b>0,354</b> | <b>0,37</b>  | <b>225</b>     | <b>3,9</b>  | <b>280</b>           | <b>286,3</b>  | <b>75</b>     | <b>4,5</b>   | <b>300,1</b>  | <b>0,033</b>  | <b>0,0131</b> | <b>1</b>     |
| 1,67         | 0,05         | 0,04         | 62,4           | 0           | 36,7                 | 42,8          | 8,6           | 0,59         | 34,7          | 0,002         | 0             | 0,32         |
| 1,75         | 0,1          | 0,12         | 92,87          | 0,7         | 45,51                | 34,3          | 24,5          | 0,79         | 125           | 0,0045        | 0             | 0,38         |
| 4            | 0,09         | 0,06         | 108,5          | 1,15        | 76,6                 | 74,6          | 28,8          | 0,8          | 148           | 0,004         | 0,00025       | 0,343        |
| 6,23         | 0,15         | 0,15         | 56             | 4,3         | 92,7                 | 88,8          | 11,07         | 0,96         | 68,5          | 0,008         | 0,009         | 0,22         |
| 13           | 0,022        | 0,022        | 36,6           | 0,9         | 73                   | 64,2          | 6,8           | 0,6          | 26,6          | 0,0066        | 0             | 0,066        |
| 0            | 0,075        | 0,075        | 0              | 0           | 87,8                 | 66,2          | 21,2          | 1,4          | 3,7           | 0,0012        | 0             | 0,16         |
| 0            | 0,05         | 0,06         | 0              | 0           | 49,8                 | 36,3          | 7,6           | 1,2          | 38,5          | 0,008         | 0,0013        | 0,08         |
| <b>26,65</b> | <b>0,537</b> | <b>0,527</b> | <b>356,37</b>  | <b>7,05</b> | <b>462,11</b>        | <b>407,2</b>  | <b>108,57</b> | <b>6,34</b>  | <b>445</b>    | <b>0,0343</b> | <b>0,0106</b> | <b>1,569</b> |
| 0,03         | 0,131        | 0,09         | 56,3           | 1,5         | 65,5                 | 67,9          | 26,25         | 1,494        | 139,95        | 0,0134        | 0,0045        | 0,45         |
| 1,4          | 0,022        | 0,06         | 0,029          | 0           | 68,9                 | 53,46         | 2,7           | 0,08         | 2,7           | 0,002         | 0             | 0,02         |
| 9            | 0,03         | 0,06         | 48,7           | 0           | 42                   | 52,5          | 9             | 0,3          | 22,8          | 0             | 0             | 0            |
| <b>10,43</b> | <b>0,183</b> | <b>0,21</b>  | <b>105,03</b>  | <b>1,5</b>  | <b>176,4</b>         | <b>173,86</b> | <b>37,95</b>  | <b>1,874</b> | <b>165,45</b> | <b>0,0154</b> | <b>0,0045</b> | <b>0,47</b>  |
| 50,74        | 1,074        | 1,107        | 686,4          | 12,5        | 918,5                | 867,36        | 221,5         | 12,714       | 910,6         | 0,083         | 0,028         | 3,039        |