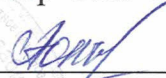


МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, МАТЕРИНСТВА И ДЕТСТВА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«КУРСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОКУСО «Курский СПРЦ»


Е.М. Гончарова

«16» января 2023 года

**ПРИМЕРНОЕ
ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(возрастная категория 12-18 лет и старше)

Разработал:

Шеф-повар 

О.Н.Гетманова

Согласовано:

Врач 

О.Н.Войнова

Примерное четырнадцатидневное меню

1-ый день

№ рец	Наименование блюд	Масса порций	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша манная молочная	220	6,11	10,72	22,36	291	0,1	0,1	0,7	0,9	16	37,6	92	1,2
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	108	0	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0,1	0	0	0,8	3,6	0,3	1,9	0,03
1212	Кофе с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	0	0	0	0	9,7	3	0	0
	Батон	40	7,6	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			23,95	33,52	65,15	658,8	0,2	0,2	0,8	1,7	169,3	74,3	239,5	2,63
Обед														
45	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0	0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
103	Суп картоф с макар изделиями	350	2,9	3,3	6,5	158	0,1	0,1	3,9	0,6	1,3	0,7	8,9	7
265	Плов	250	11,03	26,95	23,15	480	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0
	Хлеб пшеничный, батон	70/65	7,5	1,6	47,2	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
338	Фрукт	300	1,2	1,2	29,3	108,5	0	65	200	1	12	10,1	53,2	0,6
349	Компот из с-ф .	200	0,66	0,09	32	133	0	0	85,6	0	20	0	12	0,4
Итого			24,6	36,39	144,62	1042,9	0,2	65,9	356,5	4,5	216,3	127,6	468,6	12,1
Полдник														
389	Сок	200	1	0	20,2	90,8	0	0,1	380	0	36	0	26	0,6
219	Сырники со сгущенкой	190	32,5	26,9	51,4	479	0,12	0,99	110	2,43	422,1	470,6	55,02	1,14
Итого			33,5	26,9	71,6	569,8	0,12	1,09	490	2,43	458,1	470,6	81,02	1,74
Ужин														
70	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,95	5	0,8	0,6	5	0,1	101	38	5,5	0,2
128	Картофельное пюре	210	4,34	12,8	25,2	242	0,1	24,9	32,3	0,5	58,3	42,3	38,4	1,44
234	Котлета рыбная	100	13	15,46	15,98	256	0,1	0,66	89	0,2	74,28	20,5	41,5	1,48
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Хлеб/батон	70/65	11,5	1,6	67,2	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			29,31	29,93	124,33	666	1	26,36	126,3	0,8	284,28	151,1	241,2	6,42
II ужин														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,5	0,3	38	0	39	16	136	0
	Батон	40	7,6	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			13,4	5,4	34,7	160,2	0,5	0,4	38	0	59	44	204,8	1,3
Всего			124,76	132,14	440,4	3097,7	2,02	93,95	1011,6	9,43	1186,98	867,6	1235,12	24,19

Примерное четырнадцатидневное меню

2-ый день

№ рец	Наименование блюд	Масса порций	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша рисовая молочная	220	5,1	10,72	43,4	291	0,1	0,1	0,7	0,9	16	37,6	92	1,2
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	0	0	0	29	20	161	1,7
14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0,1	0	0	0,8	3,6	0,3	1,9	0,03
1212	Кофе с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	0	0	0	0	9,7	3	0	0
	Батон	40	7,6	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	10	14	34,4	0,6
Итого			21,06	29,27	86,47	613,8	0,2	0,2	0,7	1,7	68,3	74,9	289,3	3,53
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0	6,65	34,7	2,4	35,46	27,5	20,7	1,32
101	Суп картофельный с крупой и рыбными конс	350	2,2	3	14	130,7	0,3	0,1	5,1	0	62,8	5,4	29,8	6,3
203	Макароны отварные с маслом сливочным	210	3,64	8,1	32,64	274	0	0,1	0	0	15,6	36	127,8	2,9
290	Птица тушеная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153	0	0,1	0	0	2,09	22,6	15,01	1,01
	Хлеб батон	70/65	7,5	1,6	47,2	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
338	Фрукт	300	1,2	1,2	29,3	108,5	0	65	200	1	12	10,1	53,2	0,6
349	Компот из с-ф .	200	0,66	0,09	32	133	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
Итого			28,55	30,12	166,91	995	0,3	72,15	243,4	3,4	188,95	148,6	414,31	15,83
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	90,8	0	0,1	80	0	36	0	26	0,6
223	Запеканка творожная с повидлом	205	32,8	24,88	63	475	0,1	0,2	1,8	0,7	2,7	41,7	54,8	1,3
Итого			33,8	24,88	83,2	565,8	0,1	0,3	81,8	0,7	38,7	41,7	80,8	1,9
Ужин														
	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8	0,05	15	40	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
142	Картофель и овощи тушёные в соусе	250	1,35	10,78	30,2	388	0,1	0,3	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0
268	Шницель мясной	100	6,9	15,42	23,22	380	0	0,1	0	0	31,2	22,6	123	1,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Хлеб/батон	70/65	7,5	1,6	67,2	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			17,42	34,12	143,02	1021,8	0,15	15,6	72,3	3	192	147,6	497,2	6,1
II ужин														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,005	0,3	12	0	39	16	136	0
	Батон	40	7,6	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	10	14	34,4	0,6
Итого			13,4	5,4	34,7	160,2	0,005	0,4	12	0	49	30	170,4	0,6
Всего			114,23	123,79	514,3	3356,6	0,755	88,65	410,2	8,8	536,95	442,8	1452,01	27,96

