

МАОУ СШ № 156



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

Приказ № 05-03-7 от 03.03.2025 г

**Примерное циклическое меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности блюд для организации горячего питания учащихся МАОУ СШ № 156**

**возрастная группа 12 лет и старше  
(период действия меню: с 03.03.2025 г по 31.05.2025 г)**

г. Красноярск  
2025 г

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
<b>Неделя 1</b>																		
<b>День 1</b>																		
завтрак	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	71,60	0,008			52,00	0,14	17,62	100,00	7,00		0,20		
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		
	Батон "Молочный" йодовый	40	3	1,2	20,56	104,4	0,044					7,6	26	5,2		0,48		
	Каша вязкая (из пшенной крупы) с маслом (250/5)	255	10,67	8,47	52,9	330,5	0,22	0,21	0,07	116	1,78	174,6	229,9	65,11	377,76	1,7	14,93	
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	
<b>итого за завтрак</b>		<b>572</b>	<b>21,33</b>	<b>30,52</b>	<b>104,82</b>	<b>779,3</b>	<b>0,343</b>	<b>0,2429</b>	<b>0,07</b>	<b>176,05</b>	<b>4,12</b>	<b>227,7</b>	<b>424,5</b>	<b>102,11</b>	<b>505,46</b>	<b>4,724</b>	<b>35,335</b>	
обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6	5,6	80	0,04	0,05		133	40,3	20	19	25	205	0,7	1,63	
	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер) (250/35)	285	7,7	9,9	11,9	167,5	0,042	0,062	0,11	21,73	0,89	19,63	80,75	11,17	95,68	0,92	2,28	
	Рыба (минтай) запеченная	100	24,9	1,3		118	0,15	0,19	0,54	46,29		77	312,44	86	802,65	0,6	53,3	
	Пюре картофельное	200	4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3	
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5				2,53	2	9	7	6	91	0,5	0,8	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	
<b>итого за обед</b>		<b>995</b>	<b>46,17</b>	<b>25,3</b>	<b>106,56</b>	<b>844,5</b>	<b>0,543</b>	<b>0,51</b>	<b>0,79</b>	<b>246,35</b>	<b>56,79</b>	<b>204,13</b>	<b>645,19</b>	<b>197,37</b>	<b>2199,63</b>	<b>6,66</b>	<b>117,97</b>	
полдник	Печенье нарезное	20	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05	
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	8,7	9,6	12	169,5	0,06	0,39		66	0,9	372	276	42	438	0,3	27	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>10,44</b>	<b>11,7</b>	<b>36,18</b>	<b>294,7</b>	<b>0,098</b>	<b>0,416</b>	<b>0,025</b>	<b>71,26</b>	<b>4,9</b>	<b>391,88</b>	<b>303,57</b>	<b>53,83</b>	<b>690,74</b>	<b>2,63</b>	<b>29,81</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1887</b>	<b>77,94</b>	<b>67,52</b>	<b>247,56</b>	<b>1918,5</b>	<b>0,984</b>	<b>1,1689</b>	<b>0,885</b>	<b>493,66</b>	<b>65,81</b>	<b>823,71</b>	<b>1373,26</b>	<b>353,31</b>	<b>3395,83</b>	<b>14,014</b>	<b>0,183115</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>86,60</b>	<b>73,39</b>	<b>64,64</b>	<b>70,53</b>	<b>70,29</b>	<b>73,06</b>	<b>8,85</b>	<b>70,52</b>	<b>94,01</b>	<b>68,64</b>	<b>114,44</b>	<b>117,77</b>	<b>282,99</b>	<b>77,86</b>	<b>183,12</b>	

