

Утверждаю:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Школьного питания  
Д.А. Затонский

«ОГОНЕК» 2022г.



В.В. Милов  
2022г.

## АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для  
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях  
г. Оренбурга, на осенне-зимний период**

**12-18 лет**

*Идентификационный номер 156/22/ш*

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Школа 12-18 ноября 2022

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	78	0,02	0,08		0,66	6,1	1,35	3,85	0,38
109,08	Каша молочная Геркулес с маслом	250/5	8,4	9,21	37,83	267,8	0,56	1,33	0,05	0,89	191,7	245,4	68,48	1,57
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,08	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		10,01	82,6		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	0,85
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>765</b>	<b>15,21</b>	<b>12,08</b>	<b>112,94</b>	<b>659,5</b>	<b>0,7</b>	<b>21,51</b>	<b>0,55</b>	<b>2,5</b>	<b>253,95</b>	<b>309,49</b>	<b>103,73</b>	<b>7,75</b>
<b>Обед</b>														
11 122,22	Салат "Столичный"	100	6,97	8,57	5,68	150,7	0,07	6,5	0,15	0,37	20,49	30,55	23,26	1,65
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,2	0,4	21,46	0,56	0,2	48,24	48,71	31,1	1,1
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,95	7,17	118,5	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	180	5,14	12,5	34,86	280,2	0,08	4,36		0,37	27,62	102,47	41,86	0,94
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9	0,02	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>29,1</b>	<b>33,19</b>	<b>120,54</b>	<b>915,3</b>	<b>1,13</b>	<b>33,45</b>	<b>1,43</b>	<b>1,61</b>	<b>152,86</b>	<b>349,16</b>	<b>145,48</b>	<b>7,09</b>
<b>Полдник</b>														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	3,22	2,74	0,04	183,5	0,25		7,01	0,56	9,09	30,07	5,04	0,45
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>4,22</b>	<b>3</b>	<b>45,24</b>	<b>370,6</b>	<b>0,35</b>	<b>28</b>	<b>7,01</b>	<b>0,96</b>	<b>81,09</b>	<b>88,07</b>	<b>43,04</b>	<b>5,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,53</b>	<b>48,27</b>	<b>278,72</b>	<b>1945,4</b>	<b>2,18</b>	<b>82,96</b>	<b>8,99</b>	<b>5,07</b>	<b>487,9</b>	<b>746,72</b>	<b>292,25</b>	<b>20,09</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
271,23	Митболы	70	10,49	6,91	5,61	126,7	0,01	0,49		0,12	6,67	10,19	2,42	0,18
92,08	Рагу из овощей	180	3,49	8,66	25,27	193	0,28	43,38	1,09	0,37	57,71	91,68	72,05	1,52
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
300,12	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	45	4,8	2,04	22,05	123,8	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>553</b>	<b>21,93</b>	<b>21,61</b>	<b>83,49</b>	<b>614,4</b>	<b>0,48</b>	<b>44,47</b>	<b>3,91</b>	<b>1</b>	<b>97,26</b>	<b>170,07</b>	<b>95,74</b>	<b>3,77</b>
<b>Обед</b>														
32,22	Салат с солёным огурцом и	100	1,73	5,1	0,02	108,4	0,1	15,08		2,4	20,02	54,42	45,38	0,87
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,9	0,6	11,73	0,42	0,27	45,79	89,39	54,61	2,09
551,04	Гренки из пш. Хлеба	20	1,52	0,16	9,8	46,7	0,03			0,35	6,3	20,48	4,41	0,35
217,03	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	80/30	13,13	12,88	0,01	198	0,2		17,55	0,46	24,46	150,75	19,3	2,13
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	6,52	37,6	236,2	0,78		0,02	0,7	28,08	250,57	168,48	5,64
702,03	Напиток из варенья	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>34,77</b>	<b>29,04</b>	<b>122,87</b>	<b>964,2</b>	<b>1,8</b>	<b>26,91</b>	<b>17,99</b>	<b>4,51</b>	<b>148,06</b>	<b>585,12</b>	<b>309,46</b>	<b>12,19</b>
<b>Полдник</b>														
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	4,86	18,15	62,5	423,3	1,74			46,65	0,7	40,99	97,26	17,76
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	5	30	180,3	0,05			5,61	1,79	14,79	45,9	10,2
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
<b>Итого за Полдник</b>		<b>351</b>	<b>8,69</b>	<b>23,15</b>	<b>92,5</b>	<b>603,6</b>	<b>1,79</b>	<b>0,1</b>	<b>52,76</b>	<b>2,49</b>	<b>69,91</b>	<b>151,4</b>	<b>34,4</b>	<b>3,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65,39</b>	<b>73,8</b>	<b>298,86</b>	<b>2182,2</b>	<b>4,07</b>	<b>71,48</b>	<b>74,66</b>	<b>8</b>	<b>315,23</b>	<b>906,59</b>	<b>439,6</b>	<b>19,51</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 12-18 ноября 2022

