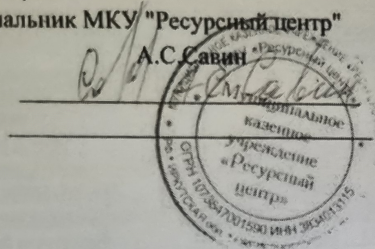


"Утверждаю"

Начальник МКУ "Ресурсный центр"

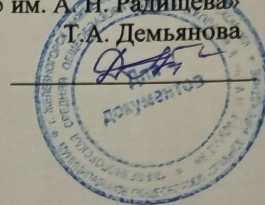
А.С. Савин



"Согласовано" Директор

МОУ «Железнодорожная СОШ № 5 им. А. Н. Радищева»

Т.А. Демьянова



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ**

для организации питания в МОУ «Железнодорожная СОШ № 5 им. А. Н. Радищева»

на 2022-2027гг.

всесезонное

Разработано МКУ "Ресурсный центр»

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углевод.															
День 1																				
Завтрак	Завтрак																			
	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	0,2	6,5	55/2008	1,3	0,001	0,02	1,7	0	19,5	20	0,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,07
	Курица тушеная в соусе	90	4,38	9,45	22,7	178,5	643/2008	3,38	0,062	0,042	23,6	0,6	74,5	62,2	10,5	0,61	24,7	0,002	0,0046	0,025
	Рис припущенный	150	5,93	4,6	10,4	107,5	683/2008	0,03	0,057	0,028	19,5	0	53	46,3	9,6	0,09	115,8	0,002	0,0014	0,18
	Компот из вишни сушеной+ С	200	0,3	0,1	13,7	53,5	868/2008	5,1	0,01	0,01	18	0,6	38	31,5	10,2	0,3	38	0,014	0	0,224
	Хлеб пшеничный	30	3,02	1,08	15,8	98	промыш.	1,1	0,09	0,1	41,3	0,5	20	35	10	0,8	1,1	0,0002	0	0,05
	Хлеб ржаной	16	1,12	0,5	4,2	26		1,09	0,02	0,08	35,9	0,3	15	25	9,2	0,34	1	0,0001	0	0,05
завтрак		546	15,4	15,8	67	470		12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,0199	0,006	0,599
по СанПин		500	15,4	15,8	67	470		12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическое значение (ккал/с ут)	№ рецептур	C	B1	B2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
			(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)			(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 1																				
Завтрак																				
	Свеж.огурец	100	0,7	0,08	0,3	7,8	55/2008	1,5	0,0011	0,021	3,7	0	21,3	20,4	0,6	0,4	42,7	0,0017	0	0,072
	Курица тушеная в соусе	100	6,3	9,82	26,8	204,4	643/2008	3,38	0,079	0,048	51,5	0,6	83,2	77,7	13,4	1,02	14,6	0,002	0	0,143
	Рис припущенный	180	5,94	5,9	16,1	129	683/2008	0,08	0,08	0,03	20,5	0	53	46,9	10,4	0,16	139	0,0022	0,01	0,21
	Компот из вишни сушеной+ С	200	0,3	0,1	12,7	53,5	868/2008	6,74	0	0,01	18	0,6	36	29	10,2	0,3	41,05	0,014	0	0,224
	Хлеб пшеничный	40	3,32	1,9	16,2	111,3	промыш.	1,6	0,095	0,13	48,2	0,5	24,5	38	12	1,1	1,47	0,0002	0	0,076
	Хлеб ржаной	24	1,5	0,6	4,5	38	промыш.	1,2	0,025	0,081	38,1	0,3	22	28	13,4	0,62	1,5	0,0001	0	0,075
	Итого за завтрак	644	18,06	18,4	76,6	544		14,5	0,2801	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240,32	0,0202	0,01	0,8
СанПин		550	18	18,4	76,5	544		14	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240	0,02	0,01	0,8