№ п/п	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Вес б/пола (г)	Наименование б/пола	
	I	Fe	K	Мg	P	Ca	C	A		D	B2	B1			Углеводы
100	3	0,4	141	8,4	42	13,6	6	10	0,04	0,03	8,6	1,5		0,5	Овощи натуральные свежие (отурец)
35	22,59	2,27	173	16,65	211,6	105,2	0,24	126,86	0,357	0,438	232	2,8	18,4	13,8	Омлет натуральный, с маслом (150/5)
76	11,7	1,1	220,0	34,3	130,0	143,0	0,7	17,3	0,2	77,5	9,19	3,08	9,19	3,28	Карво с молоком
89	23,16	0,66	55,8	8,4	39	12			0,066	0,018	135	27,6	0,6	4,8	Хлеб пшеничный "Ноговыи"
90	25,5	1,95	117,5	23,5	75	14,5			0,085	0,04	124,5	26,5	0,6	3,32	Хлеб ржаной-пшеничный "Ноговыи"
63	2,64	0,45	291,5	19,5	34,5	51	90	7,2	0,06	0,045	64,5	12,15	0,3	13,5	Фрукты свежие (апельсин)
675	39,2	22,98	79,74	642,12	0,719	0,67	2,71	161,31	96,92	339,3	532,1	110,75	998,8	6,83	Итого за завтрак
13	13,1	0,7	213	16,1	35,7	20,2		121,5	3,76	121,5	104	8,6	7,1	1,4	Винегрет овощной
29	19,95	1,84	478	36,25	100,5	33,75		121,5	5,95	121,5	166,5	20,35	5,75	8,3	Суп гороховый
113	8,9	2,53	293,3	26,7	182,6	38,7	0,12	30,8	0,065	0,14	260	12,4	16,7	15,1	Виточки (из говядины), с маслом (100/5)
55	3,07	5,33	292	160	240	18,7	-	36,7	0,16	0,28	201,2	29,7	6,67	5,6	Каши гречневая распаренная
80		0,107	18,91	1,52	3,48	5,67	1,5	1,25	0,004	0,0018	45	11	0,17	0,17	Напиток брусничный
89	23,16	0,66	55,8	8,4	39	12			0,066	0,018	135	27,6	0,6	4,8	Хлеб пшеничный "Ноговыи"
90	25,5	1,95	117,5	23,5	75	14,5			0,085	0,04	124,5	26,5	0,6	3,32	Хлеб ржаной-пшеничный "Ноговыи"
965	38,69	37,42	136,15	1036,2	0,7128	0,452	0,133	311,75	11,33	143,52	676,28	272,47	1468,51	13,117	Итого за обед
91	1,41	0,33	38,22	6	30,41	14,58	0,045	39,64	0,073	0,032	113,4	19,84	2,1	3,76	Булочка «Литварная»
71		0,7	20,8	3,8	7,2	4,5	0,04	0,3	0,01		36	9	0	0,1	Чай с сахаром
79		1,5	240	24	30	10		100	0,08	0,04	100	23,5	0,2	1	Сок фруктовый (овощной), в мелкоштучной упаковке
440	4,86	2,3	52,34	29,08	67,61	29,08	12,085	139,94	0,073	0,122	249,4	0,066	0,122	4,86	Итого за полдник
2080	82,75	62,7	268,23	1927,72	1,244	2,916	613	120,335	511,9	1275,99	417,02	2766,33	22,477	0,18368	Всего за день
91,94	68,15	70,03	70,87	106,99	77,75	29,16	87,57	171,91	42,66	106,33	139,01	230,53	124,87	183,68	Исцент. удоектвореная от суточной

День 2

Итого 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	В	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	І
<b>Целья 1</b>																	
<b>День 3</b>																	
<b>завтрак</b>	Перец сладкий	60	0,8	0,08	2,9	15,5	0,035	0,043		90	120	4,8	8,35	4,5	81,17	0,3	1,58
	Плов с филе куриным	250	15,37	10,25	31	278,75	0,05	0,135	0,268	18,75		25	108,75	35	232,28	0,89	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4
<b>итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>25,93</b>	<b>14,31</b>	<b>92,4</b>	<b>601,35</b>	<b>0,238</b>	<b>0,355</b>	<b>0,268</b>	<b>122,04</b>	<b>120,52</b>	<b>162,4</b>	<b>316,6</b>	<b>96</b>	<b>637,95</b>	<b>4,4</b>	<b>56,28</b>
<b>обед</b>	Салат "Мазайка"	100	2,3	6,8	4,3	88,3	0,04	0,08		50,8	28,8	36	44	16	242	0,8	17,3
	Суп с рыбными консервами	250	8,62	8,37	14,37	167,4	0,098	0,078	4,425	155,27	2,98	72,26	120,56	38,63	393,87	0,52	19,1
	Птица запеченная (цыпленок-бройлер)	100	23,3	15,55		260	0,19	0,145		264	3,24	41,89	269,9	20,69	634,48	15,67	15,34
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,12	5,2	36	215,3	0,072	0,036	0,09	31,9	-	13,2	48	8,4	63,6	0,84	0,96
	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81				15		50	4	2		0,1	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4
<b>итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>48,3</b>	<b>37</b>	<b>123,27</b>	<b>1046,6</b>	<b>0,534</b>	<b>0,389</b>	<b>4,515</b>	<b>516,97</b>	<b>35,02</b>	<b>236,95</b>	<b>585,46</b>	<b>112,92</b>	<b>1483,75</b>	<b>20,15</b>	<b>96,26</b>
<b>полдник</b>	Пирожки с яблоками	36	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89
	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	8,7	9,6	12	177	0,09	0,51		66	2,1	360	285	42	438	0,3	27
	Фрукты свежие (бананы)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	0,06		24	12	9,6	33,6	50,4	417,6	0,72	0,06
<b>итого за полдник</b>		<b>356</b>	<b>12,4</b>	<b>10,9</b>	<b>55</b>	<b>377,2</b>	<b>0,1595</b>	<b>0,588</b>	<b>0,094</b>	<b>96,5</b>	<b>14,34</b>	<b>375,675</b>	<b>337,39</b>	<b>95,95</b>	<b>904,28</b>	<b>1,49</b>	<b>27,95</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1886</b>	<b>86,63</b>	<b>62,21</b>	<b>270,67</b>	<b>2025,15</b>	<b>0,9315</b>	<b>1,332</b>	<b>4,877</b>	<b>735,51</b>	<b>169,88</b>	<b>775,025</b>	<b>1239,45</b>	<b>304,87</b>	<b>3025,98</b>	<b>26,04</b>	<b>0,18049</b>
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>96,26</b>	<b>67,62</b>	<b>70,67</b>	<b>74,45</b>	<b>66,54</b>	<b>83,25</b>	<b>48,77</b>	<b>105,07</b>	<b>242,69</b>	<b>64,59</b>	<b>103,29</b>	<b>101,62</b>	<b>252,17</b>	<b>144,67</b>	<b>180,49</b>