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
405,13	Филе птицы в соусе с томатом	100	12,49	6,96	3,99	128,5	0,46	4,6	0,06	0,1	26,1	13,66	20,41	1,21
227,08	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	5,07	46,67	250,9	0,63		0,03	14,04	29,15	84,47	15,72	1,59
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,7	0,02	0,6	0,51	0,1	72,04	53,24	12,93	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	60	6,4	2,72	29,4	165	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>25,01</b>	<b>16</b>	<b>92,46</b>	<b>611,1</b>	<b>1,18</b>	<b>5,2</b>	<b>0,6</b>	<b>14,9</b>	<b>139,29</b>	<b>190,37</b>	<b>57,46</b>	<b>4,36</b>
<b>Обед</b>														
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	8,5	83	0,06	4,65		0,37	36,25	53,4	36	0,75
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,5	0,09	24,5	0,9	0,15	41,76	59,9	35,24	0,88
180,08	Гуляш из говядины	100	14,56	16,07		216,6	0,06	2,35		0,38	22,03	161,17	19,79	2,22
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,5	0,08	2,58		0,72	46,68	208,12	34,75	1,38
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4	0,01	3,73	0,01	0,07	13,68	3,88	4,9	0,82
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>29,76</b>	<b>37,76</b>	<b>110,27</b>	<b>900,8</b>	<b>0,39</b>	<b>37,82</b>	<b>0,91</b>	<b>2,02</b>	<b>174,02</b>	<b>505,97</b>	<b>145,83</b>	<b>7,12</b>
<b>Полдник</b>														
579,22	Корж молочный	100	6,7	13,84	70,49	433,4	0,01	0,33	0,03	0,05	12,94	9,76	2,01	0,21
590,13	Печенье Галеты	60	0,92	0,2	8	41,5								
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			35,97	133,9					9,68		2,11	0,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>7,62</b>	<b>14,04</b>	<b>114,46</b>	<b>608,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,33</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>22,62</b>	<b>9,76</b>	<b>4,12</b>	<b>0,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,39</b>	<b>67,8</b>	<b>317,19</b>	<b>2120,7</b>	<b>1,58</b>	<b>43,35</b>	<b>1,54</b>	<b>16,97</b>	<b>335,93</b>	<b>706,1</b>	<b>207,41</b>	<b>11,72</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
202,08	Тефтели из говядины с рисом с соусом сметанным с томатом	100	9,65	9,61	2,23	158,6	0,32	2,1	0,02	0,22	19,59	110,56	15,81	1,44
83,01	Сложный овощной гарнир	200	3,74	6,2	34,62	209,1	0,22	34,36		0,48	32,36	115,52	109,14	1,76
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,88
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>18,78</b>	<b>18,09</b>	<b>71,5</b>	<b>546</b>	<b>0,6</b>	<b>39,27</b>	<b>0,52</b>	<b>1,28</b>	<b>86,31</b>	<b>273,65</b>	<b>140,62</b>	<b>4,67</b>
<b>Обед</b>														
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	5	7,4	81,8	0,03	60,05	3	0,1	49,89	31,38	16,12	0,62
153,03	Суп рыбный	250	3,04	0,43	21,98	126,7	0,14	15,58		0,27	30,46	79,89	57,01	1,45
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сметанным с	100	9,3	5,99	7,38	120,7	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
129,08	Гороховое пюре	180	12,34	7	40	247	1,24		1,82	0,48	96,48	205,9	81,62	6,36
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8	0,03				25,44	25,8	10,43	0,65
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>32,69</b>	<b>20,92</b>	<b>121,41</b>	<b>838,8</b>	<b>1,89</b>	<b>76,35</b>	<b>4,87</b>	<b>1,37</b>	<b>239,44</b>	<b>496,48</b>	<b>198,31</b>	<b>11,92</b>
<b>Полдник</b>														
