

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов  
для организации питания школьников общеобразовательных учреждений  
г. Воронежа и Воронежской области в 2020/2021 учебном году**



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                       | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                          |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | B1,<br>мг | C,<br>мг | A, мг | E, мг | Ca, мг               | P, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                          |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 182                 | Каша пшенная жидкая<br>молочная                          | 200                   | 7,43             | 4,47       | 36,9         | 258,0                       | 0,21      | 1,17     | 0,028 | 1,8   | 13,6                 | 181,37 | 47,6   | 1,24      |
| 382                 | Какао с молоком                                          | 200                   | 4,08             | 3,5        | 17,5         | 118,6                       | 0,06      | 1,6      | 0,024 | 0     | 152,2                | 124,6  | 21,3   | 0,48      |
|                     | Хлеб пшеничный                                           | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
| 14                  | Масло сливочное                                          | 10                    | 0,08             | 7,25       | 0,13         | 66,0                        | 0         | 0        | 0,04  | 0,11  | 2,4                  | 3,0    | 0      | 0,02      |
|                     | Сыр российский                                           | 30                    | 6,96             | 8,85       | 0            | 108                         | 0,01      | 0,21     | 0,008 | 0,15  | 264                  | 150,00 | 10,5   | 0,3       |
|                     | Фрукты в ассортименте<br>(поштучно)                      | 100                   | 1,5              | 0,5        | 21           | 96                          | 0,04      | 10,0     | 0     | 0,4   | 8,0                  | 28,0   | 42,0   | 0,6       |
|                     | ИТОГО                                                    |                       | 21,63            | 24,77      | 85,19        | 693,36                      | 0,34      | 12,98    | 0,1   | 2,72  | 444,8                | 504,37 | 128    | 2,86      |
| обед                |                                                          |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 8.2                 | Огурцы свежие *                                          | 60                    | 0,42             | 0,06       | 1,14         | 7,00                        | 0,02      | 4,2      | 0     | 0     | 10,2                 | 8,4    | 7,9    | 0,3       |
| 119                 | Суп гороховый                                            | 250                   | 11,5             | 4,8        | 10,25        | 168,0                       | 0,15      | 1,0      | 0     | 1,0   | 108,0                | 105,25 | 37,0   | 2,6       |
| 281                 | Биточки мясные паро-<br>вые                              | 80                    | 7,92             | 6,62       | 5,92         | 117,0                       | 0,1       | 0,5      | 0,01  | 0,03  | 74,1                 | 135,0  | 10,7   | 0,3       |
| 143                 | Рагу из овощей                                           | 150                   | 3,53             | 12,7       | 2,29         | 202,86                      | 0,09      | 15,37    | 0,065 | 2,07  | 63,09                | 67,29  | 16,26  | 0,86      |
| 349                 | Компот из смеси сухо-<br>фруктов витаминизиро-<br>ванный | 200                   | 0                | 0          | 31,4         | 140,00                      | 0,01      | 3,6      | 0,2   | 0     | 32,48                | 48,72  | 10,00  | 0,6       |
|                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                 | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | ИТОГО                                                    |                       | 25,61            | 24,62      | 70,76        | 726,82                      | 0,41      | 24,67    | 0,275 | 3,46  | 297,07               | 407,06 | 91,86  | 5,9       |
|                     | Итого за день                                            |                       | 47,24            | 49,39      | 155,95       | 1420,18                     | 0,75      | 37,65    | 0,375 | 6,18  | 741,87               | 911,43 | 219,86 | 8,76      |
|                     | *Замена на консервиро-<br>ванные овощи по сезону         | 60                    | 0,4              | 3,01       | 1,1          | 33,6                        | 0,08      | 4,2      | 0     | 0,3   | 20,4                 | 13,9   | 8,4    | 0,4       |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                    | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                       |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                       |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 185                 | Запеканка рисовая                                     | 160                   | 3,46             | 9,9        | 33,7         | 222,86                      | 0,2       | 0,02     | 0,041 | 1,22  | 21,97                | 48,14  | 21,0   | 0,64      |
| 379                 | Кофейный напиток с<br>молоком                         | 200                   | 3,17             | 2,68       | 16,9         | 100,6                       | 0,04      | 1,3      | 0,020 | 0     | 125,78               | 90     | 14,0   | 0,1       |
|                     | Биойогурт                                             | 200                   | 8,8              | 5,00       | 9,4          | 106,00                      | 0,08      | 1,4      | 0,040 | 0     | 260,00               | 180,00 | 28,00  | 0,20      |
|                     | Хлеб пшеничный                                        | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
|                     | Булочка с повидлом                                    | 50                    | 3,5              | 1,2        | 27,5         | 134,8                       | 0,05      | 12,67    | 0     | 0,51  | 32,26                | 37,34  | 7,07   | 0,5       |
|                     | Итого                                                 |                       | 20,51            | 18,98      | 97,16        | 611,02                      | 0,39      | 15,39    | 0,101 | 1,99  | 444,61               | 372,88 | 76,67  | 1,66      |
| обед                |                                                       |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 8.8 а               | Салат из свеклы и яб-<br>лок с растительным<br>маслом | 65                    | 0,8              | 6,4        | 5,9          | 94                          | 0,1       | 4,2      | 0     | 0     | 19,02                | 20,7   | 9,9    | 0,96      |
| 111                 | Суп с макаронными<br>изделиями                        | 250                   | 3,98             | 5,1        | 17,70        | 100,13                      | 0,04      | 0,95     | 0     | 0,33  | 34,5                 | 36,78  | 10,75  | 0,55      |
| 261                 | Печень говяжья туше-<br>ная в соусе                   | 100                   | 12,81            | 9,03       | 4,45         | 165                         | 0,2       | 29,54    | 5,5   | 2,98  | 27,53                | 227,87 | 13,82  | 4,82      |
| 312                 | Пюре картофельное                                     | 150                   | 3,08             | 2,33       | 19,13        | 109,73                      | 0,14      | 3,75     | 0,03  | 0,15  | 36,25                | 76,95  | 26,70  | 0,86      |
|                     | Сок в ассортименте                                    | 200                   | 2,0              | 0,12       | 20,2         | 92,00                       | 0,01      | 4,0      | 0     | 0,2   | 17,0                 | 14,0   | 8      | 0,6       |
|                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                              | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     |                                                       |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
|                     | Итого                                                 |                       | 24,91            | 23,42      | 87,14        | 652,82                      | 0,53      | 42,44    | 5,53  | 4,02  | 143,5                | 418,7  | 79,17  | 9,03      |
|                     | Итого за день                                         |                       | 45,42            | 42,4       | 184,3        | 1263,84                     | 0,92      | 57,83    | 5,631 | 6,01  | 588,11               | 791,58 | 155,84 | 10,69     |