N	пенену	penenу	Вес		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			блюда	(г)	Белки	Жиры	Углеводы	B1		B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		
																			1	1
<b>Неделя 1</b>																				
89			4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015		10	32,5	7	46,5	0,55	19,3					
97			10	0,16	14,5	132,2	0,002		8	0	0,48	0	0	0,004						
114			180	21,73	17,15	367,2	0,074	0,33	0,38	47,99	0,194	257,88	297,16	38,79	394,67	1,2	13,22			
74			200	2,5	2,2	10	0,01	0,07	6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5				
63			150	0,6	0,45	15,54	0,03	0,045	3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5				
			590	29,0	34,8	752,4	0,2	0,5	0,4	65,9	8,0	354,2	400,6	73,7	755,0	6,0	38,5			
17			100	0,95	0,15	3,15	0,045	0,04		125	18,5	34	17	215,5	0,75	3,85				
124			285	8,3	8,8	178,6	0,039	0,05		170	8,43	40,1	52,2	23,82	327,4	1,078	21,22			
110			100	11,3	7,41	127,66	0,1	0,08	0,21	160,8	0,45	77,65	161,97	35,41	243,93	0,64	26,5			
60			200	4,15	6,8	24,76	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3			
83			200	0,46	0,15	21,1	0,06	0,068	1,68	0,13	20	36								
89			80	6,4	0,8	36,8	0,088	0,024				16	52	11,2	74,4	0,88	30,88			
90			40	2,66	0,48	21,2	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4			
			1005	34,22	24,59	124,12	0,56	0,444	1,82	445,38	167,48	251,85	472,17	143,53	1787,23	6,238	114,15			
92			50	4	1,8	23	0,041	0,02	0,058	3,58	7,46	38,39	9,09	43,192	0,457	0,9				
71			200	0,1	0	9		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	20,8	0,7					
79			200	1	0,2	23,5	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5				
<b>итого за обед</b>			450	5,1	2	55,5	260	0,081	0,11	103,88	12,04	21,96	75,59	36,89	303,992	2,657	0,9			
<b>итого за завтрак</b>			2045	68,31	61,39	259,92	1886,56	0,812	1,014	2,258	615,15	187,514	627,97	948,32	254,11	2846,192	14,899	0,15357		
<b>Всего за день</b>			75,90	66,73	67,86	69,36	58,00	63,38	22,58	87,88	267,88	52,33	79,03	84,70	237,18	82,77	153,57			

процент, %  
 процент углеводов от сухой массы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
Неделя 1																	
День 5																	
завтрак	Джем фруктовый порционно	20	0,084	0,022	12,2	49,34	0,0028				0,584	4,22	3	2,66		0,087	
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002			8	0	0,48	0,6	0		0,004	
	Каша манная молочная жидкая (250/6)	256	7,78	8,25	15,62	261,25	0,098	0,21	0,065	50,25	1,72	171	153	25,5	232	0,58	16
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	
<b>итого за завтрак</b>		<b>583</b>	<b>15,024</b>	<b>23,742</b>	<b>81,45</b>	<b>693,49</b>	<b>0,2208</b>	<b>0,2529</b>	<b>0,065</b>	<b>58,3</b>	<b>4,504</b>	<b>212,2</b>	<b>248,6</b>	<b>56,66</b>	<b>392</b>	<b>3,281</b>	<b>54,465</b>
обед	Салат из свеклы с соевыми огурцами	100	1,33	5,8	6,5	85,16	0,094	0,061		224,84	3,17	27,33	91,39	17	286,57	1	3,34
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	0,079	0,06		131,6	8,6	17,3	62,95	26	415,74	1,1	20,52
	Гуляш	100	14,75	12,33	3,33	183,33	0,05	0,12		32	1,42	14,17	165,8	23,33	321,67	2,5	7,08
	Рис отварной	200	4,8	6	49,3	270,5	0,04	0,04	0,09	35,5	1,92	8	96	32	61,3	0,67	1,07
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,2	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3
<b>итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>31,84</b>	<b>28,55</b>	<b>129,8</b>	<b>904,89</b>	<b>0,357</b>	<b>0,364</b>	<b>0,09</b>	<b>521,98</b>	<b>95,11</b>	<b>92,5</b>	<b>483,64</b>	<b>119,63</b>	<b>1191,68</b>	<b>7,27</b>	<b>58,89</b>
полдник	Фрукты свежие (апельсин)	150	13,5	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045		7,2	90	51	34,5	19,5	291,5	0,45	2,64
	Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	12	7,5	21	199,5	0,72	0,6		66	2,1	324	282	48	387	0,3	
<b>итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>28,78</b>	<b>8,92</b>	<b>55,15</b>	<b>375,2</b>	<b>0,8125</b>	<b>0,665</b>	<b>0,027</b>	<b>75,63</b>	<b>92,46</b>	<b>386,45</b>	<b>347,93</b>	<b>75,4</b>	<b>754,6</b>	<b>1,29</b>	<b>4,33</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1883</b>	<b>75,644</b>	<b>61,212</b>	<b>266,4</b>	<b>1973,58</b>	<b>1,3903</b>	<b>1,2819</b>	<b>0,182</b>	<b>655,91</b>	<b>192,074</b>	<b>691,15</b>	<b>1080,17</b>	<b>251,69</b>	<b>2338,28</b>	<b>11,841</b>	<b>0,117685</b>
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>84,05</b>	<b>66,53</b>	<b>69,56</b>	<b>72,56</b>	<b>99,31</b>	<b>80,12</b>	<b>1,82</b>	<b>93,70</b>	<b>274,39</b>	<b>57,60</b>	<b>90,01</b>	<b>83,90</b>	<b>194,86</b>	<b>65,78</b>	<b>117,69</b>