Примерное четырнадцатидневное меню

3-ый день

№ рец	Наименование блюд	масса порции	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша пшенная молочная	220	5,1	10,72	43,4	291	0	0,2	8	0	14,9	16,5	0,5	0,6
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	108	0	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
1212	Кофе с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	0	0	0	0	9,7	3	0	0
14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0,1	0	0	0,8	3,6	0,3	1,9	0,03
	Батон	40	2,8	0,5	15,2	70,8	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			18,14	33,62	74,69	669,4	0,1	0,3	8,1	0,8	168,2	53,2	148	2,03
Обед														
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	350	2,05	5,6	12,5	118,5	0,3	0,2	9,4	0,4	84,5	37,3	300,8	1,6
259	Жаркое по домашнему	270	5,68	10,5	26,5	412	0	0,2	3,8	153	6,9	151,9	272,7	3,1
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,3	125,1	0	9,6	34,5	2,5	31,2	27,5	19,5	0,8
349	Компот из с-ф .	200	0,66	0,09	32	133	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
338	Фрукт	300	1,2	1,2	29,3	108,5	0	65	200	1	12	10,1	53,2	0,6
	Хлеб/батон	70/65	11,5	1,6	18,5	212,8	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			22,49	28,99	126,1	1109,9	0,3	75,2	251,3	156,9	195,6	273,8	814	9,8
Полдник														
424	Булка домашняя	100	4	2,6	24,36	146,5	0	0,2	3	1	12	10,1	53,2	0,6
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	90,8	0	0,1	80	0	36	0	26	0,6
	Конфета	60	2,7	6,2	35,4	282	0	0	0	0	3	6	0	0
Итого			3,7	6,2	55,6	372,8	0	0,1	80	0	39	6	26	0,6
Ужин														
171	Каша рассыпчатая рисовая	180	8,85	4,55	39,86	280	0,4	0,4	0	0	1,4	12	70,3	0,6
227	Рыба припущенная	100	17,1	8,2	0,9	246	0	0,84	0,1	2	15,5	34,8	45,8	0,9
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,1	17,08	23,3	0,5	58,7	42,3	20,85	0,83
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Хлеб/батон	70/75	5,6	0	20,7	86	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			33,66	16,45	84,35	749	0,5	18,52	23,4	2,5	126,3	139,4	292,75	5,63
II ужин														
386	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	0,5	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Батон	40	2,8	0,5	15,2	70,8	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			8,6	5,5	23,2	170,8	0,5	0,4	5,3	1,7	41,9	46,2	164,5	2,4
Всего			86,59	90,76	363,94	3071,9	1,4	94,52	368,1	161,9	571	518,6	1445,25	20,46