462,12	Булочка с повидлом и	50	3,22	2,74	0,04	183,5	0,25		7,01	0,56	9,09	30,07	5,04	0,45
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>4,02</b>	<b>2,74</b>	<b>37,64</b>	<b>337,1</b>	<b>0,31</b>	<b>20,1</b>	<b>7,51</b>	<b>0,96</b>	<b>55,34</b>	<b>60,31</b>	<b>29,44</b>	<b>5,72</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,49</b>	<b>41,75</b>	<b>230,55</b>	<b>1721,9</b>	<b>2,8</b>	<b>135,72</b>	<b>12,9</b>	<b>3,61</b>	<b>381,09</b>	<b>830,44</b>	<b>368,37</b>	<b>22,31</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	18	78	0,02	0,08		0,66	6,1	1,35	3,85	0,38
406,03	Плов из филе птицы	230	12,55	9,41	43,91	310,5	0,11	3,74	0,02	0,36	40,36	120,85	54	1,59
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,3	1,7	13,54	70,7	0,15	13,54	0,01		70,4	43,8	8,8	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	60	6,4	2,72	29,4	165	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,83</b>	<b>14,43</b>	<b>104,85</b>	<b>624,2</b>	<b>0,35</b>	<b>17,36</b>	<b>0,03</b>	<b>1,68</b>	<b>128,86</b>	<b>205</b>	<b>75,05</b>	<b>2,67</b>
<b>Обед</b>														
139,22	Салат "Принцесса на свекле"	100	9,37	6	2,22	100,4	0,08	3,5	0,18	0,43	14,88	31,45	14,77	1,77
43,08	Свекольник.	250	1,93	6,34	0,01	64,8	0,43	17,22	0,02	0,23	44,62	66,29	47,23	1,49
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,01	8,8	6,2	0,9	0,01
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	9,48	10,79	12,25	184,2	0,02	2,7	0,02	0,16	26,59	21,37	6,44	0,41
227,08	Макароны отварные с маслом.	180	4,2	4,56	42	225,8	0,56		0,02	12,64	26,23	76,02	14,15	1,43
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>31,07</b>	<b>31,83</b>	<b>109,08</b>	<b>834,5</b>	<b>1,22</b>	<b>31,47</b>	<b>0,25</b>	<b>13,8</b>	<b>174,74</b>	<b>256,83</b>	<b>118,64</b>	<b>6,58</b>
<b>Полдник</b>														
315,08	Булочка Российская	100	9,82	12	66,3	413,3			0,04	0,06	5,24	2,38	1,74	0,34
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
1 232,13	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	0,03	99,2	0,01	13,2		0,04	17,41	5,06	4,96	0,14
<b>Итого за Полдник</b>		<b>358</b>	<b>13,15</b>	<b>16,04</b>	<b>89,33</b>	<b>653</b>	<b>0,15</b>	<b>13,2</b>	<b>2,36</b>	<b>0,1</b>	<b>31,64</b>	<b>37,6</b>	<b>14,82</b>	<b>1,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,05</b>	<b>62,3</b>	<b>303,26</b>	<b>2111,7</b>	<b>1,72</b>	<b>62,03</b>	<b>2,64</b>	<b>15,58</b>	<b>335,24</b>	<b>499,43</b>	<b>208,51</b>	<b>10,35</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
271,21	Чиполлетти из говядины	100	14,17	7,27	10,8	165,6	0,03	1,67		0,21	17,47	23,34	5,66	0,4
265,08	Соус томатный	30	0,26	1,11	2,01	19,1	0,11	0,9	0,01	0,03	2,12	1,65	1,35	0,05
241,08	Картофельное пюре	180	3,91	6,74	31,25	201,3	0,76	30,53	0,04	0,4	56,04	116,05	92,23	1,44
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный.	70	7,47	3,17	34,3	192,5	0,08			0,77	14	45,5	9,8	0,77
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>25,81</b>	<b>18,29</b>	<b>93,36</b>	<b>638,5</b>	<b>0,98</b>	<b>33,2</b>	<b>0,55</b>	<b>1,41</b>	<b>103,88</b>	<b>194,78</b>	<b>115,44</b>	<b>3,53</b>
<b>Обед</b>														
9,08	Салат из моркови с сахаром	100	1	5	8,5	83	0,06	4,65		0,37	36,25	53,4	36	0,75
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,86	3,6	17,67	104,3	0,12	14,33		0,23	29,97	72,12	60,03	1,27
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,8	0,07		0,04	0,2	20,78	173,87	22,18	2,36