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                            | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                               |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                               |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |        |           |
| 223                 | Запеканка из творога                          | 160                   | 14,58            | 14,0       | 23,1         | 296                         | 0,08     | 0,62  | 0,086 | 0,5   | 122,42               | 108,22 | 31,0   | 0,88      |
|                     | Молоко сгущенное с сахаром 8,5%жирности       | 10                    | 0,72             | 0,85       | 5,55         | 32,8                        | 0,01     | 0,1   | 0,044 | 0,02  | 30,70                | 21,9   | 3,4    | 0,02      |
| 377                 | Чай с сахаром и лимо- ном                     | 200                   | 0,3              | 0,1        | 15,2         | 59                          | 0        | 2,9   | 0     | 0,01  | 7,8                  | 5,2    | 9,7    | 0,9       |
|                     | Хлеб пшеничный                                | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02     | 0     | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
| 14                  | Масло сливочное                               | 10                    | 0,08             | 7,25       | 0,13         | 66,0                        | 0        | 0     | 0,04  | 0,11  | 2,4                  | 3,0    | 0      | 0,02      |
|                     | Фрукты в ассортименте (поштучно)              | 100                   | 0,4              | 0,4        | 9,6          | 47,00                       | 0,03     | 10,0  | 0     | 0,20  | 16,0                 | 11,0   | 9,0    | 2,20      |
|                     | Итого                                         |                       | 17,66            | 22,8       | 63,24        | 547,56                      | 0,14     | 13,62 | 0,17  | 1,1   | 183,92               | 166,72 | 59,7   | 4,24      |
|                     |                                               |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |        |           |
| обед                |                                               |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |        |           |
| 21                  | Салат из соленых огур- цов с зеленым луком    | 60                    | 0,5              | 2,01       | 1,1          | 33,6                        | 0,09     | 4,2   | 0     | 0,27  | 20,38                | 13,9   | 8,4    | 0,04      |
| 82                  | Борщ с капустой и кар- тофелем со сметаной    | 250                   | 2,7              | 5,2        | 11,9         | 92                          | 0,05     | 0,94  | 0,02  | 0     | 49,73                | 104,5  | 22,1   | 0,8       |
| 291                 | Плов из птицы                                 | 150                   | 12,67            | 7,4        | 28,94        | 227,0                       | 0,1      | 4,5   | 0,14  | 0,36  | 34,81                | 129,1  | 40,47  | 9,8       |
| 345                 | Компот из свежих фруктов витаминизиро- ванный | 200                   | 0,52             | 0,18       | 28,86        | 122,24                      | 0,02     | 17,6  | 0     | 0,38  | 23,4                 | 23,4   | 17,0   | 0,6       |
|                     | Хлеб ржано- пшеничный                         | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04     | 0     | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                         |                       | 18,63            | 15,23      | 90,56        | 566,8                       | 0,3      | 23,54 | 0,34  | 1,37  | 137,52               | 313,3  | 97,97  | 12,48     |
|                     | Итого за день                                 |                       | 36,29            | 38,03      | 153,8        | 1114,36                     | 0,44     | 37,16 | 0,51  | 2,47  | 337,53               | 480,02 | 157,67 | 16,72     |