Примерное четырнадцатидневное меню

4-ый день

№ рец	Наименование блюд	порции	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша молочная из гречневой крупы	220	9,09	9,72	21,2	282	0,1	0,6	12	0,1	301	181,7	436,8	5,3
210	Омлет натуральный	200	18,54	33,02	3,5	185	0	0,1	0	0	31,2	22,6	123	1,9
1212	Кофе с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	0	0	0	0	9,7	3	0	0
14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0,1	0	0	0,8	2,2	0,3	1,9	0
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			35,41	56,69	67,49	726,8	0,2	0,8	12	0,9	364,1	235,6	630,5	8,5
Обед														
45	Салат из свежей капусты	100	0,81	3,25	6,47	60,4	0	0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
96	Рассольник Ленинградский	350	2,3	5,8	13,7	122,5	0	0,1	7,8	29	30,7	35,5	155,6	4,7
128	Картофельное пюре	210	4,34	12,8	25,2	242	0,1	24,9	32,3	0,5	58,3	42,3	38,4	1,44
76	Сельдь с луком	100	10,1	13,4	3,3	174	0	70	0,1	2	21,2	34,8	10,3	0,41
338	Фрукт	300	1,2	1,2	29,3	108,5	0	65	200	1	12	10,1	53,2	0,6
	Хлеб батон	70/65	11,5	1,6	18,5	212,8	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
389	Сок фруктовый	200	1	0	18,1	90,8	0	0,1	80	0	36	0	26	0,6
Итого			31,25	38,05	114,57	1011	0,1	160,3	354,9	34,9	258,6	197,2	480,2	11,85
Полдник														
413	Пицца школьная	100	9,89	16,25	28,3	299	0,1	0,2	2,8	13,6	98,3	18,5	25,9	1,33
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
Итого			9,96	16,27	43,3	359	0,1	0,2	2,8	13,6	108	21,8	25,9	1,33
Ужин														
55	Салат из свеклы с огурцом соленым	100	1,42	6,03	6,28	85	0	5,9	34,7	2,4	30,7	27,5	18,6	1,07
203	Макароны отварные с маслом сливочным	210	3,64	8,1	32,64	174	0	1	0	0	36	32	174	2,4
260	Гуляш	100	19,3	28,19	12,89	309	0	0,1	1	0,2	24,4	29,9	193,8	2,8
223	Запеканка творожная со сгущённым молоком	205	12,8	14,88	8	475	0,1	0,2	1,8	0,7	2,7	41,7	54,8	1,3
	Хлеб Батон	70/65	7,5	1,6	67,2	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
Итого			44,73	58,82	142,01	1206	0,1	7,4	37,5	3,3	144,5	181,4	597	10,87
П ужин														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,5	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			10,3	5,4	34,7	160,2	0,5	0,4	5,3	1,7	41,9	46,2	164,5	2,4
Всего			131,65	175,23	402,07	3463	1	169,1	412,5	54,4	917,1	682,2	1898,1	34,95

Примерное четырнадцатидневное меню

5-ый день

№ рец	Наименование блюд	масса порций	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша геркулесовая молочная	220	5,1	10,72	22,3	291	0	0,3	14,9	0	22,3	53,9	137,8	1,5
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	108	0	0	0,1	0	60	4,4	56,8	0,1
379	Кофе с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0,1	0	0	0,8	2,2	0,3	1,9	0
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			19,84	33,52	65,09	658,8	0,1	0,4	15	0,8	114,2	89,9	265,3	2,9
Обед														
75	Икра свекольная	100	2,4	0,1	22,9	185	0	0	10	0	37	43	43	1,4
102	Суп картофельный с бобовыми	350	7,3	7	22	148	0,1	7,8	3,9	0,6	56,9	0,7	47,4	2,7
171	Каша гречневая	180	11,23	10,74	62,8	215	0,4	0,4	0	0	1,4	12	70,3	0,6
255	Печень по-строгановски	100	18,7	13,6	4,2	205	0	5,61	1	0,2	18,48	29,9	19,58	14,16
349	Компот из с-ф .	200	0,66	0,09	32	133	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
338	Фрукт	300	1,2	1,2	29,3	108,5	0	65	200	1	12	10,1	53,2	0,6
	Хлеб/батон	70/65	7,5	1,6	32	212,8	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			48,99	34,33	205,2	1207,3	0,5	79,01	218,5	1,8	186,78	142,7	401,28	23,16
Полдник														
401	Оладьи с повидлом	115	11,6	11,5	71,3	290	0,23	0,63	27,5	1,7	127,8	186,7	49,9	2,3
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	90,8	0	0,1	80	0	36	0	26	0,6
Итого			12,6	11,5	91,5	380,8	0,23	0,73	107,5	1,7	163,8	186,7	75,9	2,9
Ужин														
126	Картофель отварной с луком	230	4,76	10,72	31,96	256	0,24	33,04	0	0,5	41,9	140,38	47,78	2,04
293	Птица жареная	100	24,26	24,34	0,08	316	0	2,09	0,1	2	39,87	34,8	15,1	1,01
306	Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20,1	0,06	5	0	0	10	31	10,5	0,35
	Хлеб батон	70/65	7,5	1,6	32	212,8	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
Итого			38,14	36,78	82,29	864,9	0,3	40,33	0,1	2,5	142,47	256,48	229,18	6,7
II ужин														
386	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	0,5	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0	0	0	7	10	27,7	0,5
Итого			10,3	5,4	34,7	160,2	0,5	0,3	5,3	1,7	28,9	28,2	123,4	1,6
Всего			129,87	121,53	478,78	3272	1,63	120,77	346,4	8,5	636,15	703,98	1095,06	37,26