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическ (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рет.экв/сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево: (г/сут)															
День 2																				
Завтрак	Каша мол.рисовая	150	6,7	8	24,6	155	384/2008	2,6	0,06	0,01	21,6	1,1	76,6	66,5	13,15	0,43	56,7	0,011	0,004	0,27
	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	639/1989	0,24	0	0,02	0	0	21,3	16,4	8,6	0,67	16,6	0	0	0
	Бул.с маслом,сыром																			
	Масло сливочное	6	0,08	4,32	0,13	66	41/2008	0	0,001	0,012	5	0,013	0,24	0,03	0,05	0,02	3	0	0,001	0,002
	Сыр твердый	6	2,2	1,5	0,9	18,5	42/2008	0	0,001	0,03	18	0,005	37	41	0,2	0,002	7,5	0	0,001	0,006
	Хлеб ржаной	16	1,12	0,5	4,2	26	промыш.	1,09	0,02	0,08	35,9	0,3	15	25	9,2	0,34	1	0,0001	0	0,05
	Хлеб пшеничный	30	3,02	1,08	15,8	98	промыш.	1,1	0,09	0,1	41,3	0,5	20	35	10	0,8	1,1	0,0002	0	0,057
	Фрукты свежие (Мандарины)	100	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	7	0,07	0,03	18,2	0,082	49,9	36,1	8,8	0,14	134,1	0,009	0	0,22
	Итого за завтрак	508	15,49	15,77	67,63	470,1		12,03	0,242	0,282	140	2	220,04	220,03	50	2,402	220	0,0203	0,006	0,605
по СанПин		500	15,4	15,8	67	470		12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ	№ рецептур	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углево															
День 2																				
Завтрак	Свеж.огурец	100	0,7	0,08	0,3	7,8	55/2008	1,5	0,0011	0,021	3,7	0	21,3	20,4	0,6	0,4	42,7	0,0017	0	0,072
	Гуляш	100	4,8	7,8	19,3	162,8	591/2008	9,45	0,099	0,038	59,2	0,8	69,5	64,8	20,2	0,001	151	0,009	0,01	0,387
	Макаронные изд.отвар	180	7,32	7,92	26	157,5	683/2005	0,07	0,06	0,03	30,8	0,4	81,4	72,4	5,2	1,14	26,8	0,009	0	0,19
	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	639/1989	0,24	0	0,02	0	0	21,3	16,4	8,6	0,67	16,6	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,32	1,9	16,2	111,3	промыш.	1,6	0,095	0,13	48,2	0,5	24,5	38	12	1,1	1,47	0,0002	0	0,076
	Хлеб ржаной	24	1,5	0,6	4,5	38	промыш.	1,2	0,025	0,081	38,1	0,3	22	28	13,4	0,62	1,5	0,0001	0	0,075
завтрак		644	18,04	18,4	76,5	544		14,06	0,2801	0,32	180	2	240	240	60	3,931	240,1	0,02	0,01	0,8
СанПин		550	18	18,4	76,5	544		14	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240	0,02	0,01	0,8

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ	№ рецептур	С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углевод															
День 3																				
Завтрак																				
	Соус красный осн.	50	4,5	2,5	4,9	26,8	759/2008	0,2	0,03	0,01	5,4	0	19,2	22,6	4,2	0,6	32,3	0,005	0	0,02
	Биточек рыбный	90	2,7	3,7	2,4	111,6	486/2008	1,5	0,05	0,008	16,1	0,1	64,5	38,9	8,36	0,005	65,8	0,008	0,0022	0,21
	Картоф.пюре	150	3,5	8,1	24	105,7	694/2008	1,2	0,02	0,03	12,6	1,1	59,3	46	9,23	0,4	57	0,007	0,004	0,18
	Сок персиковый пром.натуральный	200	0,6	0	15,7	102	668/1989	7	0,03	0,06	28,7	0	42	52,5	9	0,3	62,8	0	0	0,089
	Хлеб пшеничный	30	3,02	1,08	15,8	98	промыш.	1,1	0,09	0,1	41,3	0,5	20	35	10	0,8	1,1	0,0002	0	0,058
	Хлеб ржаной	16	1,12	0,5	4,2	26	промыш.	1,09	0,02	0,08	35,9	0,3	15	25	9,2	0,34	1	0,0001	0	0,05
	Итого за завтрак	536	15,44	15,88	67	470,1		12,09	0,24	0,288	140	2	220	220	49,99	2,445	220	0,0203	0,0062	0,607
	СанПин	500	15,4	15,8	67	470		12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углево.															
День 3																				
Завтрак																				
	Рыба туш.в томате с овощами	100	8,03	7,3	11,4	153,5	486/2008	2,5	0,1	0,009	27,45	0,01	91,5	52,4	14,53	0,78	101,3	0,012	0,005	0,24
	Картоф.пюре	180	4,55	8,6	28,8	139,2	694/2008	1,7	0,03	0,04	37,55	1,2	60	59	11,07	0,8	73	0,008	0,005	0,32
	Сок персиковый пром.натуральный	200	0,6	0	15,7	102	668/1989	7	0,03	0,06	28,7	0	42	52,5	9	0,3	62,8	0	0	0,089
	Хлеб пшеничный	40	3,32	1,9	16,2	111,3	промыш.	1,6	0,095	0,13	48,2	0,5	24,5	38	12	1,1	1,47	0,0002	0	0,076
	Хлеб ржаной	24	1,5	0,6	4,5	38	промыш.	1,2	0,025	0,081	38,1	0,3	22	28	13,4	0,62	1,5	0,0001	0	0,075
	Итого за завтрак	544	18	18,4	76,6	544		14	0,28	0,32	180	2,01	240	229,9	60	3,6	240,07	0,0203	0,01	0,8
СанПин		550	18	18,4	76,6	544		14	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240	0,02	0,01	0,8