День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                                                         | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                                                            |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                                                            |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 210                 | Омлет натуральный                                                                          | 150                   | 12,93            | 19,06      | 2,94         | 289,6                       | 0,15      | 0,26     | 0,3   | 0,75  | 103,08               | 225,75 | 16,18  | 0,75      |
| 306                 | Бобовые отварные (зе-<br>леный горошек консер-<br>вированный/кукуруза<br>консервированная) | 80                    | 4,31             | 2,18       | 4,64         | 47,3                        | 0,04      | 7,68     | 0,011 | 1,8   | 19,14                | 48,96  | 16,13  | 0,64      |
| 376                 | Чай с сахаром                                                                              | 200                   | 0,07             | 0,02       | 15,0         | 60                          | 0         | 0,03     | 0     | 0     | 11,1                 | 2,8    | 1,4    | 0,28      |
|                     | Хлеб пшеничный                                                                             | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
|                     | Итого                                                                                      |                       | 18,89            | 21,46      | 32,24        | 443,66                      | 0,21      | 7,97     | 0,311 | 2,81  | 137,92               | 294,91 | 40,31  | 1,89      |
|                     |                                                                                            |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| обед                |                                                                                            |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 8.12                | Винегрет овощной с<br>растительным маслом                                                  | 60                    | 1,0              | 3,1        | 5,3          | 70                          | 0,06      | 7,95     | 0     | 0     | 20,13                | 28,1   | 11,7   | 0,53      |
| 1.3                 | Рассольник ленинград-<br>ский со сметаной                                                  | 250                   | 1,9              | 3,4        | 12,5         | 89                          | 0         | 7,4      | 0     | 0     | 38,3                 | 17,9   | 36,8   | 0,5       |
| 171                 | Каша рисовая рассып-<br>чатая                                                              | 160                   | 3,78             | 5,3        | 39,29        | 242                         | 0,03      | 0        | 0,004 | 0,25  | 17,04                | 82,38  | 27,89  | 0,59      |
| 229                 | Рыба тушеная в томате<br>с овощами                                                         | 100                   | 9,75             | 4,05       | 4,01         | 105                         | 0,05      | 3,73     | 0,006 | 2,52  | 89,07                | 192,19 | 48,53  | 0,85      |
|                     | Зефир                                                                                      | 20                    | 0,16             | 0,02       | 16,02        | 65,2                        | 0,00      | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 5,00                 | 2,40   | 1,20   | 0,28      |
| 388                 | Напиток их плодов ши-<br>повника витаминизиро-<br>ванный                                   | 200                   | 0,7              | 0,3        | 24,7         | 117                         | 0         | 15,00    | 0,003 | 0     | 19,2                 | 4,9    | 3,1    | 0,7       |
|                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                                                   | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                                                                      |                       | 19,53            | 16,61      | 121,58       | 780,16                      | 0,13      | 34,08    | 0,013 | 3,13  | 197,94               | 370,27 | 139,22 | 4,69      |
|                     | Итого за день                                                                              |                       | 38,42            | 38,07      | 153,82       | 1223,82                     | 0,39      | 42,05    | 0,324 | 5,94  | 335,86               | 665,18 | 179,53 | 6,58      |



