



Согласовано:

Директор МБОУ СШ №37

Козяр С.В.



Утверждено:

Ген. директор ООО "Койнур"

Мельнишникова Т.Н..

# Основное меню

Для обучающихся в МБОУ Средняя школа №37

в возрасте от 12 лет и старше

зимний, летний периоды -взаимозаменяемые .

Архангельск 2025г

Источники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.  
Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ», Москва 2004г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутольян В.А «Делли принт» Москва 2010г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
4. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.  
Издательство «Хлебпродинформ» 1996
5. Химический состав российских пищевых продуктов.  
Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «Делли принт» Москва 2002
6. Химический состав блюд и кулинарных изделий  
Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва
7. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиндоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
8. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева)
9. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
10. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации" / [http://web.iop.ru/food/FD\\_tree\\_grid.aspx](http://web.iop.ru/food/FD_tree_grid.aspx).
11. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://tekstia.com/1x181a.html>.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименования	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

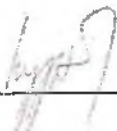
1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,260(250/10)	6,3	12,62	38,66	295
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,080(50/20/10)	8,49	14,55	24,68	265
3	685.	Чай витаминизированный "Витощкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,55	14,99	27,22	73,08	599

Обед

1	78	Икра кабачковая	0,100	1,12	5,35	5,35	71
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250/15	8,57	4,94	20,25	147
3	252.	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,120	13,26	9,55	4,01	151
4	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	707.	Сок персиковый	0,200	0,6	0	34	132
Итого по группе			0,94	31,61	29,29	122,71	655

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	14,99	27,22	73,08	599
Обед	0,94	31,61	29,29	122,71	655
Итого за день	1,49	46,6	56,51	195,79	1464



1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	366.	Запеканка из творога	0,150	22,32	18,36	22,8	364
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,18	2,55	16,65	98
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,060(10/50)	3,85	8,66	24,68	192
4	885	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
5	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,55	29,33	29,81	81,65	722
<b>Обед</b>							
1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,100	0,86	5,21	7,76	64
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,250	6,15	3,22	22,52	132
3	438.	Азу	0,200(50/150)	13,87	27,19	20,76	394
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	29,5	67
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,84	27,82	36,61	112,9	682
<b>Итого по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,55	29,33	29,81	81,65	722
Обед			0,84	27,82	36,61	112,9	682
Итого за день			1,39	57,15	66,42	194,55	1604

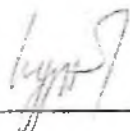
## 1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,080	11,96	6,81	6,17	161
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,160	4,04	9,57	27,08	211
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,6	0,4	24,0	117
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
Итого по группе			0,55	25,57	26,24	77,91	661

<b>Обед</b>							
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,100	1,45	5,09	8,51	86
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250/9/15	5,73	5,62	7,73	111
3	454	Котлеты мясо-корт.по-хлыновски	0,100	13,02	15,51	8,47	226
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	698.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,77	6,72	30,6	226
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	700.	Напиток клюквенный	0,200	0,09	0,04	13,54	54
Итого по группе			0,96	33,86	37,96	111,66	915

## Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	25,57	26,24	77,91	661
Обед	0,96	33,86	37,96	111,66	915
<b>Итого за день</b>	<b>1,51</b>	<b>59,43</b>	<b>64,2</b>	<b>189,57</b>	<b>1576</b>



## 1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	333	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,240	14,23	22,08	39,1	426
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	1.03	Булочка с маслом	0,060(10/50)	3,85	8,65	24,68	192
4	685.	Чай витаминизированный "Виташкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,55	23,36	35,38	73,8	720
<b>Обед</b>							
1	52.1	Салат картофельный с соевым огурцом	0,100	1,37	5,21	8,82	89
2	116.	Борщ с фасолью, картофелем и смет.	0,250/8	4,86	4,25	11,41	122
3	329.	Бигус	0,200(50/150)	14,5	31,1	11,13	380
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,88	94
6	509	Напиток с витаминами "Виташка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,84	27,07	41,48	90,94	859
<b>Итого по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,55	23,36	35,38	73,8	720
Обед			0,84	27,07	41,48	90,94	859
Итого за день			1,39	50,43	76,86	164,74	1579

## 1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	388.	Котлеты рыбные	0,070	9,62	2,63	6,52	88
2	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
4	575.	Гарнир из консервированного горошка	0,020	0,62	0,04	1,3	8
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,66	4,84	18,83	137
Итого по группе			0,56	22,75	17,99	72,13	557