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	205	5,97	11,24	28,62	256,4	0,44	1,5	0,02	0,78	46,87	211,19	35,93	1,34
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9	0,02	0,22	0,66	0,14	25,43	18	16,45	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>915</b>	<b>28,91</b>	<b>24,61</b>	<b>123,47</b>	<b>821,2</b>	<b>0,8</b>	<b>20,71</b>	<b>0,72</b>	<b>2,05</b>	<b>172,92</b>	<b>548,08</b>	<b>185,74</b>	<b>7,34</b>
<b>Полдник</b>														
428,07	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,63	323,9	0,17		0,02	0,02	7,98	1,57	0,8	0,07
589,21	Пряник	50	3,76	7,66	38	183,7								
272,08	Варенец	200	5,6	6,3	0,01	113	0,04	0,6	0,08	0,04	236	184	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>18,18</b>	<b>16,86</b>	<b>103,64</b>	<b>620,6</b>	<b>0,21</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>243,98</b>	<b>185,57</b>	<b>28,8</b>	<b>0,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>72,9</b>	<b>59,76</b>	<b>320,47</b>	<b>2080,3</b>	<b>1,99</b>	<b>54,51</b>	<b>1,37</b>	<b>3,52</b>	<b>520,78</b>	<b>928,43</b>	<b>329,98</b>	<b>11,14</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,3	0,03	0,16	0,03	0,37	103,8	67	7,1	0,3
102,08	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,11	6,87	0,03	229,7	0,46	1,02	0,04	0,35	134,71	158,15	37,71	0,75
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,08	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		10,01	82,6		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	0,85
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>16,25</b>	<b>12,67</b>	<b>67,35</b>	<b>631,7</b>	<b>0,61</b>	<b>21,28</b>	<b>0,57</b>	<b>1,67</b>	<b>294,66</b>	<b>287,89</b>	<b>76,21</b>	<b>6,85</b>
<b>Обед</b>														
25,02	Салат из свеклы с черносливом и чесноком	100	2,7	9	15	151,8	0,02	8,56		0,3	43,9	46,59	30,51	1,52
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130	0,01	1,5		0,04	20,61	12,05	7,89	0,18
271,28	Говядина тушеная с	200	21,6	16	23,24	323,4	0,18	24,32		0,44	30,22	170,72	77,52	2,48
702,03	Напиток из варенья	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>32,03</b>	<b>37,38</b>	<b>102,68</b>	<b>862,2</b>	<b>0,3</b>	<b>34,48</b>		<b>1,11</b>	<b>118,14</b>	<b>248,87</b>	<b>133,2</b>	<b>5,29</b>
<b>Полдник</b>														
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	4,86	18,15	62,5	423,3	1,74		46,65	0,7	40,99	97,26	17,76	1,66
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	5	30	180,3	0,05		5,61	1,79	14,79	45,9	10,2	1,07
300,08	Чай б/с	200						0,1	0,5		14,13	8,24	6,44	0,82
<b>Итого за Полдник</b>		<b>351</b>	<b>8,69</b>	<b>23,15</b>	<b>92,5</b>	<b>603,6</b>	<b>1,79</b>	<b>0,1</b>	<b>52,76</b>	<b>2,49</b>	<b>69,91</b>	<b>151,4</b>	<b>34,4</b>	<b>3,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,97</b>	<b>73,2</b>	<b>262,53</b>	<b>2097,5</b>	<b>2,7</b>	<b>55,86</b>	<b>53,33</b>	<b>5,27</b>	<b>482,71</b>	<b>688,16</b>	<b>243,81</b>	<b>15,69</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
214,03	Рагу из птицы	250	12,65	7,08	24,79	213,5	0,24	32,76	0,03	0,42	44,97	107,5	103,82	2,43
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,88
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20,54</b>	<b>10,86</b>	<b>97,44</b>	<b>567,3</b>	<b>0,3</b>	<b>34,86</b>	<b>0,53</b>	<b>0,98</b>	<b>71,12</b>	<b>149,34</b>	<b>117,82</b>	<b>3,86</b>
<b>Обед</b>														
59,17	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	10,07	10,07	125,2	0,05	6,25		0,35	35,33	46,25	31,41	1,17