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                                 | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                                    |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                                    |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 202                 | Макаронные изделия<br>отварные                                     | 150                   | 5,46             | 5,78       | 30,45        | 195,7                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,8   | 11,1                 | 37,2   | 5,7    | 0,57      |
| 268/330             | Биточки из говядины с<br>соусом сметанным                          | 80                    | 8,27             | 9,02       | 8,79         | 131                         | 0,04      | 0,18     | 0,013 | 1,8   | 28,56                | 79,71  | 25,47  | 1,45      |
| 379                 | Кофейный напиток с<br>молоком                                      | 200                   | 3,17             | 2,68       | 16,9         | 100,6                       | 0,04      | 1,3      | 0,02  | 0     | 125,78               | 90     | 14,0   | 0,1       |
|                     | Булочка                                                            | 50                    | 2,95             | 3,80       | 29,00        | 161,90                      | 0,06      | 0,08     | 0,09  | 0,55  | 24,63                | 46,18  | 7,02   | 0,5       |
|                     | Хлеб пшеничный                                                     | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
|                     | Итого                                                              |                       | 21,43            | 21,48      | 94,8         | 635,96                      | 0,2       | 1,56     | 0,123 | 3,41  | 194,67               | 270,49 | 58,79  | 2,84      |
| обед                |                                                                    |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 40                  | Салат из капусты, слад-<br>кого перца и расти-<br>тельного масла * | 60                    | 1,05             | 3,7        | 5,5          | 59,7                        | 0,05      | 7,8      | 0     | 1,6   | 68,37                | 78,4   | 11,2   | 0,45      |
| 88                  | Щи из свежей капусты<br>с картофелем                               | 250                   | 1,8              | 4,98       | 8,13         | 84,48                       | 0,08      | 18,48    | 0     | 1,38  | 122,93               | 47,43  | 21,20  | 0,83      |
| 295                 | Котлеты рубленные из<br>птицы                                      | 80                    | 12,16            | 9,88       | 10,8         | 189,76                      | 0,06      | 0,16     | 0,16  | 0,30  | 35,2                 | 76,8   | 24,80  | 1,76      |
| 310                 | Картофель отварной                                                 | 150                   | 3,0              | 0,6        | 23,70        | 112,20                      | 0,15      | 21,75    | 0     | 0,15  | 20,5                 | 61,00  | 33,00  | 1,2       |
|                     | Кисель из концентрата<br>витаминизированный                        | 200                   | 0,24             | 0          | 33,8         | 132,0                       | 0         | 6,0      | 0     | 0,18  | 18,0                 | 6,42   | 4      | 0,6       |
|                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                           | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                                              |                       | 20,49            | 20,6       | 101,69       | 670,1                       | 0,38      | 54,19    | 0,16  | 3,97  | 274,2                | 312,45 | 101,2  | 6,08      |
|                     | Итого за день                                                      |                       | 41,92            | 42,08      | 196,49       | 1306,06                     | 0,58      | 55,75    | 0,283 | 7,38  | 468,87               | 582,94 | 159,99 | 8,92      |
|                     | *Замена на салат из<br>квашеной капусты                            | 60                    | 1,02             | 3,00       | 5,1          | 51,4                        | 0,01      | 11,8     | 0     | 9,24  | 31,3                 | 20,3   | 9,6    | 0,4       |



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                       | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                          |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                          |                       |                  |            |              |                             |           |       |       |       |                      |        |        |           |
| 182                 | Каша рисовая жидкая<br>молочная, с маслом и<br>сахаром   | 200                   | 5,1              | 10,12      | 43,40        | 291                         | 0,06      | 1,17  | 0,058 | 0,21  | 130,39               | 138,14 | 22,12  | 0,50      |
|                     | Хлеб пшеничный                                           | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02      | 0     | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
| 15                  | Сыр (Российский )                                        | 15                    | 3,48             | 4,43       | 0            | 54,0                        | 0,005     | 0,1   | 0,03  | 0,08  | 132                  | 75,0   | 5,25   | 0,15      |
| 382                 | Какао с молоком                                          | 200                   | 4,08             | 3,5        | 17,5         | 118,6                       | 0,06      | 1,6   | 0,03  | 0     | 152,2                | 124,6  | 21,3   | 0,48      |
|                     | Итого                                                    |                       | 14,24            | 18,25      | 70,56        | 510,36                      | 0,145     | 2,87  | 0,118 | 0,55  | 419,19               | 355,14 | 55,27  | 1,35      |
|                     |                                                          |                       |                  |            |              |                             |           |       |       |       |                      |        |        |           |
| обед                |                                                          |                       |                  |            |              |                             |           |       |       |       |                      |        |        |           |
| 8.1                 | Помидоры свежие*                                         | 60                    | 0,6              | 0,2        | 0,2          | 14,4                        | -         | 15,15 | 0,002 | 0,2   | 18,4                 | 12,0   | 15,75  | 0,6       |
| 106                 | Суп картофельный с<br>рыбой                              | 250                   | 1,80             | 2,22       | 15,39        | 106,5                       | 0,2       | 11,08 | 0,06  | 1,3   | 95,80                | 143,7  | 26,00  | 1,1       |
| 259                 | Жаркое по-домашнему<br>из говядины                       | 200                   | 20,1             | 17,7       | 18,9         | 337,1                       | 0,14      | 7,7   | 0     | 3,5   | 64,86                | 235,14 | 38,5   | 4,4       |
| 11.6                | Компот из смеси сухо-<br>фруктов витаминизиро-<br>ванный | 200                   | 0                | 0          | 35,4         | 140,00                      | 0,01      | 0,4   | 0,002 | 0     | 25,2                 | 19,4   | 39,6   | 0,6       |
|                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                 | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0     | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                                    |                       | 24,74            | 20,56      | 89,65        | 689,96                      | 0,39      | 34,33 | 0,064 | 5,36  | 213,46               | 452,64 | 129,85 | 7,94      |
|                     | Итого за день                                            |                       | 38,98            | 38,81      | 160,21       | 1200,32                     | 0,535     | 37,2  | 0,182 | 5,91  | 632,65               | 807,78 | 185,12 | 9,29      |
|                     | *Замена на консервиро-<br>ванные овощи по сезо-<br>ну    | 60                    | 0,4              | 3,01       | 1,1          | 33,6                        | 0,08      | 4,2   | 0     | 0,3   | 20,4                 | 13,9   | 8,4    | 0,4       |