Возраст 7-11 лет									Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическ (ккал/ сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А		D	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)						рет.экв/ сут	рет.экв/ сут									
День 4																					
	Завтрак																				
Завтрак	Маринад овощной с томатом	60	1,92	4,2	12,3	85,2	827/2008	0,001	0,04	0,038	9,2	0	58,3	33	11,3	0,06	21	0,01	0	0,1	
	Плов(говядина)	240	8,29	9,62	18,9	151,2	601/2008	0,02	0,06	0,035	26	0,42	70,6	61,4	4,2	0,6	168,4	0,003	0,006	0,09	
	К-т из кураги +С	200	0,65	0	9,8	62	867/2008	7,2	0,02	0,018	20	0,78	39,8	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06	
	Фрукты (яблоко)	120	0,4	0,4	6	47,6	847/2008	2,59	0,08	0,009	7,6	0	16,3	7,8	9,1	0,1	4,5	0,0012	0,0002	0,25	
	Хлеб пшеничный	30	3,02	1,08	15,8	98	промыш.	1,1	0,09	0,1	41,3	0,5	20	35	10	0,8	1,1	0,0002	0	0,05	
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	16	1,12	0,5	4,2	26	промыш.	1,09	0,02	0,08	35,9	0,3	15	25	9,2	0,34	1	0,0001	0	0,05	
СанПин	Итого за завтрак	666	15,4	15,8	67	470		12,001	0,31	0,28	140	2	220	220	50	2,44	220	0,0205	0,0062	0,6	
СанПин		500	15,4	15,8	67	470		12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6	

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево. (г/сут)															
День 4																				
Завтрак																				
	Маринад овощной с томатом	100	2,2	4,4	20,5	102,6	827/2008	0,83	0,05	0,043	10,6	0	61	35	11,8	0,16	25	0,01	0	0,2
	Плов	280	9,93	11,1	19,6	182,5	601/2008	0,56	0,01	0,039	55,5	0,42	76,4	73,4	7,5	1,08	183,6	0,003	0,01	0,14
	К-т из кураги +С	200	0,65	0	9,8	62	867/2008	7,2	0,02	0,018	20	0,78	39,8	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06
	Фрукты (яблоко)	120	0,4	0,4	6	47,6	847/2008	2,59	0,08	0,009	7,6	0	16,3	7,8	9,1	0,1	4,5	0,0012	0,0002	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,32	1,9	16,2	111,3	промыш.	1,6	0,095	0,13	48,2	0,5	24,5	38	12	1,1	1,47	0,0002	0	0,076
	Хлеб ржаной	24	1,5	0,6	4,5	38	промыш.	1,2	0,025	0,081	38,1	0,3	22	28	13,4	0,62	1,5	0,0001	0	0,075
завтрак		764	18	18,4	76,6	544		13,98	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240,07	0,0205	0,0102	0,801
СанПин		550	18	18,4	76,6	544		14	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240	0,02	0,01	0,8

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическ (ккал/ сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рег.эк в/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 5																				
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,72	0,85	1,6	26,8	промыш.	0,04	0,01	0,018	0,8	0	9,2	15	7,8	0,08	61	0,0027	0,002	0,03
	Тефтели с рисом с/с	90	6,08	5,8	7,1	78,3	619/2008	0,06	0,06	0,041	4,4	0,01	41,7	27,6	13,2	0,44	93,5	0,002	0	0,24
	Макаронные изд.отварные	150	4,1	7,6	21,5	150,5	683/2008	0,13	0,053	0,022	29,6	0,4	78,3	69,6	4,9	0,29	43,4	0,01	0	0,18
	Компот из изюма+С	180	0,36	0	16,8	91,4	868/2008	9,6	0,007	0,019	28	0,79	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб пшеничный	30	3,02	1,08	15,8	98	промыш.	1,1	0,09	0,1	41,3	0,5	20	35	10	0,8	1,1	0,0002	0	0,05
	Хлеб ржаной	16	1,12	0,5	4,2	26		1,09	0,02	0,08	35,9	0,3	15	25	9,2	0,34	1	0,0001	0	0,05
	Итого за завтрак	526	15,4	15,83	67	471		12,02	0,24	0,28	140	2	220	220	50,1	2,4	220	0,02	0,006	0,6
СанПин		500	15,4	15,8	67	470		12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая я (ккал/сут)	№ рецептур ы	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А Д		Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)						(рег.эк в/сут)	(мкг/сут)								