N	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергичность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Вес б/года	Наименование б/года
	I	Fe	K	Mg	P	Ca	C	A	D		B2	B1	Углеводы	Жиры		

Итого за день 2																																																
14	4,76	0,68	115,1	10,42	63,7	33,08	1,85	36	63,7	10,42	115,1	0,68	4,76	60	4,3	6,1	4,62	90,6	0,043	0,107	33,08	1,85	36	63,7	10,42	115,1	0,68	4,76	14																			
34	0,08	0,91	65,8	11,13	85,22	83,8	0,01	15,16	0,141	15,16	0,01	15,16	0,08	200	10,8	5,51	44,55	271	0,067	0,036	0,141	15,16	0,01	15,16	83,8	0,01	15,13	65,8	0,91	0,08	34																	
76	11,7	1,1	220,0	34,3	130,0	143,0	0,7	17,3	0,2	17,3	0,2	17,3	11,7	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2	0,2	17,3	0,7	17,3	143,0	0,7	130,0	220,0	1,1	11,7	76																	
89	11,58	0,33	27,9	4,2	19,5	6		6	0,009	6	0,009	6	11,58	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009		6		6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89																		
90	10,2	0,78	47	9,4	30	5,8		30	0,016	30	0,016	47	10,2	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016		30		30	5,8	9,4	47	0,78	10,2	90																		
63	2,64	0,45	291,5	19,5	34,5	51	90	7,2	0,06	7,2	0,06	19,5	2,64	150	13,5	0,3	12,15	64,5	0,045	0,06	7,2	90	7,2	51	34,5	19,5	291,5	0,45	2,64	63																		
Итого за завтрак	40,96	4,25	767,3	88,95	362,92	325,6	72,69	92,54	0,141	72,69	0,383	0,277	40,96	660	35,61	15,53	94,91	620,92	0,277	0,383	0,141	72,69	92,54	325,6	88,95	767,3	4,25	40,96																				
11	1,96	0,43	123,95	10,15	23,57	24,5	19,7	52,93	0,0371	100	0,0371	0,0368	1,96	100	1,6	6,17	9,5	100	0,0371	0,0368		52,93	19,7	24,5	10,15	123,95	0,43	1,96	11																			
26	21,32	0,365	295,76	22,16	102,4	13,28	1,73	86,36	0,059	171	0,125	0,059	21,32	300	8,74	6,83	18,5	171	0,125	0,059	1,47	86,36	1,73	13,28	22,16	295,76	0,365	21,32	26																			
53	6,01	3,08	543,2	193,2	364	46,2	1,53	256,03	0,12	319	0,145	0,12	6,01	280	22,06	28	44,6	319	0,145	0,12	0,12	256,03	1,53	46,2	364	193,2	543,2	3,08	6,01	53																		
81	0,011	0,122	20,64	2,83	2,08	2,81	0,6		0,0025	45	0,0025	0,0032	0,011	200	0,17		11	45	0,0025	0,0032		2,81	0,6		2,08	2,83	20,64	0,122	0,011	81																		
89	11,58	0,33	27,9	4,2	19,5	6		6	0,009	67,5	0,033	0,009	11,58	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009		6		6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89																		
90	15,3	1,17	70,5	14,1	45	8,7			0,024	74,7	0,051	0,024	15,3	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024		8,7		45	14,1	70,5	1,17	15,3	90																			
Итого за обед	56,181	5,497	1081,95	246,64	556,55	101,49	23,56	395,32	0,252	1,59	0,3936	0,252	56,181	940	36,97	41,66	113,27	977,2	0,3936	0,252	1,59	395,32	23,56	101,49	556,55	246,64	1081,95	5,497	56,181																			
63	2,46	2,67	323,04	11	13,4	19,71	5,6	4,2	0,022	65,8	0,03	0,022	2,46	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,03	0,022		4,2	5,6	19,71	13,4	323,04	2,67	2,46	63																			
94	1,05	0,42	22	4	18	5,8		2,26	0,01	78,2	0,016	0,025	1,05	20	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,025		2,26	5,8	18	4	22	0,42	1,05	94																			
78	27	0,3	438	42	276	372	0,9	66	0,39	169,5	0,06	0,39	27	200	8,7	9,6	12	169,5	0,06	0,39		66	0,9	372	42	438	0,3	27	78																			
Итого за полдник	30,51	3,39	783,04	57	307,4	397,51	6,5	72,46	0,422	0,106	313,5	0,106	30,51	360	10,6	11,86	40,1	313,5	0,106	0,422	0,025	72,46	6,5	397,51	57	783,04	3,39	30,51																				
Итого за день	0,127651	13,137	2632,29	392,59	1226,87	824,6	122,6	540,47	1,057	1,756	0,7766	1,057	0,127651	1960	83,18	69,05	248,28	1911,62	0,7766	1,057	1,756	540,47	122,6	824,6	1226,87	392,59	2632,29	13,137	0,127651																			
Итого за день																	92,42	75,05	64,83	70,28	55,47	66,06	17,56	77,21	175,14	68,72	102,24	130,86	219,36	72,98	127,65	Итого за день		92,42	75,05	64,83	70,28	55,47	66,06	17,56	77,21	175,14	68,72	102,24	130,86	219,36	72,98	127,65
Итого за день																	92,42	75,05	64,83	70,28	55,47	66,06	17,56	77,21	175,14	68,72	102,24	130,86	219,36	72,98	127,65	Итого за день		92,42	75,05	64,83	70,28	55,47	66,06	17,56	77,21	175,14	68,72	102,24	130,86	219,36	72,98	127,65