Возрастная категория: 7-11 лет

|        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 494,23 | 871,79 | 152,39 |
|--------|--------|--------|

УПРАВЛЕНИЕ  
РОЗНУЧНОЙ ТОРГОВЛИ  
г. БОРОВИХ  
ПО БОРОВИХСКОЙ ОБЛАСТИ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                    | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                       |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | B1,<br>мг | C,<br>мг | A, мг | E, мг | Ca, мг               | P, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                       |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 227                 | Рыба припущенная                                      | 80                    | 13,8             | 7,1        | 0,17         | 122,2                       | 0,07      | 0,62     | 0,05  | 0,47  | 28,87                | 151,11 | 22,9   | 0,63      |
| 312                 | Пюре картофельное                                     | 150                   | 3,08             | 2,33       | 19,13        | 109,73                      | 0,14      | 3,75     | 0,033 | 0,15  | 36,25                | 76,95  | 26,70  | 0,86      |
| 378                 | Чай с молоком и саха-<br>ром                          | 200                   | 1,52             | 1,35       | 15,9         | 81,0                        | 0,04      | 1,33     | 0,001 | 0     | 126,6                | 92,8   | 15,4   | 0,41      |
|                     | Хлеб пшеничный                                        | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
| 14                  | Масло сливочное                                       | 10                    | 0,08             | 7,25       | 0,13         | 66,0                        | 0         | 0        | 0,04  | 0,11  | 2,4                  | 3,0    | 0      | 0,02      |
|                     | Итого                                                 |                       | 20,06            | 18,23      | 44,99        | 425,69                      | 0,27      | 5,7      | 0,124 | 0,99  | 198,72               | 341,26 | 71,6   | 2,14      |
|                     |                                                       |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| обед                |                                                       |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 24                  | Салат из свежих поми-<br>доров и огурцов *            | 60                    | 0,57             | 3,6        | 1,8          | 42,36                       | 0,02      | 5,66     | 0     | 0,3   | 16,3                 | 18,06  | 9,9    | 0,46      |
| 111                 | Суп вермишелевый                                      | 250                   | 6,3              | 6,3        | 49,3         | 283,1                       | 0,1       | 0,5      | 0,023 | 0,3   | 197,3                | 166,9  | 24,9   | 0,5       |
| 2,7                 | Тефтели мясные                                        | 90                    | 13,1             | 12,4       | 8,5          | 198                         | 0,1       | 3,4      | 0,001 | 0,03  | 34                   | 135    | 29,3   | 0,5       |
| 304                 | Рис отварной                                          | 150                   | 3,67             | 5,42       | 36,67        | 210,11                      | 0,03      | 0        | 0,027 | 0,60  | 2,61                 | 61,5   | 19,01  | 0,53      |
|                     | Сок в ассортименте                                    | 200                   | 2,0              | 0,12       | 20,2         | 92,00                       | 0,01      | 4,0      | 0     | 0,2   | 17,0                 | 14,0   | 8      | 0,6       |
|                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                              | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                                 |                       | 27,88            | 28,28      | 136,23       | 707,42                      | 0,3       | 13,56    | 0,051 | 1,79  | 276,41               | 437,86 | 101,11 | 3,83      |
|                     | Итого за день                                         |                       | 47,94            | 46,51      | 181,22       | 1133,11                     | 0,57      | 19,26    | 0,175 | 2,78  | 475,13               | 779,12 | 172,71 | 5,97      |
|                     | *Замена на консервиро-<br>ванные овощи по сезо-<br>ну | 60                    | 0,4              | 3,01       | 1,1          | 33,6                        | 0,08      | 4,2      | 0     | 0,3   | 20,4                 | 13,9   | 8,4    | 0,4       |