42,08	Рассольник ленинградский .	250	2,63	3,76	19,25	121,3	0,46	16,75	0,02	0,29	34,08	74,1	54,56	1,03
294,12	Запеканка картофельная с печенью	180	11,53	11,41	37,44	297,3	0,83	35,66	0,04	0,94	32,35	110,26	130,19	2,21
331,07	Соус сметанный с томатом	40	0,67	1,53	2,96	28,4		0,95		0,03	10,95	7,64	2,23	0,05
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>21,74</b>	<b>29,41</b>	<b>121,96</b>	<b>815,5</b>	<b>1,47</b>	<b>67,62</b>	<b>0,06</b>	<b>1,94</b>	<b>166,33</b>	<b>293,75</b>	<b>253,54</b>	<b>5,93</b>
<b>Полдник</b>														
315,08	Булочка Российская	100	9,82	12	66,3	413,3			0,04	0,06	5,24	2,38	1,74	0,34
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
1 232,13	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	0,03	99,2	0,01	13,2		0,04	17,41	5,06	4,96	0,14
<b>Итого за Полдник</b>		<b>358</b>	<b>13,15</b>	<b>16,04</b>	<b>89,33</b>	<b>653</b>	<b>0,15</b>	<b>13,2</b>	<b>2,36</b>	<b>0,1</b>	<b>31,64</b>	<b>37,6</b>	<b>14,82</b>	<b>1,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,43</b>	<b>56,31</b>	<b>308,73</b>	<b>2035,8</b>	<b>1,92</b>	<b>115,68</b>	<b>2,95</b>	<b>3,02</b>	<b>269,09</b>	<b>480,69</b>	<b>386,18</b>	<b>10,89</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	9,06	5,95	7,17	118,5	0,36		0,05	0,17	15,34	128,28	16,31	1,73
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	7,55	7,24	41,77	262,4	0,87		0,03	0,77	31,2	278,41	187,2	6,27
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,95</b>	<b>15,46</b>	<b>88,44</b>	<b>575,9</b>	<b>1,4</b>	<b>1</b>	<b>0,59</b>	<b>1,52</b>	<b>72,71</b>	<b>449,08</b>	<b>218,26</b>	<b>9,44</b>
<b>Обед</b>														
2,08	Салат "Витаминный"	100	1,18	10,21	0,01	137,6	0,03	38,6	1,8	4,51	36,97	22,41	12,21	0,98
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,84	3,67	13,95	96,2	0,4	21,46	0,56	0,2	48,24	48,71	31,1	1,1
406,03	Плов из филе птицы	220	12	9	42	297	0,11	3,58	0,02	0,34	38,61	115,6	51,65	1,52
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4	0,02	0,8		1,1	41,39	29,2	23,02	0,69
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>21,69</b>	<b>25,32</b>	<b>100,61</b>	<b>787</b>	<b>0,65</b>	<b>64,45</b>	<b>2,38</b>	<b>6,48</b>	<b>178,83</b>	<b>235,42</b>	<b>133,13</b>	<b>5,36</b>
<b>Полдник</b>														
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	3,22	2,74	0,04	183,5	0,25		7,01	0,56	9,09	30,07	5,04	0,45
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>4,02</b>	<b>2,74</b>	<b>37,64</b>	<b>337,1</b>	<b>0,31</b>	<b>20,1</b>	<b>7,51</b>	<b>0,96</b>	<b>55,34</b>	<b>60,31</b>	<b>29,44</b>	<b>5,72</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,66</b>	<b>43,52</b>	<b>226,69</b>	<b>1700</b>	<b>2,36</b>	<b>85,55</b>	<b>10,48</b>	<b>8,96</b>	<b>306,88</b>	<b>744,81</b>	<b>380,83</b>	<b>20,52</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
32,08	Салат картофельный с соевым огурцом	80	1,39	4,08	0,01	86,7	0,08	12,07		1,92	16,01	43,53	36,31	0,69
132,08	Омлет натуральный с маслом	200/5	18,35	28,44	0,01	348,6	1,14	0,52	337,57	0,99	152,28	311,09	24,63	3,56
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
300,12	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>593</b>	<b>28,23</b>	<b>38,79</b>	<b>55,08</b>	<b>743,7</b>	<b>1,42</b>	<b>13,19</b>	<b>340,39</b>	<b>3,47</b>	<b>202,17</b>	<b>426,07</b>	<b>82,91</b>	<b>6,37</b>
<b>Обед</b>														