Итого за день  
Итого за полдник  
Итого за обед

Итого за завтрак  
Итого за обед  
Итого за полдник

Итого за день  
Итого за полдник  
Итого за обед

Итого за завтрак  
Итого за обед  
Итого за полдник

Итого за день  
Итого за полдник  
Итого за обед

Итого за завтрак  
Итого за обед  
Итого за полдник

Итого за день  
Итого за полдник  
Итого за обед

Итого за завтрак  
Итого за обед  
Итого за полдник

Итого за день  
Итого за полдник  
Итого за обед

Итого за завтрак  
Итого за обед  
Итого за полдник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
<b>Неделя 2</b>																	
<b>День 8</b>																	
завтрак	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024	-	80	14,4	8,4	15,6	12	174	0,54	1,02
	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	71,60	0,008			52,00	0,14	17,62	100,00	7,00		0,20	
	Масло сливочное порционно	10	7,46	14	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44
	Омлет с морковью, маслом (180/5)	185	11,1	15	5,2	201	0,388	0,315	2,375	526,7	0,6	91,7	195,85	29,18	214,38	2,18	20,26
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9
	Батон "Молочный" йодовый	40	3	1,2	20,56	104,4	0,044					7,6	26	5,2		0,48	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4
	<b>итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>32,62</b>	<b>39,66</b>	<b>84,44</b>	<b>824,3</b>	<b>0,647</b>	<b>0,593</b>	<b>2,697</b>	<b>768,99</b>	<b>15,8</b>	<b>435,12</b>	<b>641,45</b>	<b>123,08</b>	<b>739,38</b>	<b>7,08</b>	<b>66,12</b>
обед	Кукуруза консервированная отварная	100	1,1	6,2	5,7	83,3	0,03	0,036		162,03	9,58	23,18	33,62	17,52	183,39	0,6	2,73
	Свекольник со сметаной (250/10)	260	3,81	4	10,41	93,0	0,09	0,037		81,82	2,35	19,4	41,79	18,04	269	0,51	3,97
	Мясо духовое	280	18,48	17,25	31,8	356,4	0,22	0,196		245	5,49	30,35	271,8	59,78	918,91	3,17	13,84
	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81				15		50	4	2		0,1	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	80	6,4	0,8	36,8	180	0,088	0,024				16	52	11,2	74,4	0,88	30,88
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5
<b>итого за обед</b>	<b>970</b>	<b>33,61</b>	<b>28,85</b>	<b>131,01</b>	<b>918,20</b>	<b>0,51</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>503,85</b>	<b>17,42</b>	<b>153,43</b>	<b>478,21</b>	<b>132,04</b>	<b>1563,20</b>	<b>7,21</b>	<b>76,92</b>	
полдник	Средиземноморская пища с курицей и сыром	100	10,57	9,42	21,15	212	0,88	0,088	0,228	34,45	0,88	123,2	133,08	17,85	140	0,98	2,99
	Мармелад жележный	50	0,05		37,5	150						2	0,5	1	2	0,2	
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,075	0,75		0,01		0,3	0,04	4,4	7,2	3,8	20,6	0,7	
<b>итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,72</b>	<b>9,42</b>	<b>58,7</b>	<b>362,75</b>	<b>0,88</b>	<b>0,098</b>	<b>0,228</b>	<b>34,75</b>	<b>0,92</b>	<b>129,6</b>	<b>140,78</b>	<b>22,65</b>	<b>162,6</b>	<b>1,88</b>	<b>2,99</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1875</b>	<b>76,95</b>	<b>77,93</b>	<b>274,2</b>	<b>2105,25</b>	<b>2,04</b>	<b>1,024</b>	<b>2,925</b>	<b>1307,59</b>	<b>34,14</b>	<b>718,15</b>	<b>1260,44</b>	<b>277,77</b>	<b>2465,18</b>	<b>16,17</b>	<b>0,14603</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>85,50</b>	<b>84,71</b>	<b>71,59</b>	<b>77,40</b>	<b>145,71</b>	<b>64,00</b>	<b>29,25</b>	<b>186,80</b>	<b>48,77</b>	<b>59,85</b>	<b>105,04</b>	<b>92,59</b>	<b>205,43</b>	<b>89,83</b>	<b>146,03</b>