<b>Обед</b>							
1	№ рецептуры	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,100	1,57	5,91	9,44	97
2	127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,250	2,64	2,85	11,57	94
3	488.	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,220(60/160)	17,13	22,55	20,9	345
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	505.	Кисель с витаминами "Витоска"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,86	27,68	32,23	100,49	791

## Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,56	22,75	17,99	72,13	557
Обед	0,86	27,68	32,23	100,49	791
<b>Итого за день</b>	1,41	50,43	50,22	172,62	1348

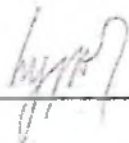
2-я неделя / 4. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,255(250/5)	7,02	8,91	37,55	260
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,060(50/20/10)	8,49	14,55	24,68	255
3	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
4	627.	Мандарины св.	0,360	0,48	0,12	4,5	23
Итого по группе			0,595	21,3	28,98	84,16	689

<b>Обед</b>							
1	78	Икра кабачковая	0,100	1,12	5,35	5,35	71
2	137.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0,250/25	6,29	3,13	15,01	129
3	435.	Голубцы ленивые	0,100	7,86	9,17	6,16	140
4	587.	Соус томатный	0,040	0,48	2,06	2,63	31
5	520.	Пюре картофельное	0,160	3,72	8,53	18,92	153
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,9	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,58	94
8	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,96	26,39	29,23	109,92	826

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,595	21,3	28,98	84,16	689
Обед	0,96	26,39	29,23	109,92	826
<b>Итого за день</b>	<b>1,556</b>	<b>47,69</b>	<b>58,21</b>	<b>194,08</b>	<b>1515</b>





## 2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,120	15,44	12	28,39	280
2	1025	Джем абрикосовый	0,040	0,2	0	20,56	84
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,060(10/50)	3,85	8,65	24,68	192
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
5	627.	Яблоки св.	0,120	0,48	0,48	11,76	56
Итого по группе			0,55	20,17	21,18	93,13	651
<b>Обед</b>							
1	71.1	Винегрет овощной	0,100	1,36	8,47	8,43	116
2	135.	Суп из овощей со сметаной и птицей	0,250/6/15	5,81	5,55	12,25	120
3	431	Печень по-строгановски .	0,100(50/50)	16,32	7,33	8,82	162
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,77	8,72	30,5	228
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	84
7	700.	Напиток клюквенный	0,200	0,09	0,04	13,64	54
Итого по группе			0,92	36,69	31,03	113,82	859
<b>Итого по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,55	20,17	21,18	93,13	651
Обед			0,92	36,69	31,03	113,82	859
Итого за день			1,47	56,86	52,21	206,95	1510



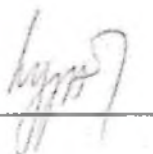
## 2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	437.	Пуляш из цыплят-бройлеров	0,120	15,07	18,58	4,92	243
2	515.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,39	7,44	34,44	242
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,56	94
4	085	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
Итого по группе			0,55	24,7	26,39	69,06	619

<b>Обед</b>							
1	№ рецептуры	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	43.0	Салат из белокачанной капусты с р/м	0,100	1,57	5,91	9,44	97
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,250/6/15	6,05	5,71	19,94	148
3	397.	Фрикадельки рыбные	0,100	13,18	1,63	6,56	94
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	378.	Пюре картофельное с морковью	0,180	3,93	9	17,25	179
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,8	0,8	20,5	67
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,56	94
8	606	Кисель "Витощка" с витаминами	0,200	0	0	23,5	98
Итого по группе			0,96	31,53	25,23	119,5	825

## Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	24,7	26,39	69,06	619
Обед	0,96	31,53	25,23	119,5	825
<b>Итого за день</b>	<b>1,51</b>	<b>56,23</b>	<b>51,62</b>	<b>188,56</b>	<b>1444</b>



## 2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепта	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,255(250/5)	7,17	9,79	30,35	239
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,9	0,25	63
3	1.03	Бургерброд с маслом	0,060(10/50)	3,85	8,65	24,66	192
4	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
Итого по группе			0,555	21,41	28,44	72,74	635

Обед							
1	№ рецепта	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	51.2	Салат из свеклы с яблоком с р/м	0,100	1,07	8,19	8,86	114
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250(6/15)	5,73	5,02	7,73	111
3	476.	Запеканка картофельная с гов. сердцем	0,220	16,28	10,37	36,05	308
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,05	2,63	31
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	707.	Сок абрикосовый	0,200	1	0	25,4	110
Итого по группе			0,9	30,88	27,16	120,85	855