35,22	Салат "Бурячок"	100	1,92	8,37	10,48	124,8	0,03	9,3		0,12	46,1	42,22	18,78	1,43
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,9	0,6	11,73	0,42	0,27	45,79	89,39	54,61	2,09
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	1,52	0,16	9,8	46,7	0,03			0,35	6,3	20,48	4,41	0,35
202,08	Тефтели из говядины с рисом с соусом	100	9,17	8,03	8,6	143,4	0,4	3	0,02	0,07	21,43	25,84	8,14	0,37
83,01	Сложный овощной гарнир	180	3,37	5,58	31,16	188,2	0,2	30,92		0,43	29,12	103,97	98,23	1,58
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,6		24,6	100,8	0,02	0,22	0,66	0,14	24,3	18	16,2	0,55
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>28,18</b>	<b>26,52</b>	<b>133,28</b>	<b>871,6</b>	<b>1,37</b>	<b>55,18</b>	<b>1,1</b>	<b>1,71</b>	<b>186,66</b>	<b>319,4</b>	<b>215,52</b>	<b>7,44</b>
<b>Полдник</b>														
428,07	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,63	323,9	0,17		0,02	0,02	7,98	1,57	0,8	0,07
589,21	Пряник	50	3,76	7,66	38	183,7								
272,08	Варенец	200	5,6	6,3	0,01	113	0,04	0,6	0,08	0,04	236	184	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>18,18</b>	<b>16,86</b>	<b>103,64</b>	<b>620,6</b>	<b>0,21</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>243,98</b>	<b>185,57</b>	<b>28,8</b>	<b>0,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,59</b>	<b>82,17</b>	<b>292</b>	<b>2235,9</b>	<b>3</b>	<b>68,97</b>	<b>341,59</b>	<b>5,24</b>	<b>632,81</b>	<b>931,04</b>	<b>327,23</b>	<b>14,08</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
9,08	Салат из моркови с сахаром	70	0,7	3,5	5,95	58,1	0,04	3,26		0,26	25,38	37,38	25,2	0,53
104,21	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом	200	10	6,67	40	260	0,33	6,28	0,05	8,13	110,65	109,31	26,63	1,76
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,33	20	120,2	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8		2,1	0,5	0,01	16,15	9,34	7	0,88
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>559</b>	<b>18,64</b>	<b>15,78</b>	<b>100,6</b>	<b>616,6</b>	<b>0,46</b>	<b>11,64</b>	<b>4,29</b>	<b>10,14</b>	<b>172,04</b>	<b>219,13</b>	<b>72,63</b>	<b>4,43</b>
<b>Обед</b>														
41,17	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	2,58	6,14	0,01	106,5	0,1	28	1,06	3,08	27,88	107,28	52,12	0,66
135,04	Суп из овощей	250	4,3	5,6	13,63	122,1	0,44	24,25	0,62	0,2	38,9	53,6	41,44	0,84
204,08	Фрикадельки из говядины в	100	9,48	10,79	12,25	184,2	0,02	2,7	0,02	0,16	26,59	21,37	6,44	0,41
129,08	Гороховое пюре	180	12,34	7	40	247	1,24		1,82	0,48	96,48	205,9	81,62	6,36
702,03	Напиток из варенья	200			26,8	107,2		0,09			9,79	0,01	2,13	0,04
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>34,33</b>	<b>31,91</b>	<b>122,33</b>	<b>916,8</b>	<b>1,89</b>	<b>55,05</b>	<b>3,52</b>	<b>4,25</b>	<b>213,26</b>	<b>407,66</b>	<b>198,9</b>	<b>9,38</b>
<b>Полдник</b>														
324,2	Булочка с корицей	50	4,25	3,89	0,03	174,3	0,38		11,77	0,6	12,47	41,86	6,79	0,6
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>5,25</b>	<b>4,15</b>	<b>45,23</b>	<b>361,4</b>	<b>0,48</b>	<b>28</b>	<b>11,77</b>	<b>1</b>	<b>84,47</b>	<b>99,86</b>	<b>44,79</b>	<b>5,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,22</b>	<b>51,84</b>	<b>268,16</b>	<b>1894,8</b>	<b>2,83</b>	<b>94,69</b>	<b>19,58</b>	<b>15,39</b>	<b>469,77</b>	<b>726,65</b>	<b>316,32</b>	<b>19,21</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Школа 12-18 ноябрь 2022