Примерное четырнадцатидневное меню

6-ый день

№ рец	Наименование блюд	масса порции	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша пшенная молочная	220	2,1	6,5	22,36	192	0	0,2	8	0	14,8	16,5	0,5	0,6
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,2	0	1,9	0	22	6,7	4,8	1
14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0,1	0	0	0,8	2,2	0,3	1,9	0
	Батон	40	7,6	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
1212	Кофе с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
Итого			18,06	25,05	65,43	514,8	0,3	0,3	9,9	0,8	68,7	54,8	76	2,9
Обед														
70	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,95	5	0,8	0,6	5	0,1	101	38	5,5	0,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	350	2,4	6,6	10,5	119,6	0,3	21	5,1	0	65,7	5,4	29,5	1,1
314	Картофель жареный	200	5,5	19,03	44,06	369,6	0	0,1	1	0,2	24,4	29,9	193,8	2,8
251	Поджарка из свинины	100	15,61	44,46	4,1	477	0,42	2,12	0	0,1	34,8	195,3	253,2	4,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	12,8	115	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
	Фрукт	300	1,2	1,2	29,3	108,5	0,1	0	40	0	20	0	12	0,6
	Хлеб батон.	70/65	7,5	1,6	32	212,8	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			32,77	73,1	133,71	1407,5	1,62	24,02	54,7	0,4	306,9	315,6	661,8	12,9
Полдник														
406	Пирожок с повидлом	75	4,11	1,35	41,43	194	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
389	Сок фруктовый	200	1	0	18,1	90,8	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0	0
Итого			5,11	1,35	59,53	284,8	0,1	0,2	2,2	0,1	69,9	28,7	68,8	1,3
Ужин														
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0	0	0,1	2	37,5	34,8	387	0,1
323	Капуста жареная	250	3,25	6,25	8	101,3	0	0	10	0	37	43	43	1,4
415	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Хлеб батон	70/65	7,5	1,6	47,2	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			27,65	25,96	129,74	739,3	0	0,3	10,1	2	145,2	156,1	654,6	6,1
II ужин														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,5	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Батон	40	7,6	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			13,4	5,4	34,7	160,2	0,5	0,4	5,3	1,7	41,9	46,2	164,5	2,4
Всего			96,99	130,86	423,11	3106,6	2,52	25,22	82,2	5	632,6	601,4	1625,7	25,6

Примерное четырнадцатидневное меню

7-ый день

№ реч	Наименование блюд	масса порции	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша рисовая молочная	220	5,1	9,72	3,4	291	0,1	0,1	0,7	0,9	16	37,6	92	1,2
243	Сосиски отварные со сливочным маслом	110	11,1	31,1	0,5	328	0	0	0	0	7	10	27,7	0,5
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	102	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0,1	0	0	0,8	2,2	0,3	1,9	0
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			24,9	55,63	48,37	880,2	0,2	0,2	0,7	1,7	54,9	79,2	190,4	3
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0	6,65	34,7	2,4	35,46	27,5	20,7	1,32
98	Суп крестьянский с крупой	350	1,7	6,78	6,96	128	0	0,1	13,8	0,3	54	37,6	84	1,3
259	Жаркое по домашнему	270	5,68	10,5	26,5	412	0	0,2	3,8	153	6,9	151,9	272,7	3,1
	Хлеб Батон	70/65	13	7,46	25,98	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
349	Компот из с-ф .	200	0,66	0,09	32	133	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
338	Фрукт	300	1,2	1,2	29,3	108,5	0,1	0	40	0	20	0	12	0,6
Итого			22,45	30,84	99,7	868,8	0	7,15	55,9	155,7	157,36	264	545,2	9,42
Полдник														
	Печенье	100	6,7	7,55	72,06	383	0,16	0	40	0,1	19,75	74,97	27,8	1,43
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	90,8	0	0,1	80	0	36	0	26	0,6
Итого			7,7	7,55	92,26	473,8	0,16	0,1	120	0,1	55,75	74,97	53,8	2,03
Ужин														
	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8	0,05	15	40	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
203	Макароны отварные с маслом сливочным	210	3,64	8,1	32,64	174	0	1	0	0	36	32	174	2,4
260	Гуляш	100	19,3	28,19	12,89	309	0	0,1	1	0,2	24,4	29,9	193,8	2,8
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Хлеб батон	70/65	7,5	1,6	32	212,8	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			32,11	44,21	99,93	846,6	0,05	16,3	41	2,7	138,6	144,6	544,2	9,4
II ужин														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,5	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Батон	40	7,6	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			13,4	5,4	34,7	160,2	0,5	0,4	5,3	1,7	41,9	46,2	164,5	2,4
Всего			100,56	143,63	374,96	3229,6	0,91	24,15	222,9	161,9	448,51	608,97	1498,1	26,25