День 5

Завтрак																				
	Икра кабачковая	100	0,73	0,88	1,7	44,7	промыш.	0,07	0,02	0,02	0	0	10,8	24	10,5	0,08	95	0,004	0,006	0,05
	Тефтели с рисом с/с	100	6,1	7,6	12	109,1	619/2008	1,06	0,07	0,045	35	0,01	45,6	30,2	13,9	0,45	95,3	0,003	0	0,36
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	26	157,5	683/2008	0,07	0,06	0,03	30,8	0,4	81,4	72,4	5,2	1,14	26,8	0,009	0	0,19
	Компот с/фр+С	200	0,36	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,32	1,9	16,2	111,3	промыш.	1,6	0,095	0,13	48,2	0,5	24,5	38	12	1,1	1,47	0,0002	0	0,076
	Хлеб ржаной	24	1,5	0,6	4,5	38	промыш.	1,2	0,025	0,081	38,1	0,3	22	28	13,4	0,62	1,5	0,0001	0	0,075
	Итого за завтрак	644	19,33	18,9	77,2	544		14	0,285	0,321	180,1	2,11	240,1	240,4	60	3,84	240,07	0,0213	0,01	0,801
		550	18	18,4	76,6	544		14	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240	0,02	0,01	0,8

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минералы							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.эк в/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 6																				
Завтрак	Свеж.огурец	60	0,6	0,07	0,2	6,5	55/2008	3	0,01	0,02	2,9	0,3	19,5	20,1	5,5	0,2	39,4	0,0077	0	0,062
	Жаркое по-домашнему	240	10,3	14,06	37,4	289,44	590/2008	6,63	0,073	0,062	59,9	0,9	146,3	130,7	18,2	0,46	163,5	0,011	0,006	0,43
	Чай с лимоном	200	0,36	0,09	9,4	50,06	638/1989	0,18	0,047	0,018	0	0	19,2	9,2	7,1	0,6	15	0,001	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,02	1,08	15,8	98	промыш.	1,1	0,09	0,1	41,3	0,5	20	35	10	0,8	1,1	0,0002	0	0,058
	Хлеб ржаной	16	1,12	0,5	4,2	26	промыш.	1,09	0,02	0,08	35,9	0,3	15	25	9,2	0,34	1	0,0001	0	0,05
	Итого за завтрак	546	15,4	15,8	67	470		12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6
по СанПин		500	15,4	15,8	67	470		12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минералы							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 6																				
Завтрак																				
	Свеж.огурец	100	0,7	0,08	0,3	7,8	55/2008	1,5	0,0011	0,021	3,7	0	21,3	20,4	0,6	0,4	42,7	0,0017	0	0,072
	Жаркое по-домашнему	280	12,1	15,8	46,2	336,84	590/2008	9,6	0,112	0,07	90	1,2	153	144,4	26,9	0,88	179,33	0,017	0,01	0,577
	Чай с лимоном	200	0,36	0,09	9,4	50,06	638/1989	0,18	0,047	0,018	0	0	19,2	9,2	7,1	0,6	15	0,001	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,32	1,9	16,2	111,3	промыш.	1,6	0,095	0,13	48,2	0,5	24,5	38	12	1,1	1,47	0,0002	0	0,076
	Хлеб ржаной	24	1,5	0,6	4,5	38	промыш.	1,2	0,025	0,081	38,1	0,3	22	28	13,4	0,62	1,5	0,0001	0	0,075
	Итого за завтрак	644	17,98	18,47	76,6	544		14,08	0,2801	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240	0,02	0,01	0,8
СанПиН		550	18	18,4	76,5	544		14	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240	0,02	0,01	0,8

Возраст 7-11лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рет.экв/сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 7																				
Завтрак																				
	Котлеты,биточки рубл.из кур	90	0,47	7,12	14,9	128,3	667/2005	0	0,028	0,047	10,3	0,3	57	43,3	12	0,12	49,8	0,0007	0,0006	0,25
	Соус красный осн.	50	4,5	2,5	4,9	26,8	759/2008	0,2	0,03	0,01	5,4	0	19,2	22,6	4,2	0,6	32,3	0,005	0	0,02
	Пюре из бобовых (горох)	150	5,99	4,5	13,5	137,4	685/2008	4,51	0,062	0,033	29,1	0,3	70,8	62,6	4,4	0,24	97,8	0	0,0054	0,01
	Компот из вишни сушеной+ С	200	0,3	0,1	13,7	53,5	868/2008	5,1	0,01	0,01	18	0,6	38	31,5	10,2	0,3	38	0,014	0	0,224
	Хлеб пшеничный	30	3,02	1,08	15,8	98	промыш.	1,1	0,09	0,1	41,3	0,5	20	35	10	0,8	1,1	0,0002	0	0,05
	Хлеб ржаной	16	1,12	0,5	4,2	26		1,09	0,02	0,08	35,9	0,3	15	25	9,2	0,34	1	0,0001	0	0,05
Завтрак		536	15,4	15,8	67	470		12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,604
СанПин		500	15,4	15,8	67	470		12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рег.эк в/сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 7																				
Завтрак																				
	Котлеты,биточки рубл.из кур	100	0,6	8,4	16,1	130,5	667/2005	0	0,047	0,048	25	0,3	61,5	50	15,8	0,16	68	0,0007	0,005	0,29
	Соус красный осн.	50	4,5	2,5	4,9	26,8	759/2008	0,2	0,03	0,01	5,4	0	19,2	22,6	4,2	0,6	32,3	0,005	0	0,02
	Пюре из бобовых (горох)	180	7,78	4,9	21,2	183,9	685/2008	5,9	0,073	0,041	45,3	0,3	74,8	69,9	4,4	0,82	98,8	0	0,0054	0,12
	Компот из вишни сушеной+	200	0,3	0,1	13,7	53,5	868/2008	5,1	0,01	0,01	18	0,6	38	31,5	10,2	0,3	38	0,014	0	0,224
	Хлеб пшеничный	40	3,32	1,9	16,2	111,3	промыш.	1,6	0,095	0,13	48,2	0,5	24,5	38	12	1,1	1,47	0,0002	0	0,076
	Хлеб ржаной	24	1,5	0,6	4,5	38	промыш.	1,2	0,025	0,081	38,1	0,3	22	28	13,4	0,62	1,5	0,0001	0	0,075
	Итого за завтрак	594	18	18,4	76,6	544		14	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240,07	0,02	0,0104	0,805
СанПин		550	18	18,4	76,6	544		14	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240	0,02	0,01	0,8