N	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)					Энергичность (ккал)		Белки	Жиры	Углеводы	Всего	Блюда	Наименование блюда
	I	Fe	K	Mg	P	Ca	C	A	D						

День 9

97	0,004	0	0,6	0,48	0	8	0,45	55,53	0,25	126,14	193,9	40,28	140,59	0,66	11,67	129	Каша рисовая молочная вязкая	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002	0,17	0,07	315,7	48,5	9,93	7,16	255	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009	0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73	Хлеб пшеничный "Ноговиль"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018		12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89	Хлеб ржаной-пшеничный "Ноговиль"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04		75	23,5	117,5	1,95	25,5	90	Фрукты свежие (мангарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	38	17	11	155	0,1	0,26	63	Овоши натуральные свежие (оружей)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	10	23	42	14	141	0,6	3	15	Расоложник Ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,37	6,63	16,9	137	0,079	0,06	-	132	6,922	24,35	62,95	24,32	415,74	0,88	20,52	24	Фиге мятая запеченное в сметанном соусе	100	18,88	25,12	5,37	322,9	0,294	0,106	0,278	5	0,31	136,25	281,42	56,25	481,17	1	54,8	122	Пюре картофельное	200	4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3	60	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005	0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	64	Хлеб пшеничный "Ноговиль"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015		10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	Хлеб ржаной-пшеничный "Ноговиль"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	Итого за обед	940	32,35	39,65	98,33	879,6	0,674	0,4	0,418	190,52	31,472	259,35	579,2	155,69	2063,58	6,18	124,83	Итого за завтрак	682	16,44	25,84	120,26	786,4	0,284	0,2589	0,45	73,58	40,45	203,92	333,5	89,18	502,59	4,154	60,595	Итого за ужин	386	11,2	10,75	45,34	332,5	0,1415	0,573	0,094	75,5	9,84	394,575	327,79	63,55	719,18	4,22	29,39	Итого за день	2008	59,99	76,24	263,93	1998,5	1,0995	1,2319	0,962	339,6	81,762	857,845	1240,49	308,42	3285,35	14,554	0,214815	Итого за неделю	386	11,2	10,75	45,34	332,5	0,1415	0,573	0,094	75,5	9,84	394,575	327,79	63,55	719,18	4,22	29,39	Итого за месяц	2008	59,99	76,24	263,93	1998,5	1,0995	1,2319	0,962	339,6	81,762	857,845	1240,49	308,42	3285,35	14,554	0,214815	Коэффициент усвоения от суточной потребности, %	66,66	82,87	68,91	73,47	78,54	76,99	9,62	48,51	116,80	71,49	103,37	102,81	273,78	80,86	214,82
----	-------	---	-----	------	---	---	------	-------	------	--------	-------	-------	--------	------	-------	-----	------------------------------	----	------	------	------	-------	-------	------	------	-------	------	------	------	-----	----------------------------------	-----	-----	------	-----	----	-------	--------	------	-----	------	---	---	------	------	-------	----	---------------------------	----	-----	-----	------	-----	-------	-------	--	----	----	-----	------	------	-------	----	----------------------------------	----	------	-----	------	-------	-------	------	--	----	------	-------	------	------	----	--------------------------	-----	-----	-----	-----	----	------	------	----	----	----	----	-----	-----	------	----	-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	----	------	------	----	----	----	----	----	-----	-----	---	----	---	-----	------	------	------	-----	-------	------	---	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	-------	----	---	-----	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	---	------	--------	--------	-------	--------	---	------	-----	-------------------	-----	------	-----	-------	-----	------	------	------	------	------	----	-----	------	-----	------	------	----	------------------------	-----	------	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	------	----	---------------------------	----	-----	-----	------	-------	-------	-------	--	----	------	---	------	------	------	----	----------------------------------	----	---	------	-------	------	-------	-------	--	--	--	-----	----	------	------	------	------	----	---------------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-------	--------	--------	--------	-------	--------	---------	------	--------	------------------	-----	-------	-------	--------	-------	-------	--------	------	-------	-------	--------	-------	-------	--------	-------	--------	---------------	-----	------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	------	------	---------	--------	-------	--------	------	-------	---------------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	----------	-----------------	-----	------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	------	------	---------	--------	-------	--------	------	-------	----------------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	----------	---	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	-------	--------