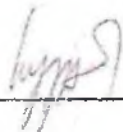
## Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,555	21,41	28,44	72,74	635
Обед	0,9	30,88	27,16	120,85	855
Итого за день	1,455	52,29	55,6	193,59	1490



## 2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ежики)	0,090	8,75	10,84	10,24	173
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	520.	Пюре картофельное	0,160	3,72	8,53	18,92	183
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	685.	Чай витаминизированный "Виташкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,57	16,93	21,88	66,13	543
<b>Обед</b>							
1	110.	Борщ со сметаной	0,250/6	3,02	3,77	7,01	85
2	443.	Плов со свининой	0,200(50/150)	14,85	29,05	36,63	505
3	576.	Гарнир сол.огурца и зел.горошек (конс.)	0,100	1,95	0,15	4,1	26
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	81
Итого по группе			0,84	26,56	33,99	109,6	888
<b>Итого по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,57	16,93	21,88	66,13	543
Обед			0,84	26,56	33,99	109,6	888
Итого за день			1,41	43,49	55,87	175,73	1431
Итого за период			14,59	520,6	587,72	1876,18	14961



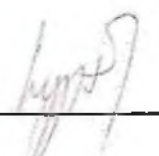
1-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

91,74	0,08	0,22	1,62	0,21	157,75	170,26	37,39	0,55	221,56	9,31	26,54	44,16
122,9	0,06	0,08	0,14	0,89	187,2	134,4	14,04	0,77	65,3	6,94	1,6	7,25
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
274,64	0,29	0,47	11,86	2,02	359,08	312,9	57,87	2,14	339,26	16,25	28,14	51,41

31,44	0,03	0,03	14,6	0	21,36	24,23	13,87	0,59	249,49	0,05	17,71	3,72
184,81	0,11	0,09	5,84	0	28,1	285,39	30	0,94	449,33	0,16	22,03	61,99
48,35	0,08	0,11	0,27	0,21	84,63	217,97	42,01	0,85	304,8	16,54	143,92	520,44
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,88	51,3
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
100	0,04	0,08	12	1,6	18	0	8	1,8	304	0	0	0
430,93	0,55	0,63	36,9	2,39	224,08	730,59	156,27	7,77	2256,48	23,55	248,82	660,75

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
274,64	0,29	0,48	11,86	2,02	359,08	312,9	57,87	2,14	339,26	16,25	28,14	51,41
430,93	0,55	0,5	38,9	2,39	224,08	730,59	156,27	7,77	2256,48	23,55	248,82	660,75
705,57	0,84	1,34	50,76	4,41	583,16	1043,49	214,14	9,91	2595,74	39,8	276,96	712,16



1-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

116,53	0,07	0,39	0,35	0,76	246,91	315,13	33,4	1,05	255,25	43,92	14,02	60
14,1	0,02	0,11	0,3	0,01	92,1	65,7	10,2	0,06	109,6	0,9	2,1	10,5
65,3	0,05	0,02	0	0,7	11,2	34,4	7,04	0,57	67,7	4	1,6	7,25
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
10	0,06	0,03	38	0,2	35	17	11	0,1	155	0	0	0
205,93	0,2	0,23	36,75	1,75	399,64	440,47	68,08	2,63	612,55	48,92	17,72	77,75

1068,68	0,04	0,05	6,84	0	21,07	34,01	24,02	1,29	222,5	0,18	3,5	32,66
181,76	0,24	0,09	6,27	0	40,87	147,42	36,84	2,03	549,99	0,16	23,14	34,70
25,84	0,43	0,09	8,67	0	31,44	104,32	156,33	2,69	1014,54	0,52	39,4	91,73
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,26	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
1306,58	0,85	0,87	22,2	0,76	150,52	410,65	265,38	9,13	2164,68	5,76	92,32	182,45

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
205,93	0,2	0,55	36,75	1,75	399,64	440,47	68,08	2,63	612,55	48,92	17,72	77,75
1306,58	0,85	0,3	22,2	0,76	150,52	410,65	265,38	9,13	2164,68	5,76	92,32	182,45
1512,51	1,05	1,35	60,95	2,51	550,16	851,12	333,44	11,76	2777,23	54,56	110,04	260,2