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рет.эк в/сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 8																				
Завтрак																				
	Котлеты домашние	90	0,65	7,1	14,9	129	611/2008	0,5	0,03	0,007	10,3	0,5	57	43,3	12	0,07	50	0,007	0,0006	0,25
	Соус красный осн.	50	4,5	2,5	4,9	26,8	759/2008	0,2	0,03	0,01	5,4	0	19,2	22,6	4,2	0,6	32,3	0,005	0	0,02
	Каша гречневая рассы	150	5,51	4,62	11,5	88,2	679/2008	2,11	0,04	0,023	18,4	0,7	66,8	41,6	5,6	0,29	72,8	0,0077	0,0054	0,133
	Сок персиковый пром.натуральный	200	0,6	0	15,7	102	668/1989	7	0,03	0,06	28,7	0	42	52,5	9	0,3	62,8	0	0	0,089
	Хлеб пшеничный	30	3,02	1,08	15,8	98	промыш.	1,1	0,09	0,1	41,3	0,5	20	35	10	0,8	1,1	0,0002	0	0,058
	Хлеб ржаной	16	1,12	0,5	4,2	26	промыш.	1,09	0,02	0,08	35,9	0,3	15	25	9,2	0,34	1	0,0001	0	0,05
завтрак		536	15,4	15,8	67	470		12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6
		500	15,4	15,8	67	470		12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рет.экв /сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Иод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 8																				
Завтрак																				
	Котлеты домашние	100	0,72	8,1	16,6	123	611/2008	0,76	0,04	0,1	25,73	0,67	64	56	15,1	0,32	68	0,008	0,004	0,33
	Соус красный осн.	50	4,5	2,5	4,9	26,8	759/2008	0,2	0,03	0,01	5,4	0	19,2	22,6	4,2	0,6	32,3	0,005	0	0,02
	Каша гречневая рассып	180	7,36	5,3	18,9	142,9	679/2008	3,24	0,06	0	34	0,6	69	43	6,72	0,66	73,9	0,014	0,0065	0,22
	Сок персиковый пром.натуральный	200	0,6	0	15,7	102	668/1989	7	0,03	0	28,7	0	42	52,5	9	0,3	62,8	0	0	0,089
	Хлеб пшеничный	40	3,32	1,9	16,2	111,3	промыш.	1,6	0,095	0,13	48,2	0,5	24,5	38	12	1,1	1,47	0,0002	0	0,076
	Хлеб ржаной	24	1,5	0,6	4,5	38	промыш.	1,2	0,025	0,081	38,1	0,3	22	28	13,4	0,62	1,5	0,0001	0	0,075
завтрак		594	18	18,4	76,8	544		14	0,28	0,321	180,13	2,07	240,7	240,1	60,42	3,6	239,97	0,0273	0,0105	0,81
		550	18	18,4	76,6	544		14	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240	0,02	0,01	0,8

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергети ческая (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рег.эquiv /сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 9																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	150	6,2	6,5	18,5	84	438/2008	6,18	0,051	0,03	13,4	1,172	51,8	57	7,3	0,63	72,7	0,01	0,002	0,16
	Какао на сгущеном молоке	200	2,35	1,05	25,8	133	649/1989	1,29	0,047	0,01	17,5	0,01	84	46,5	12,6	0,53	73,7	0,0097	0,002	0,24
	Икра кабачковая	100	0,73	0,88	1,7	44,7	промыш.	2,34	0,03	0,018	8,9	0	12	15,5	10,7	0,08	61	0	0	0,09
	Бут.с маслом,сыром																			
	Масло сливочное	6	0,08	4,32	0,13	66	41/2008	0	0,001	0,012	5	0,013	0,24	0,03	0,05	0,02	3	0	0,001	0,002
	Сыр твердый	6	2,2	1,5	0,9	18,5	42/2008	0	0,001	0,03	18	0,005	37	41	0,2	0,002	7,5	0	0,001	0,006
	Хлеб ржаной	16	1,12	0,5	4,2	26	промыш.	1,09	0,02	0,08	35,9	0,3	15	25	9,2	0,34	1	0,0001	0	0,05
	Хлеб пшеничный	30	3,02	1,08	15,8	98	промыш.	1,1	0,09	0,1	41,3	0,5	20	35	10	0,8	1,1	0,0002	0	0,057
Итого за завтрак		508	15,7	15,83	67,03	470,2		12	0,24	0,28	140	2	220,04	220,03	50,05	2,402	220	0,02	0,006	0,605
		500	15,4	15,8	67	470		12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															