N	peneniy	I	Fe	K	Mg	P	Ca	C	A	D	B2	B1	Энергичность (ккал)	Углеводы	Жиры	Белки	Всего	Блюда	Наименование блюда
---	---------	---	----	---	----	---	----	---	---	---	----	----	---------------------	----------	------	-------	-------	-------	--------------------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	В	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	І
Неделя 2																	
День 10																	
завтрак	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002			8	0	0,48	0,6	0		0,004	
	Джем фруктовый порционно	20	0,084	0,022	12,2	49,34	0,0028				0,584	4,22	3	2,66		0,087	
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом (200/5)	205	8,2	14,2	33,1	293	0,162	0,159	0,202	56,96	0,73	154	208,78	55,5	251,47	1,57	10,6
	Бразильский горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76
	<b>итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>18,844</b>	<b>35,922</b>	<b>91,86</b>	<b>769,04</b>	<b>0,3048</b>	<b>0,43</b>	<b>0,202</b>	<b>95,36</b>	<b>6,394</b>	<b>405,11</b>	<b>427,84</b>	<b>106,38</b>	<b>805,88</b>	<b>4,711</b>	<b>50,46</b>
обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	0,04	-	133,3	24	14	26	20	290	0,9	1,7
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной (250/10)	260	1,85	6,4	11,8	112,2	0,027	0,038		132,85	13,43	44,6	37,45	16,07	226,99	0,583	18,85
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом (100/5)	105	15,1	14,8	10,3	235	0,07	0,08	0,07	6,3	0,62	29,3	144	64	229,3	1,4	6,4
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16	0,068	36,7	-	18,7	240	160	292	5,33	3,07
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,18	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3
	<b>итого за обед</b>	<b>945</b>	<b>29,71</b>	<b>29,19</b>	<b>112,37</b>	<b>831,78</b>	<b>0,553</b>	<b>0,407</b>	<b>0,138</b>	<b>407,19</b>	<b>118,05</b>	<b>136,3</b>	<b>527,95</b>	<b>284,17</b>	<b>1163,29</b>	<b>10,433</b>	<b>64,62</b>
полдник	Булочка с корицей	150	6,3	10,1	41,7	472,5	0,09	0,24	0,23	58,8		14,6	210,9	8,55	308,1	0,68	15,87
	Чай с лимоном без сахара (200/7)	207	0,2	0,02	1,5	7	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005
	<b>итого за полдник</b>	<b>357</b>	<b>6,5</b>	<b>10,1</b>	<b>43,2</b>	<b>479,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>58,9</b>	<b>2,2</b>	<b>30,4</b>	<b>218,9</b>	<b>14,6</b>	<b>341,8</b>	<b>1,5</b>	<b>15,9</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1887</b>	<b>55,1</b>	<b>75,2</b>	<b>247,4</b>	<b>2080,3</b>	<b>0,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>561,4</b>	<b>126,6</b>	<b>571,8</b>	<b>1174,7</b>	<b>405,1</b>	<b>2311,0</b>	<b>16,6</b>	<b>0,1</b>
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>61,17</b>	<b>81,72</b>	<b>64,60</b>	<b>76,48</b>	<b>67,77</b>	<b>67,37</b>	<b>5,70</b>	<b>80,20</b>	<b>180,92</b>	<b>47,65</b>	<b>97,89</b>	<b>135,03</b>	<b>192,58</b>	<b>92,24</b>	<b>130,96</b>

N	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)							Энергичность (ккал)		Всё	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
	penalty	per	Витамины (мг)							Энергичность (ккал)																
101												0,8	0,08	2,9	15,5	0,058	0,072		150	120	4,8	13,92	4,5	135,29	0,3	2,64
121												6,26	4,38	131,24	0,189	1,06	0,014	265,2	1,26	22	191,9	54	173,38	1	4,67	
58												6,12	5,2	36	215,3	0,072	0,036	31,92		13,2	48	8,4	63,6	0,84	0,96	
76												3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2	17,3	0,7	143,0	34,3	220,0	1,1	11,7		
89												4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015		10	32,5	7	46,5	0,55	19,3		
90												3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04		14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5		
640												31,64	15,72	101,97	676,56	0,499	1,393	0,104	464,37	121,94	207,5	491,32	131,7	756,27	5,74	64,77
100												1,4	4,6	10,33	88,3	0,04	0,04	202,5	38,5	44,6	32	17,3	272	0,59	16,3	
125												10,5	12	11	193,75	0,107	0,108	131,85	6,5	44,05	107,7	25,93	515,24	1	22,44	
123												14,7	10,3	2,55	182,8	0,099	0,066	34,22	1,11	47,78	141,74	24,44	230,96	0,55	25,16	
60												4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3	
67												0,14	0,07	11,1	46	0,004	0,004	0,56	1,2	4,64	2,99	2	42,51	0,28	0,38	
89												4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018			12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	
90												4	0,72	31,74	149,4	0,102	0,048			17,4	90	28,2	141	2,3	30,6	
995												39,69	35,09	119,08	972,25	0,578	0,434	411,93	60,91	222,47	525,43	143,57	2089,51	6,71	129,34	
40												3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	
200												8	5	14	133	0,48	0,4	44	1,4	216	188	32	258	0,2		
120												1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	0,06	24	12	9,6	33,6	50,4	417,6	0,72	0,06	
360												13,08	6,72	61,2	359,4	0,5605	0,48	70,43	13,76	237,05	253,03	90,3	751,7	1,46	1,75	
1995												84,41	57,53	282,25	2008,21	1,6375	2,307	946,73	196,61	667,02	1269,78	365,57	3597,48	13,91	0,19586	
93,79												62,53	73,69	73,83	116,96	144,19	20,31	135,25	280,87	55,59	105,82	121,86	299,79	77,28	195,86	