1-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
65,42	0,05	0,14	0,63	0,59	32,16	79,09	14,41	1,15	158,74	3,19	20,24	81,64	
75,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57	
451,76	0,16	0,12	18,92	0	41,74	111,20	47,27	1,87	956,8	0,6	24,84	67,32	
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,26	
163,6	0,36	0,6	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3	13,5	39,55	
757,19	0,64	1,24	43,86	3,06	276,29	391,67	111,13	4,58	1521,56	10,21	66,25	197,33	
1,93	0,02	0,04	9,67	0	37,62	42,05	21,36	1,36	278,54	0,68	26,77	19,34	
204,99	0,06	0,09	20,83	0	69,74	271,62	33,89	0,97	495,63	0,27	22,59	58,2	
19,69	0,22	0,12	5,25	0,33	15,94	102,8	60,77	2,14	265,34	2,44	7,84	58,09	
75,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57	
55,93	0,15	0,1	0	0,13	22,6	181,53	108,17	3,63	203,61	5,35	64,35	12,5	
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5	
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,6	
0	0	0	1,35	0	12,04	1,98	4,73	0,13	13,96	0	0	0	
358,85	0,6	0,6	37,86	0,94	178,85	693,26	268,5	10,79	1476,36	14,06	153,89	173	
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
757,19	0,64	0,87	43,86	3,06	276,29	391,67	111,13	4,58	1521,56	10,21	66,25	197,33	
358,85	0,6	0,4	37,86	0,94	178,85	693,26	268,5	10,79	1476,36	14,06	153,89	173	
1110,04	1,24	1,64	81,72	4	455,14	1084,93	379,63	15,37	2997,02	24,27	220,14	370,33	

1-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

184,35	0,07	0,12	0,21	0,51	274,28	188,89	21,17	1,11	75,55	5,91	29,13	15,84
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,6	4,8	1	56	12,68	8	22
65,3	0,05	0,02	0	0,7	11,2	34,4	7,04	0,57	67,7	4	1,6	7,25
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
413,65	0,3	0,48	10,31	3,01	321,59	318,33	39,45	3,5	231,65	22,59	38,73	44,89

402,7	0,07	0,05	11	0	17,85	44,4	21,7	0,72	318,25	0,14	3,15	24,55
195,59	0,1	0,09	6,94	0,01	58,14	167,31	38,53	1,71	540,45	2,91	27,42	42,02
288,93	0,38	0,1	23,42	0,08	95,27	88,71	153,34	2,68	767,69	1,2	82,39	78,25
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	25	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
120	0,3	0,34	20	1,68	8,77	0	1,95	0	15,2	0	0	0
1007,72	0,98	1,32	61,36	2,21	205,53	405,92	247,62	7,5	1817,29	9,15	139,24	168,12

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
413,65	0,3	0,5	10,31	3,01	321,59	318,33	39,45	3,5	231,65	22,59	38,73	44,89
1007,72	0,98	0,63	61,36	2,21	205,53	405,92	247,62	7,5	1817,29	9,15	139,24	168,12
1421,37	1,28	1,91	71,67	5,22	527,12	724,26	287,07	11	2048,94	31,74	177,97	213,01





1-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

17,68	0,06	0,1	0,2	0,26	46,39	145,99	31,09	0,66	240,76	11,88	99,54	365,22
57,32	0	0	0,57	0,03	4	6,24	3,36	0,12	32,69	0,3	5,55	1,18
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,88	51,3
10	0,02	0,01	2	0	4	12,4	4,2	0,14	19,8	0,38	0,14	0,9
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
33	0,06	0,22	1,95	0,19	189,6	143,71	30,43	0,41	307,74	3	13,5	30
183,83	0,35	0,57	10,91	1,17	300,28	438,84	109,37	3,08	1440,65	20,46	159,21	455,85

202,4	0,03	0,04	36,5	0	44,01	30,98	16,76	0,58	260,22	0,25	32,9	13,5
136,71	0,05	0,07	3,4	0	21,5	283,55	26,27	0,5	297,07	1,9	17,57	33,04
784,19	0,17	0,21	24,35	0,47	48,67	246,26	51,37	2,64	753,56	0,42	48,07	161,7
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,8	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
120	0,3	0,34	20	2,34	59	0	2	0	0	0	0	0
1243,6	0,68	1,02	84,25	3,25	198,68	665,79	125,5	6,11	1486,55	7,47	124,82	231,54