День 9

Завтрак																				
	Картоф. пюре	180	4,55	8,6	28,8	139,2	694/2008	1,7	0,03	0,04	37,55	1,2	60	59	11,07	0,8	73	0,008	0,005	0,32
	Биточек рыбный	100	8,16	6,83	7,4	148,9	486/2008	1,5	0,05	0,0002	40,95	0,1	45,6	88,4	17,4	0,34	124,63	0,003	0,005	0,3
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	8,2	66,6	1014/2008	1,3	0	0,05	0	0	38	2	2,2	0,3	5,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,32	1,9	16,2	111,3	промыш.	1,6	0,095	0,13	48,2	0,5	24,5	38	12	1,1	1,47	0,0002	0	0,076
	Хлеб ржаной	24	1,5	0,6	4,5	38	промыш.	1,2	0,025	0,081	38,1	0,3	22	28	13,4	0,62	1,5	0,0001	0	0,075
	Фрукты свежие(мандарин)	100	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	7	0,07	0,03	18	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
	Итого за завтрак	644	19,9	18,4	76,6	544		14,3	0,27	0,3312	182,8	2,1	240	240	59,87	3,6	240	0,0203	0,01	0,8
		550	18	18,4	76,6	544		14	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240	0,02	0,01	0,8

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рет.экв/сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F	
		Белки	Жиры	Углеводы																
	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)		(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)		
День 10																				
Завтрак																				
	Запеканка творожная	150	2,52	5,4	19,6	58,6	469/2008	4,5	0,07	0,001	7,366	0,09	35,1	27	7,15	0,23	94,4	0,016	0,004	0,43
	Бут.с маслом,сыром																			
	Масло сливочное	6	0,08	4,32	0,13	66	41/2008	0	0,001	0,012	5	0,013	0,24	0,03	0,05	0,02	3	0	0,001	0,002
	Сыр твердый	6	2,2	1,5	0,9	18,5	42/2008	0	0,001	0,03	18	0,005	37	41	0,2	0,002	7,5	0	0,001	0,006
	Хлеб ржаной	16	1,12	0,5	4,2	26	промыш.	1,09	0,02	0,08	35,9	0,3	15	25	9,2	0,34	1	0,0001	0	0,05
	Хлеб пшеничный	30	3,02	1,08	15,8	98	промыш.	1,1	0,09	0,1	41,3	0,5	20	35	10	0,8	1,1	0,0002	0	0,057
	Чай с молоком	200	3,8	2,65	7,8	116	649/1989	2,69	0,047	0,06	17	0,9	98,3	59	12,6	0,76	48	0,004	0	0,056
	Зефир	30	2,66	0,36	18,6	86,9	668/1989	3,05	0,015	0,001	15,44	0,092	14,6	33	10,8	0,25	65	0	0	0
	Итого за завтрак	546	15,4	15,81	67,03	470		12,43	0,244	0,284	140,006	1,9	220,24	220,03	50	2,402	220	0,0203	0,006	0,601
по СанПин		500	15,4	15,8	67	470		12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углевод															
День 10																				
Завтрак																				
	Биточек по- селянски	100	2,96	7,3	26,7	172,3	625/2008	7,52	0,06	0,03	67,8	1,2	83	113	17,8	0,82	60,4	0,012	0	0,419
	Соус красный осн.	50	4,5	2,5	4,9	26,8	759/2008	0,2	0,03	0,01	5,4	0	19,2	22,6	4,2	0,6	32,3	0,005	0	0,02
	Рис припущенный	180	5,94	5,9	16,1	129	683/2008	0,08	0,08	0,03	20,5	0	53	46,9	10,4	0,16	139	0,0022	0,01	0,21
	Напиток из шиповни	200	0,4	0,2	8,2	66,6	1014/2008	3,4	0	0,05	0	0	38	2	2,2	0,3	5,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,32	1,9	16,2	111,3	промыш.	1,6	0,095	0,13	48,2	0,5	24,5	38	12	1,1	1,47	0,0002	0	0,076
	Хлеб ржаной	24	1,5	0,6	4,5	38	промыш.	1,2	0,025	0,081	38,1	0,3	22	28	13,4	0,62	1,5	0,0001	0	0,075
	Итого за завтрак	594	18,62	18,4	76,6	544		14	0,29	0,331	180	2	239,7	250,5	60	3,6	239,97	0,0195	0,01	0,8
СанПин		550	18	18,4	76,5	544		14	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240	0,02	0,01	0,8

Использованные источники

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией А.И.Здобнова и др.,Москва,2008г.