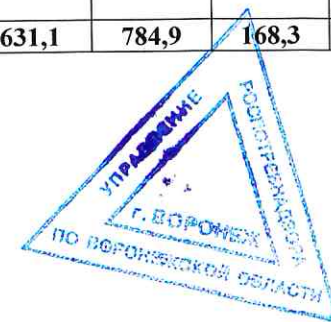
День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                        | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |       |        |           |
|---------------------|-------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|-------|--------|-----------|
|                     |                                           |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                           |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |       |        |           |
| 211                 | Омлет с сыром запе-<br>ченный             | 150                   | 15,0             | 18,0       | 3,7          | 237                         | 0,09      | 3,9      | 0,24  | 0,3   | 248,6                | 300,3 | 21,8   | 3,0       |
| 376                 | Чай с сахаром                             | 200/15                | 0,07             | 0,02       | 15,0         | 60                          | 0         | 0,03     | 0     | 0     | 11,1                 | 2,8   | 1,4    | 0,28      |
|                     | Хлеб пшеничный                            | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4  | 6,6    | 0,22      |
| 14                  | Масло сливочное                           | 7                     | 0,06             | 5,08       | 0,09         | 46,2                        | 0         | 0        | 0,028 | 0,11  | 2,4                  | 3,0   | 0      | 0,02      |
|                     | Фрукты в ассортименте<br>(поштучно)       | 100                   | 1,5              | 0,5        | 21           | 96                          | 0,04      | 10,0     | 0     | 0,4   | 8,0                  | 28,0  | 42,0   | 0,6       |
|                     | Итого                                     |                       | 18,21            | 23,8       | 49,45        | 485,96                      | 0,15      | 13,93    | 0,268 | 1,07  | 274,7                | 351,5 | 71,8   | 4,12      |
|                     |                                           |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |       |        |           |
| обед                |                                           |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |       |        |           |
| 69                  | Винегрет с сельдью и<br>зеленым луком     | 60                    | 3,5              | 6,2        | 3,0          | 75,1                        | 0,03      | 3,55     | 0,002 | 2,7   | 23,1                 | 61,3  | 11,7   | 0,5       |
| 96                  | Рассольник ленинград-<br>ский со сметаной | 250                   | 1,9              | 5,4        | 12,5         | 107,29                      | 0         | 7,4      | 0     | 0     | 38,3                 | 17,9  | 36,8   | 0,5       |
| 234                 | Котлеты рыбные                            | 80                    | 10,7             | 3,5        | 7,5          | 104,3                       | 0,07      | 0,35     | 0,01  | 0,5   | 93,1                 | 176,5 | 20,9   | 0,6       |
| 204                 | Макароны отварные с<br>сыром              | 150                   | 8,46             | 9,95       | 21,32        | 209,0                       | 0,05      | 0,14     | 0,04  | 0,67  | 184,5                | 126,3 | 12,7   | 0,77      |
| 350                 | Кисель из ягод витами-<br>низированный    | 200                   | 0,16             | 0,08       | 27,5         | 11,36                       | 0,01      | 14,00    | 0     | 0,2   | 8,2                  | 9,0   | 4,4    | 0,14      |
|                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                  | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40 | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                     |                       | 26,96            | 25,57      | 91,58        | 599,01                      | 0,2       | 25,44    | 0,052 | 4,43  | 356,4                | 433,4 | 96,5   | 3,75      |
|                     | Итого за день                             |                       | 45,17            | 49,37      | 141,03       | 1084,97                     | 0,35      | 39,47    | 0,32  | 5,5   | 631,1                | 784,9 | 168,3  | 7,87      |



День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осеннее-зимний, весенний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                            | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                               |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                               |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |        |           |
| 189                 | Запеканка рисовая с<br>тыквой                 | 180                   | 4,7              | 8,7        | 39,26        | 282,9                       | 0,4      | 2,8   | 0,05  | 1,5   | 33,4                 | 91,1   | 30,56  | 0,93      |
| 379                 | Кофейный напиток с<br>молоком                 | 200                   | 3,97             | 2,18       | 15,9         | 100,6                       | 0,04     | 1,3   | 0,02  | 0     | 125,78               | 90     | 14,0   | 0,1       |
|                     | Хлеб пшеничный                                | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02     | 0     | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
|                     | Булочка с повидлом                            | 50                    | 3,5              | 1,2        | 27,5         | 134,8                       | 0,05     | 1,26  | 0     | 0,51  | 32,26                | 37,34  | 7,07   | 0,5       |
|                     | Фрукты в ассортименте<br>(поштучно)           | 100                   | 1,5              | 0,5        | 21           | 96                          | 0,04     | 10,0  | 0     | 0,4   | 8,0                  | 28,0   | 42,0   | 0,6       |
|                     | Итого                                         |                       | 15,25            | 12,78      | 113,32       | 661,06                      | 0,55     | 15,36 | 0,07  | 2,67  | 204,04               | 263,84 | 100,23 | 2,35      |
|                     |                                               |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |        |           |
| обед                |                                               |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |        |           |
| 21                  | Салат из соленых огур-<br>цов с зеленым луком | 60                    | 0,5              | 2,01       | 1,1          | 33,6                        | 0,09     | 4,2   | 0     | 0,27  | 20,38                | 13,9   | 8,4    | 0,04      |
| 106                 | Суп картофельный с<br>рыбой                   | 250                   | 1,80             | 2,22       | 15,39        | 106,5                       | 0,2      | 11,08 | 0,06  | 1,3   | 95,80                | 143,7  | 26,00  | 1,1       |
| 288                 | Птица (курица отвар-<br>ная)                  | 80                    | 18,7             | 9,66       | 0            | 262,4                       | 0,04     | 0     | 0,16  | 0,17  | 32,0                 | 114,4  | 16,0   | 2,0       |
| 139                 | Капуста тушеная                               | 150                   | 3,0              | 5,52       | 11,8         | 115,5                       | 0,03     | 2,75  | 0     | 0,15  | 88,1                 | 81,00  | 20,85  | 1,2       |
| 342                 | Компот из фруктов ви-<br>таминизированный     | 200                   | 0,2              | 0,2        | 21,2         | 115,00                      | 0,01     | 9,6   | 0     | 0,08  | 49,3                 | 6,42   | 4,00   | 0,8       |
|                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                      | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04     | 0     | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                         |                       | 26,44            | 20,05      | 69,25        | 724,96                      | 0,41     | 27,63 | 0,22  | 2,25  | 294,78               | 401,82 | 69,25  | 6,38      |
|                     | Итого за день                                 |                       | 41,69            | 32,83      | 182,57       | 1386,02                     | 0,96     | 42,99 | 0,29  | 4,92  | 498,82               | 665,66 | 169,48 | 8,73      |
|                     |                                               |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |        |           |