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
183,83	0,35	0,48	10,91	1,17	300,28	438,84	109,37	3,08	1440,65	20,46	159,21	455,85
1243,6	0,68	0,71	84,25	3,25	198,68	665,79	125,5	6,11	1486,55	7,47	124,82	231,54
1427,63	1,03	1,74	95,16	4,42	498,96	1104,63	234,87	9,19	2927,2	27,93	284,03	637,39



2-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

60,58	0,1	0,17	1,92	0,13	158,83	182,81	42,46	0,84	238,07	5,81	27,1	39,43
122,9	0,06	0,08	0,14	0,89	157,2	134,4	14,04	0,77	85,3	6,84	1,6	7,25
183,6	0,38	0,6	23,55	1,68	187,18	180,54	37,99	1,04	295,94	3	13,5	38,55
6	0,04	0,02	22,8	0	21	10,2	6,6	0,06	99	0	0	0
353,08	0,55	0,8	48,11	2,8	554,21	487,95	101,09	2,71	712,31	15,75	42,2	86,23

31,44	0,03	0,03	14,6	0	21,35	24,23	13,87	0,59	249,49	0,05	17,71	3,72
214,42	0,14	0,11	11,23	0,25	36,71	199,72	44,97	1,34	804,93	4,94	57,1	205,34
24,92	0,11	0,06	12,51	0,11	36,61	75,73	47,58	1,32	302,31	2,17	20,58	36,36
76,41	0	0	0,76	0,04	6,21	6,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
66,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,68	51,3
0,5	0,03	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	6	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
443,32	0,58	0,8	45,71	1,3	202,52	530,86	190,34	7,74	2551,12	14,38	168,63	321,59

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
353,08	0,55	0,87	48,11	2,8	554,21	487,95	101,09	2,71	712,31	15,75	42,2	86,23
443,32	0,58	0,41	45,71	1,3	202,52	530,86	190,34	7,74	2551,12	14,38	168,63	321,59
796,4	1,16	1,57	93,82	4,2	758,73	1018,81	291,43	10,45	3263,43	30,13	208,63	407,82



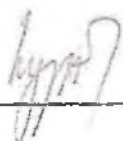
2-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

79,81	0,08	0,26	0,23	0,52	168,83	221,22	25,71	1,03	295,12	29,27	1,85	45,09
20	0	0,01	0,96	0	5,92	4,8	1,6	0,24	61,2	0	0,28	2,4
65,3	0,05	0,02	0	0,7	11,2	34,4	7,04	0,57	67,7	4	1,6	7,25
60	0,15	0,16	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
6	0,04	0,02	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,36	2,4	9,6
231,11	0,3	0,32	23,29	2,14	219,28	281,86	51,59	5,3	790,02	33,63	5,93	64,33

302,15	0,05	0,04	10,25	0	24,86	45,36	20,85	0,85	284,09	0,22	21,85	24,4
193,91	0,11	0,1	10,75	0	41,09	266,03	32,42	0,97	499,15	0,39	22,6	61,07
7423,56	0,26	1,84	9,83	1,17	23,28	288,21	17,97	6,06	269,94	37,48	27,85	215,66
55,93	0,15	0,1	0	0,13	22,3	181,53	106,17	3,63	203,61	5,35	64,35	12,5
0,6	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0	0	0	1,35	0	12,04	1,98	4,73	0,13	13,98	0	0	0
7966,05	0,7	0,7	32,18	1,74	149,57	868,11	213,24	14,03	1436,45	48,34	162,93	336,92

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
231,11	0,3	0,49	23,29	2,14	219,28	281,86	51,59	5,3	790,02	33,63	5,93	64,33
7966,05	0,7	2,13	32,18	1,74	149,57	868,11	213,24	14,03	1436,45	48,34	162,93	336,92
8197,16	1	3,13	55,47	3,88	368,85	1149,97	264,83	19,33	2226,47	81,97	166,86	401,25



2-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

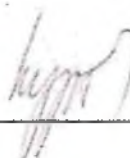
272,61	0,08	0,13	4,58	0,43	25,11	146,75	21,35	1,61	228,03	0,25	37,96	121,09
52,89	0,05	0,03	0	0,12	8,43	42,15	6,39	0,71	42,73	0,81	25,7	13,79
0	0,04	0,01	0	0,44	8	28	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
325,5	0,17	0,18	4,68	1,07	55,97	223,14	42,78	3,61	349,06	3,46	64,94	140,67