Сборник рецептур блюд диетического питания,по редакцией В.И.Шалуна и др.,Киев,1989г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий национальных кухонь России,под редакцией А.П.Рубан и др.,Москва,1992г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010 г.

Сборник рецептур кондитерских изделий под.ред.Бутейкис

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд в ОО

Для дополнительного обогащения рациона питания в ОО проводится С-витаминизация третьих блюд.

Питьевой режим в ОО организован с использованием кипяченой воды с соблюдением требований санитарных правил или с выдачей упакованной питьевой воды.

Витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется мед.работником в соответствии с указаниями по применению премиксов

Приложение №10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, мин. веществах									
		за сутки	в школе	завтрак	обед	за сутки	в школе	завтрак	обед
	Показатели	7-11 лет	7-11(50%)	20%	30%	12 лет и старше	старше(50%)	20%	30%
1	белки (г/сут)	77	38,5	15,4	23	90	45	18	27
2	жиры (г/сут)	79	39,5	15,8	23,7	92	46	18,4	27,6
3	углеводы (г/сут)	335	167,5	67	100,5	383	191,5	76,5	115
4	энергетическая ценность (ккал/сут)	2350	1175	470	705	2720	1360	544	816
5	витамин С (мг/сут)	60	30	12	18	70	35	14	21
6	витамин В1 (мг/сут)	1,2	0,6	0,24	0,36	1,4	0,7	0,28	0,42
7	витамин В2 (мг/сут)	1,4	0,7	0,28	0,42	1,6	0,8	0,32	0,48
8	витамин А (рет. экв/сут)	700	350	140	210	900	450	180	270
9	витамин D (мкг/сут)	10	5	2	3	10	5	2	3
10	кальций (мг/сут)	1100	550	220	330	1200	600	240	360
11	фосфор (мг/сут)	1100	550	220	330	1200	600	240	360
12	магний (мг/сут)	250	125	50	75	300	150	60	90
13	железо (мг/сут)	12	6	2,4	3,6	18	9	3,6	5,4
14	калий (мг/сут)	1100	550	220	330	1200	600	240	360
15	йод (мг/сут)	0,1	0,05	0,02	0,03	0,1	0,05	0,02	0,03
16	селен (мг/сут)	0,03	0,015	0,006	0,009	0,05	0,025	0,01	0,015
17	фтор (мг/сут)	3	1,5	0,6	0,9	4	2	0,8	1,2

Приложение N 7						
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20						
Таблица №2						
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка)						
Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста					
	100%	20% за завтрак	30% обед	100%	20% за завтрак	30% обед
	7-11 лет			12лет и старше		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	16	24	120	24	36
Хлеб пшеничный	150	30	45	200	40	60
Мука пшеничная	15	3	4,5	20	4	6
Крупы, бобовые	45	9	13,5	50	10	15
Макаронные изделия	15	3	4,5	20	4	6
Картофель	187	37,4	56,1	187	37,4	56,1
Овощи свежие, зелень	280	56	84	320	64	96
Фрукты (плоды) свежие	185	37	56,1	185	37	55,5
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	3	4,5	20	4	6
Соки плодовоовощные, напитки витаминизирован	200	40	60	200	40	60
Мясо I категории б/к	70	14	21	78	15,6	23,4
Субпродукты(печень,язык,сердце)	30	6	9	40	8	12
Птица(цыплята-бройлеры потрошенные I кат)	35	7	10,5	53	10,5	16
Рыба-филе,в т.ч.филе слабо- или малосоленое	58	11,6	17,4	77	15,5	23
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	60	90	350	70	105
Кисломолочные продукты (массовая доля жира	150	30	45	180	36	54
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	50	10	15	60	12	18
Сыр	10	2	3	15	3	4,5
Сметана (массовая доля жира не более 15 %)	10	2	3	10	2	3
Масло сливочное	30	6	9	35	7	5,4
Масло растительное	15	3	4,5	18	3,6	5,4
Яйцо диетическое	1шт/40г	8	12	1шт/40г	8	12
Сахар***	30	6	9	35	7	10,5
Кондитерские изделия	10	2	3	15	3	4,5
Чай	1	0,2	0,3	2	0,4	0,6
Какао	1	0,2	0,3	1,2	0,24	0,36
Кофейный напиток	2	0,4	0,6	2	0,4	0,6
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,04	0,06	0,3	0,06	0,09
Соль йодированная	3	0,6	0,9	4	0,8	1,2
Крахмал	3	0,6	0,9	5	1	1,5
Специи	2	0,4	0,6	2	0,4	0,6