Всего за день

Всего за полдник

Фрукты свежие (бананы)

(Полуп)

Кисломолочный напиток

Булочка розовая

Всего за обед

Хлеб ржаной-пшеничный "Ноловий"

Хлеб пшеничный "Ноловий"

Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)

Пюре картофельное

Молоко

Рыба (горбуша), припущенная в молоке

Суп крестьянский с крупой, с маслом (250/25)

Огурцы консервированные

Всего за завтрак

Хлеб ржаной-пшеничный "Ноловий"

Хлеб пшеничный "Ноловий"

Какао с молоком

Макароны из твердых сортов с маслом

Филе куриное тушеное в сметанном соусе

Перец сладкий

День 11

День 2

Наименование блюда

Без

Линейные вещества (г)

Углеводы

Жиры

Белки

Энергичность (ккал)

В1

B2

D

A

C

Ca

P

Mg

K

Fe

I

penalty

per

N

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 3,5 г в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение 2)

Средние показатели белков, жиров, углеводов, энергетической ценности по дням	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
	белки	жиры	углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
день 1	77,94	67,52	247,56	1918,5	0,984	1,1689	0,885	493,66	65,81	823,71	1373,26	353,31	3395,83	14,014	0,18312
день 2	82,75	62,7	268,23	1927,72	1,4978	1,244	2,916	613	120,335	511,9	1275,99	417,02	2766,33	22,477	0,18368
день 3	86,63	62,21	270,67	2025,15	0,9315	1,332	4,877	735,51	169,88	775,025	1239,45	304,87	3025,98	26,04	0,18049
день 4	68,31	61,39	259,92	1886,56	0,812	1,014	2,258	615,15	187,514	627,97	948,32	254,11	2846,192	14,899	0,15357
день 5	75,644	61,212	266,4	1973,58	1,3903	1,2819	0,182	655,91	192,074	691,15	1080,17	251,69	2338,28	11,841	0,11769
Всего за 5 дней	391,27	315,03	1312,78	9731,51	5,62	6,04	11,12	3113,23	735,61	3429,76	5917,19	1581,00	14372,61	89,27	0,82
ИТОГО среднее значение за 5 дней	78,25	63,01	262,56	1946,30	1,12	1,21	2,22	622,65	147,12	685,95	1183,44	316,20	2874,52	17,85	0,16
Процент удовлетворения от суточ	86,95	68,49	68,55	71,56	80,22	75,51	22,24	88,95	210,18	57,16	98,62	105,40	239,54	99,19	163,71
день 7	83,18	69,05	248,28	1911,62	0,7766	1,057	1,756	540,47	122,6	824,6	1226,87	392,59	2632,29	13,137	0,12765
день 8	76,95	77,93	274,2	2105,25	2,04	1,024	2,925	1307,59	34,14	718,15	1260,44	277,77	2465,18	16,17	0,14603
день 9	59,99	76,24	263,93	1998,5	1,0995	1,2319	0,962	339,6	81,762	857,845	1240,49	308,42	3285,35	14,554	0,21482
день 10	55,05	75,18	247,43	2080,32	0,95	1,08	0,57	561,40	126,64	571,81	1174,69	405,10	2310,97	16,60	0,13
день 11	84,41	57,53	282,25	2008,21	1,6375	2,307	2,031	946,73	196,61	667,02	1269,78	365,57	3597,48	13,91	0,19586
Всего за 5 дней	359,584	355,932	1316,065	10103,9	6,5024	6,6978	8,244	3695,79	561,756	3639,43	6172,27	1749,45	14291,27	74,375	0,81531
ИТОГО среднее значение за 5 дней	71,92	59,32	219,34	1683,98	1,08	1,12	1,37	615,97	93,63	606,57	1028,71	291,58	2381,88	12,40	0,14
Процент удовлетворения от суточ	79,91	64,48	57,27	61,91	77,41	69,77	13,74	88,00	133,75	50,55	85,73	97,19	198,49	68,87	135,89
Всего за 10 дней	750,86	670,96	2628,85	19835,41	12,12	12,74	19,36	6809,02	1297,37	7069,18	12089,46	3330,45	28663,88	163,65	1,63
ИТОГО среднее значение за 10 дней	75,09	67,10	262,88	1983,54	1,21	1,27	1,94	680,90	129,74	706,92	1208,95	333,05	2866,39	16,36	0,16
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	83,43	72,93	68,64	72,92	86,56	79,62	19,36	97,27	185,34	58,91	100,75	111,02	238,87	90,91	163,39