202,4	0,03	0,04	36,5	0	44,01	30,98	16,76	0,58	260,22	0,25	32,9	13,5
96,27	0,11	0,1	7,74	0,05	36,39	286,37	35,49	1,15	592,98	0,24	22,94	66,46
23,45	0,08	0,09	0,11	0,38	31,99	171,85	38,02	0,91	265,26	17,57	148,18	532,67
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
410,83	0,15	0,15	5,34	0,15	67,67	106,87	35,97	1,11	695,74	2,2	40,05	56,7
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
130	0,3	0,34	20,1	1,57	0	0	0	0	15,15	0	0	0
939,86	0,8	1,14	70,55	2,73	210,77	709,35	159,8	6,31	2048,63	25,58	276,42	694,2

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
325,5	0,17	0,18	4,68	1,07	55,97	223,14	42,78	3,61	349,06	3,46	64,94	140,67
939,86	0,8	0,77	70,55	2,73	210,77	709,35	159,8	6,31	2048,63	25,58	276,42	694,2
1265,36	0,97	1,74	75,23	3,8	266,74	932,49	202,58	9,92	2397,69	29,04	341,36	834,87

## 2-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
58,89	0,14	0,17	1,52	0,13	169,87	207,01	56,2	1,29	271,6	2,34	57,2	37,39
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,69	6	22
65,3	0,05	0,02	0	0,7	11,2	34,4	7,04	0,57	67,7	4	1,6	7,25
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,18	180,54	37,99	1,04	295,94	3	13,5	39,55
391,29	0,6	1,2	25,07	3,59	380,25	478,75	106,03	3,9	691,24	22,52	60,3	106,19
2,98	0,02	0,03	9,67	0	29,18	30,69	16,76	1,64	274,93	0,53	13,02	15,13
204,99	0,08	0,09	20,83	0	59,74	271,62	23,89	0,97	495,63	0,27	22,58	56,2
5,92	0,48	0,68	22,73	0,2	34,22	277,38	61,3	5,73	1339,04	17,85	51,41	104,12
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
0,5	0,00	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	63,2	2,4	1,28	5,8
434	0,04	0,08	8	1,6	40	36	20	0,4	490	0	0	0
724,8	0,75	0,83	61,99	2,28	193,83	728,96	165,51	11,3	2818,86	23,97	119,36	202,32
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
391,29	0,6	0,97	25,07	3,59	380,25	478,75	106,03	3,9	691,24	22,52	60,3	106,19
724,8	0,75	0,93	61,99	2,28	193,83	728,96	165,51	11,3	2818,86	23,97	119,36	202,32
1116,09	1,35	2,28	87,06	5,87	574,08	1207,71	271,54	15,2	3510,12	46,49	199,66	308,51



2-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

14,82	0,13	0,07	1,65	0,13	12,95	78,67	45,51	1,34	133,52	3,94	21,07	43,5
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,56	0,42	6,07	1,57
85,83	0,16	0,14	6,10	0,14	46,20	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,68	51,3
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	65,5	3	1,6	7,25
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	5,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
217,06	0,49	0,67	18,7	1,78	86,58	225,69	96,7	4,08	1049,16	9,26	67,62	103,62

189,91	0,06	0,07	11,04	0	50,04	120,49	27,18	1,15	448,09	0,46	26,32	37,84
260	0,44	0,04	1,38	0	18,35	106,83	156,35	2,11	343,29	7,75	31,58	85,29
27,5	0,08	0,03	7,5	0	21,5	43	17,5	0,65	120	0,55	0,35	2,25
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	51,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
507,71	0,7	0,72	20,32	0,76	147,23	395,22	247,2	7,03	1289,03	14,06	84,53	145,63

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
217,06	0,49	0,4	18,7	1,78	86,58	225,69	96,7	4,08	1049,16	9,26	67,62	103,62
507,71	0,7	0,21	20,32	0,76	147,23	395,22	247,2	7,03	1289,03	14,06	84,53	145,68
724,77	1,19	1,4	39,02	2,54	235,81	620,91	343,9	11,11	2338,19	23,32	152,15	252,3

18282,9	11,11	12,79	710,86	40,85	4816,75	9738,31	2623,43	123,24	27082,93	389,27	2140	4447,84
---------	-------	-------	--------	-------	---------	---------	---------	--------	----------	--------	------	---------

Распределение калорийности по приемам пищи, 12 лет и старше, зимний период.