**Приложение №10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20**

Таблица 3

Тип организации	Прием пищи	Доля потребности в пищевых веществах и энергии за время в школе
Общеобразовательные организации	Завтрак	20%
	Обед	30%
	ИТОГО в школе	50%

**Приложение №9
к СанПин 2.3./2.4.3590-20**

Таблица 3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах не менее)		
Показатели	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак	500	550
Обед	700	800
Итого в школе	1200	1350

Приложение №9
к СанПин 2.3./2.4.3590-20
Таблица 3

Блюдо		Масса порций	
		7-11 лет	12 лет и старше
1	Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200	200-250
2	Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100	100-150
3	Первое блюдо	200-250	250-300
4	Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	100-120
5	Гарнир	150-200	180-230
6	Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200
7	Фрукты	100	100

Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 10 дней

Возраст 7-11 лет

Дни	Пищевые вещества			Эн.цен.	Витамины					Минеральные вещества							
	Б	Ж	У		К	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se
1	15,4	15,8	67	470	12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,0199	0,006	0,599
2	15,49	15,77	67,63	470,1	12,03	0,242	0,282	140	2	220,04	220,03	50	2,402	220	0,0203	0,006	0,605
3	15,44	15,88	67	470,1	12,09	0,24	0,288	140	2	220	220	49,99	2,445	220	0,0203	0,0062	0,607
4	15,4	15,8	67	470	12,001	0,31	0,28	140	2	220	220	50	2,44	220	0,0205	0,0062	0,6
5	15,4	15,8	67	471	12,02	0,24	0,28	140	2	220	220	50,1	2,4	220	0,02	0,006	0,6
6	15,4	15,8	67	470	12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6
7	15,4	15,8	67	470	12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,604
8	15,4	15,8	67	470	12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6
9	15,7	15,83	67,03	470,2	12	0,24	0,28	140	2	220,04	220,03	50,05	2,402	220	0,02	0,006	0,605
10	15,4	15,81	67,03	470	12,43	0,244	0,284	140,006	1,9	220,24	220,03	50	2,402	220	0,0203	0,006	0,601
Итого	154,43	158,09	670,69	4701,4	120,571	2,476	2,814	140	2,001	220,1	220,06	500,14	24,091	2200	0,2013	0,0604	6,021
дней	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
в среднем	15,443	15,809	67,069	470,14	12,0571	0,2476	0,2814	14	0,2001	22,01	22,006	50,014	2,4091	220	0,02013	0,00604	0,6021
по СанПин	15,4	15,8	67	470	12	0,24	0,28	140	2	220	220	50	2,4	220	0,02	0,006	0,6

Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 10 дней

Возраст 12 лет и старше

Дни	Пищевые вещества				Эн.цен.	Витамины						Минеральные вещества							
	Б	Ж	У	К		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se	F	
1	18,06	18,4	76,6	544	0	14,5	0,2801	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240,32	0,0202	0,01	0,8	
2	18,04	18,4	76,5	544	0	14,06	0,2801	0,32	180	2	240	240	60	3,931	240,07	0,02	0,01	0,8	
3	18	18,4	76,6	544	0	14	0,28	0,32	180	2,01	240	229,9	60	3,6	240,07	0,0203	0,01	0,8	
4	18	18,4	76,6	544	0	13,98	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240,07	0,0205	0,0102	0,801	
5	19,33	18,9	77,2	544	0	14	0,285	0,321	180,1	2,11	240,1	240,4	60	3,84	240,07	0,0213	0,01	0,801	
6	17,98	18,47	76,6	544	0	14,08	0,2801	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240	0,02	0,01	0,8	
7	18	18,4	76,6	544	0	14	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240,07	0,02	0,0104	0,805	
8	18	18,4	76,8	544	0	14	0,28	0,321	180,13	2,07	240,7	240,1	60,42	3,6	239,97	0,0273	0,0105	0,81	
9	19,9	18,4	76,6	544	0	14,3	0,27	0,3312	182,8	2,1	240	240	59,87	3,6	240	0,0203	0,01	0,8	
10	18,62	18,4	76,6	544	0	14	0,29	0,331	180	2	239,7	250,5	60	3,6	239,97	0,0195	0,01	0,8	
Итого	183,93	184,57	766,7	5440	0	140,92	2,8053	3,2242	1803,03	20,29	2400,5	2400,9	600,29	36,571	2400,61	0,2094	0,1011	8,017	
Дни	10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
В среднем	18,393	18,457	76,67	544		14,092	0,28053	0,32242	180,303	2,029	240,05	240,09	60,029	3,6571	240,061	0,02094	0,01011	0,8017	
СанПин	18	18,4	76,5	544		14	0,28	0,32	180	2	240	240	60	3,6	240	0,02	0,01	0,8	