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Школа 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
4,08	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,8	7	6,8	97,4	0,03	60,05	3	0,1	59,37	33,26	16,72	0,7
443,04	Плов из говядины	200	20,36	27,01	0,04	496,1	0,12	4,44		7,73	29,79	270,17	56,99	3,14
300,08	Чай с сахаром	200			15	60		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06				0,55	10	32,5	7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27,5</b>	<b>36,28</b>	<b>46,34</b>	<b>791</b>	<b>0,21</b>	<b>64,59</b>	<b>3,5</b>	<b>8,38</b>	<b>113,41</b>	<b>344,17</b>	<b>87,11</b>	<b>5,26</b>
<b>Обед</b>														
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	8,05	10,24	137,5	0,03	50,95	2,52	0,12	54,39	33,8	17,96	0,68
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130	0,01	1,5		0,04	20,61	12,05	7,89	0,18
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,8	0,07		0,04	0,2	20,78	173,87	22,18	2,36
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,5	0,08	2,58		0,72	46,68	208,12	34,75	1,38
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,5	0,04	8			40	36	20	0,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1,36	14,7	82,5	0,03				0,33	6	19,5	4,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,43	1,02	14,94	67,3	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>27,45</b>	<b>31,95</b>	<b>118,33</b>	<b>875,1</b>	<b>0,32</b>	<b>63,04</b>	<b>2,56</b>	<b>1,41</b>	<b>196,08</b>	<b>483,34</b>	<b>117,93</b>	<b>6,07</b>
<b>Полдник</b>														
579,22	Корж молочный	100	6,7	13,84	70,49	433,4	0,01	0,33	0,03	0,05	12,94	9,76	2,01	0,21
590,13	Печенье Галеты	60	0,92	0,2	8	41,5								
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,6		24,6	100,8	0,02	0,22	0,66	0,14	24,3	18	16,2	0,55
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>8,22</b>	<b>14,04</b>	<b>103,09</b>	<b>575,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0,55</b>	<b>0,69</b>	<b>0,19</b>	<b>37,24</b>	<b>27,76</b>	<b>18,21</b>	<b>0,76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,17</b>	<b>82,27</b>	<b>267,76</b>	<b>2241,8</b>	<b>0,56</b>	<b>128,18</b>	<b>6,75</b>	<b>9,98</b>	<b>346,73</b>	<b>855,27</b>	<b>223,25</b>	<b>12,09</b>
<b>Итого за период</b>			<b>724,79</b>	<b>742,99</b>	<b>3374,92</b>	<b>24368</b>	<b>27,71</b>	<b>998,98</b>	<b>536,78</b>	<b>100,61</b>	<b>4884,16</b>	<b>9044,33</b>	<b>3723,74</b>	<b>187,6</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>60,4</b>	<b>61,9</b>	<b>281,2</b>	<b>2030,7</b>	<b>2,3</b>	<b>83,2</b>	<b>44,7</b>	<b>8,4</b>	<b>407</b>	<b>753,7</b>	<b>310,3</b>	<b>15,6</b>

Составил \_\_\_\_\_ Филатова ОА

М.П.

Утвердил \_\_\_\_\_