1-я неделя

завтрак	3259
обед	4312
Итого:	7571

2-я неделя

завтрак	3137
обед	4249
Итого:	7390

Количество продуктов, используемых для  
 приготовления обедов  
 от 12 лет и старше, зимний период

№	Наименование	Ед.изм	рекомендуемое суточное		1день	2день	3день	4день	бдень	бдень	7день	вдень	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной(ржано- пше	г	120	120	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	500,00	50,00
2	Хлеб пшеничный	г	200	200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	55,00	40,00	40,00	415,00	41,50
3	Мука пшеничная	г	20	20	3,90	2,00	1,80	2,11	2,00	1,80	3,75	1,80	1,80	0,00	20,95	2,10
4	Крупы,бобовые	г	50	50	0,00	20,00	81,87	10,00	12,00	5,00	81,87	5,00	0,00	51,00	266,74	26,67
5	Макаронные изделия	г	20	20	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	1,30
6	Картофель	г	250	188	203,00	171,00	50,00	65,00	105,00	253,00	75,00	201,00	233,99	20,00	1376,99	137,70
7	Овощи свежие, зелень	г	400	320	155,00	115,33	191,80	321,44	186,00	240,72	118,00	147,60	160,77	215,00	1851,66	185,17
8	Фрукты(плоды) свежие	г	200	185	0,00	41,67	18,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	35,00	0,00	112,67	11,27
9	Фрукты,(плоды) сухие	г	20	20	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	60,00	6,00
10	Соки плодовоовощные, на	г	200	200	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	400,00	40,00
11	Мясо 1 категории	г	86	78	0,00	79,00	70,00	80,00	0,00	37,48	0,00	0,00	0,00	80,00	346,48	34,65
12	Субпродукты	г	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,00	0,00	75,62	0,00	168,62	16,86
13	Цыпленок 1кат. потроше	г	60	53	19,20	0,00	19,20	0,00	84,00	0,00	19,20	19,20	19,20	0,00	180,00	18,00
14	Рыба-филе	г	80	77	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	23,50	0,00	75,00	0,00	0,00	172,00	17,20
15	Молоко (мдж 2,5%, 3,2%)	г	350	350	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	0,00	45,00	0,00	0,00	99,00	9,90
16	Сыр	г	15	15	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,45
17	Сметана	г	10	10	13,00	0,00	6,00	8,00	0,00	0,00	18,50	6,00	6,00	6,00	63,50	6,35
18	Масло сливочное	г	35	35	9,00	0,00	11,20	5,28	2,00	14,30	11,40	11,80	10,30	0,00	75,28	7,53
19	Масло растительное	г	18	18	13,50	9,50	10,83	9,26	14,33	7,50	10,80	8,33	12,30	6,50	102,85	10,28
20	Яйцо диетическое	г	1	1	7,50	0,00	7,50	0,00	0,00	4,37	0,00	10,00	0,00	0,00	29,37	2,94
21	Сахар	г	35	35	0,00	10,00	13,40	1,50	5,00	10,40	13,00	5,40	0,40	10,00	69,10	6,91
22	Соль	г	5	5	2,11	1,04	1,01	2,13	1,95	1,96	1,32	2,81	1,59	0,97	16,89	1,69
23	Смесь сухая для напитка	г	10	10	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	2,00



от 17 и старше, данные невод.