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011. – 544с





|                   |  | белки,<br>г  | жиры,<br>г   | углев.,<br>г  | энерг.<br>ценность,<br>ккал | В1, мг      | С, мг        | А, мг        | Е, мг       | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      |
|-------------------|--|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>1-завтрак</b>  |  | <b>21,63</b> | <b>24,77</b> | <b>85,19</b>  | <b>693,36</b>               | <b>0,34</b> | <b>12,98</b> | <b>0,1</b>   | <b>2,72</b> | <b>444,8</b>  | <b>504,37</b> | <b>128</b>    | <b>2,86</b> |
| <b>2 -завтрак</b> |  | 20,51        | 18,98        | 97,16         | 611,02                      | 0,39        | 15,39        | 0,101        | 1,99        | 444,61        | 372,88        | 76,67         | 1,66        |
| <b>3-завтрак</b>  |  | 17,66        | 22,8         | 63,24         | 547,56                      | 0,14        | 13,62        | 0,17         | 1,1         | 183,92        | 166,72        | 59,7          | 4,24        |
| <b>4-завтрак</b>  |  | 18,89        | 21,46        | 32,24         | 443,66                      | 0,21        | 7,97         | 0,311        | 2,81        | 137,92        | 294,91        | 40,31         | 1,89        |
| <b>5-завтрак</b>  |  | 21,43        | 21,48        | 94,8          | 635,96                      | 0,2         | 1,56         | 0,123        | 3,41        | 194,67        | 270,49        | 58,79         | 2,84        |
| <b>6-завтрак</b>  |  | 14,24        | 18,25        | 70,56         | 510,36                      | 0,145       | 2,87         | 0,118        | 0,55        | 419,19        | 355,14        | 55,27         | 1,35        |
| <b>7 -завтрак</b> |  | 16,94        | 21,95        | 57,69         | 514,76                      | 0,134       | 13,52        | 0,126        | 1,08        | 153,22        | 144,82        | 56,3          | 4,22        |
| <b>8-завтрак</b>  |  | 20,06        | 18,23        | 44,99         | 425,69                      | 0,27        | 5,7          | 0,124        | 0,99        | 198,72        | 341,26        | 71,6          | 2,14        |
| <b>9-завтрак</b>  |  | <b>18,21</b> | <b>23,8</b>  | <b>49,45</b>  | <b>485,96</b>               | <b>0,15</b> | <b>13,93</b> | <b>0,268</b> | <b>1,07</b> | <b>274,7</b>  | <b>351,5</b>  | <b>71,8</b>   | <b>4,12</b> |
| <b>10-завтрак</b> |  | <b>15,25</b> | <b>12,78</b> | <b>113,32</b> | <b>661,06</b>               | <b>0,55</b> | <b>15,36</b> | <b>0,07</b>  | <b>2,67</b> | <b>204,04</b> | <b>263,84</b> | <b>100,23</b> | <b>2,35</b> |
|                   |  | 184,82       | 204,5        | 708,64        | 5529,39                     | 2,529       | 102,9        | 1,511        | 18,39       | 2655,79       | 3065,93       | 718,67        | 27,67       |
|                   |  |              |              |               |                             |             |              |              |             |               |               |               |             |

|                |  | белки,<br>г  | жиры,<br>г   | углев.,<br>г  | энерг.<br>ценность,<br>ккал | В1, мг      | С, мг        | А, мг        | Е, мг       | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      |
|----------------|--|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>1- обед</b> |  | <b>25,61</b> | <b>24,62</b> | <b>70,76</b>  | <b>726,82</b>               | <b>0,41</b> | <b>24,67</b> | <b>0,275</b> | <b>3,46</b> | <b>297,07</b> | <b>407,06</b> | <b>91,86</b>  | <b>5,9</b>  |
| <b>2-обед</b>  |  | 24,91        | 23,42        | 87,14         | 652,82                      | 0,53        | 42,44        | 5,53         | 4,02        | 143,5         | 418,7         | 79,17         | 9,03        |
| <b>3-обед</b>  |  | 18,63        | 15,23        | 90,56         | 566,8                       | 0,3         | 23,54        | 0,34         | 1,37        | 137,52        | 313,3         | 97,97         | 12,48       |
| <b>4-обед</b>  |  | <b>19,53</b> | <b>16,61</b> | <b>121,58</b> | <b>780,16</b>               | <b>0,13</b> | <b>34,08</b> | <b>0,013</b> | <b>3,13</b> | <b>197,94</b> | <b>370,27</b> | <b>139,22</b> | <b>4,69</b> |
| <b>5-обед</b>  |  | 20,49        | 20,6         | 101,69        | 670,1                       | 0,38        | 54,19        | 0,16         | 3,97        | 274,2         | 312,45        | 101,2         | 6,08        |
| <b>6-обед</b>  |  | <b>24,74</b> | <b>20,56</b> | <b>89,65</b>  | <b>689,96</b>               | <b>0,39</b> | <b>34,33</b> | <b>0,064</b> | <b>5,36</b> | <b>213,46</b> | <b>452,64</b> | <b>129,85</b> | <b>7,94</b> |
| <b>7-обед</b>  |  | 25,69        | 24,42        | 116,28        | 822,02                      | 0,555       | 29,95        | 5,5          | 5,97        | 341,01        | 726,97        | 96,09         | 14,08       |
| <b>8-обед</b>  |  | 27,88        | 28,28        | 136,23        | 707,42                      | 0,3         | 13,56        | 0,051        | 1,79        | 276,41        | 437,86        | 101,11        | 3,83        |
| <b>9-обед</b>  |  | <b>26,96</b> | <b>25,57</b> | <b>91,58</b>  | <b>599,01</b>               | <b>0,2</b>  | <b>25,44</b> | <b>0,052</b> | <b>4,43</b> | <b>356,4</b>  | <b>433,4</b>  | <b>96,5</b>   | <b>3,75</b> |
| <b>10-обед</b> |  | <b>26,44</b> | <b>20,05</b> | <b>69,25</b>  | <b>724,96</b>               | <b>0,41</b> | <b>27,63</b> | <b>0,22</b>  | <b>2,25</b> | <b>294,78</b> | <b>401,82</b> | <b>69,25</b>  | <b>6,38</b> |
|                |  | 240,88       | 219,36       | 974,72        | 6940,07                     | 3,605       | 309,83       | 12,205       | 35,75       | 2532,29       | 4274,47       | 1002,22       | 74,16       |





| Итого за день |  | белки,<br>г | жиры,<br>г | углев.,<br>г | энерг.<br>ценность,<br>ккал | B1, мг | C, мг  | A, мг  | E, мг | Ca, мг | P, мг   | Mg, мг | Fe,<br>мг |
|---------------|--|-------------|------------|--------------|-----------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-----------|
| 1 день        |  | 47,24       | 49,39      | 155,95       | 1420,18                     | 0,75   | 37,65  | 0,375  | 6,18  | 741,87 | 911,43  | 219,86 | 8,76      |
| 2 день        |  | 45,42       | 42,4       | 184,3        | 1263,84                     | 0,92   | 57,83  | 5,631  | 6,01  | 588,11 | 791,58  | 155,84 | 10,69     |
| 3 день        |  | 36,29       | 38,03      | 153,8        | 1114,36                     | 0,44   | 37,16  | 0,51   | 2,47  | 337,53 | 480,02  | 157,67 | 16,72     |
| 4-день        |  | 38,42       | 38,07      | 153,82       | 1223,82                     | 0,39   | 42,05  | 0,324  | 5,94  | 335,86 | 665,18  | 179,53 | 6,58      |
| 5-день        |  | 41,92       | 42,08      | 196,49       | 1306,06                     | 0,58   | 55,75  | 0,283  | 7,38  | 468,87 | 582,94  | 159,99 | 8,92      |
| 6-день        |  | 38,98       | 38,81      | 160,21       | 1200,32                     | 0,535  | 37,2   | 0,182  | 5,91  | 632,65 | 807,78  | 185,12 | 9,29      |
| 7-день        |  | 42,63       | 46,37      | 173,97       | 1336,78                     | 0,689  | 43,47  | 5,626  | 7,05  | 494,23 | 871,79  | 152,39 | 18,3      |
| 8-день        |  | 47,94       | 46,51      | 181,22       | 1133,11                     | 0,57   | 19,26  | 0,175  | 2,78  | 475,13 | 779,12  | 172,71 | 5,97      |
| 9-день        |  | 47,94       | 46,51      | 181,22       | 1133,11                     | 0,57   | 19,26  | 0,175  | 2,78  | 475,13 | 779,12  | 172,71 | 5,97      |
| 10-день       |  | 41,69       | 32,83      | 182,57       | 1386,02                     | 0,96   | 42,99  | 0,29   | 4,92  | 498,82 | 665,66  | 169,48 | 8,73      |
| ИТОГО         |  | 428,47      | 421        | 1723,55      | 12517,6                     | 6,404  | 392,62 | 13,571 | 51,42 | 5048,2 | 7334,62 | 1725,3 | 99,93     |