Вес (кг)	Ство	Речь	Угол наклона	24 год	A	B1	B2	C	D	Ca	Pb	Mg	Fa	K	Se	I	F
0,25	14,09	27,22	73,02	599	271,64	0,25	0,40	11,05	2,02	359,08	312,9	57,87	2,14	339,26	16,29	28,14	51,41
0,54	31,61	26,29	122,71	655	420,93	0,55	0,5	38,9	4,31	224,03	193,57	159,27	7,77	225,58	23,55	248,89	690,74
1,45	46,6	53,57	195,79	1624	709,57	0,84	1,34	50,75	4,41	593,18	1043,49	216,14	9,91	2395,74	39,8	270,95	712,16
0,55	26,33	29,81	81,65	722	203,95	0,2	0,55	26,75	1,75	393,24	460,47	68,05	2,65	612,59	48,02	17,72	77,76
0,24	28,02	38,22	109,81	887	368,47	0,07	0,29	37,11	1,44	144,18	402,15	269,74	8,72	2222,55	5,97	163,95	155,12
1,3	57,35	68,65	189,46	1633	512,4	1,07	1,36	75,85	3,19	563,63	642,62	320,82	11,33	2835,1	54,74	121,61	246,37
0,55	28,57	26,28	77,97	651	197,18	0,06	0,87	43,83	3,02	276,28	391,67	111,13	4,46	1551,58	10,21	66,25	187,33
0,55	33,24	39,65	105,74	955	419,99	0,63	0,38	40,92	4,16	157,24	675,42	267,88	10,02	1423,22	13,71	162,15	111,65
1,51	24,34	45,3	133,65	1386	171,19	1,21	1,68	84,78	7,22	433,51	170,08	374,12	14,67	2044,76	23,92	209	268,29
0,55	23,36	39,28	73,6	720	413,65	0,3	0,5	40,31	3,01	327,59	318,33	39,45	3,5	231,69	22,59	38,71	44,85
0,84	26,56	43,02	83,92	840	607,87	0,91	0,6	53,69	5,14	205,04	380,4	239,28	7,26	1855,77	9,29	152,14	159,72
1,38	42,77	74,4	197,72	1661	1021,52	1,24	1,84	83,99	8,13	526,63	708,73	276,72	10,76	1316,92	31,38	180,81	294,11
0,55	22,76	17,85	72,13	557	183,03	0,28	0,48	40,91	1,1	300,28	436,04	109,37	3,05	1440,65	20,46	159,21	455,85
0,58	30,48	35,87	95,63	836	1047,45	0,65	0,72	79,63	3,22	184,55	694,3	125,73	8,25	1593,03	7,49	165,47	284,26
1,41	53,23	54,69	168,76	1287	1251,25	1,04	1,5	89,95	2,72	484,84	1123,14	235,1	9,33	2943,68	27,95	254,68	710,11
0,55	21,3	28,69	84,16	689	353,09	0,59	0,87	46,11	2,9	584,21	487,95	101,03	2,71	112,31	15,75	4,2	65,23
0,86	26,39	29,73	109,92	826	443,37	0,51	0,41	48,71	1,4	202,52	530,85	190,32	7,4	2651,12	14,26	169,63	321,59
1,55	47,69	56,21	181,08	1515	752,4	1,45	1,57	93,62	4,2	765,78	1019,81	231,43	10,45	3263,43	30,13	203,83	407,72
0,55	20,17	21,18	30,13	651	231,11	0,3	0,45	28,23	2,14	219,28	281,95	51,58	5,3	199,02	33,53	5,92	64,33
0,97	34,39	29,41	103,08	826	779,47	0,71	2,13	43,68	2,42	139,45	648,26	211,78	14,08	1427,73	48,51	155,21	331,95
1,47	56,59	50,59	202,19	1477	6023,58	1,05	3,14	88,07	4,58	338,73	1150,12	263,3	19,38	2222,75	62,14	152,14	288,19
0,55	24,7	26,39	109,08	619	325,6	0,17	0,16	4,97	1,07	55,97	223,14	42,76	3,61	343,05	3,46	84,04	140,67
0,95	31,61	25,72	111,85	805	741,4	0,8	0,75	37,4	5,68	185,11	714,11	187,28	6,27	1883,55	25,61	259,83	705,17
1,51	56,31	53,11	180,92	1428	1668,9	0,97	1,73	42,08	6,73	241,02	937,25	203,07	9,38	2332,51	29,07	326,77	845,84
0,55	21,41	28,49	72,74	635	395,25	0,6	0,97	26,07	3,5	380,25	478,75	103,03	3,5	691,24	27,52	80,3	165,19
0,5	30,64	25,76	114,59	817	774,85	0,78	0,93	69,05	5,8	150,78	725,93	164,82	10,32	2769,35	21,77	121,97	294,59
1,63	57,65	44,2	187,32	1452	1170,13	1,38	2,3	90,12	6,09	551,03	1204,21	279,88	14,22	3460,58	46,28	202,23	310,76
0,57	16,93	21,46	65,13	543	217,05	0,49	0,4	19,7	1,78	28,58	225,69	95,7	4,08	1046,15	9,26	67,65	163,52
0,84	25,71	34,29	109,3	868	613,71	0,7	0,22	36,32	1,40	139,73	376,72	248,1	7,38	1469,93	13,51	89,18	166,43
1,4	42,84	55,92	175,43	1429	630,77	1,19	1,43	54,02	3,21	226,41	633,91	346,4	11,36	2204,18	22,77	133,9	270,95
14,58	540,95	595,68	1836,32	14681	16389,15	11,17	18,12	71,55	95,7	4721,97	8882,4	2602,25	121,25	27023,75	388,74	2114,53	4172,61