Примерное четырнадцатидневное меню

8-ый день

№ рец	Наименование блюд	масса порции	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	0	0	0	29	20	161	1,7
181	Каша манная молочная	220	6,11	10,72	22,36	291	0	0,3	14,9	0	22,3	53,9	137,8	1,5
1212	Кофе с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0,1	0	0	0,8	2,2	0,3	1,9	0
	Батон	40	7,6	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			22,07	29,26	65,43	613,8	0,1	0,4	14,9	0,8	83,2	105,5	369,5	4,5
Обед														
45	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0	0	10	0	37	43	43	1,4
101	Суп картофель с рисовой крупой	350	2,76	3,8	16,95	120	0,1	11		0	37,38	78,37	31,88	1
142	Картофель и овощи тушёные в соусе	250	1,35	10,78	30,2	288	0,1	0,3	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0
295	Котлеты рубленые из кур	100	15,3	8,4	8	388	0	0,2	15,3	0	55,54	23	148,4	1,2
	Хлеб Батон	70/65	7,54	1,6	47,2	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
338	Фрукт	300	1,2	1,2	29,3	108,5	0,1	0	40	0	20	0	12	0,6
349	Компот из с-ф .	200	0,66	0,09	32	133	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
Итого			30,12	29,12	170,12	1200,9	0,3	11,7	101,2	0,5	293,52	233,67	600,88	7,9
Полдник														
218	Вареники ленивые с молоком сгущенным	240	32,54	17,48	49,7	486	0	0,78	5,3	1,7	317	18,2	47,2	0,82
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	90,8	0	0,1	80	0	36	0	26	0,6
Итого			33,54	17,48	69,9	576,8	0	0,88	85,3	1,7	353	18,2	73,2	1,42
Ужин														
171	Каша гречневая	180	11,23	10,74	62,8	215	0,4	0,4	0	0	1,4	12	70,3	0,6
261	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	0	0,1	1	0,2	24,4	29,9	193,8	4,72
75	Икра морковная	100	2	0,1	20,5	91	0	4,2	34,7	2,4	46,5	27,5	32,2	1
	Хлеб Батон	75/65	7,5	1,6	47,2	103	0	0,2	0	0	41	47	155,5	3,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
Итого			33,46	21,22	149,31	628	0,4	4,9	35,7	2,6	123	119,7	451,8	9,62
П ужин														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,5	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Батон	40	7,6	0,4	26,7	60,2	0	0	0	0	7	10	27,7	0,5
Итого			13,4	5,4	34,7	160,2	0,5	0,3	5,3	1,7	28,9	28,2	123,4	1,6
Всего			132,59	102,48	489,46	3179,7	1,3	18,18	242,4	7,3	881,62	505,27	1618,78	25,04

Примерное четырнадцатидневное меню

10-ый день

№ рец	Наименование блюд	Масса порций	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша пшениная молочная	220	5,1	10,72	43,4	291	0	0,2	8	0	14,8	16,5	0,5	0,6
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	108	0	0	0,1	0	60	4,4	56,8	0,1
14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0,1	0	0	0,8	2,2	0,3	1,9	0
1212	Кофе с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			19,84	33,52	86,19	658,8	0,1	0,3	8,1	0,8	106,7	52,5	128	2
Обед														
99	Суп из овощей	350	2,2	6,98	12,8	133,4	0	0,1	7,8	29	30,7	35,5	29,05	4,7
204	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	0,1	0,28	144	0	369	252,6	25,4	1,54
268	Шницель мясной	100	6,9	15,42	23,22	380	0	0,1	0	0	31,2	22,6	123	1,9
75	Икра свекольная	100	2,4	0,1	22,9	185	0	0	10	0	37	43	43	1,4
349	Компот из с-ф .	200	0,66	0,09	32	133	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
338	Фрукт	300	1,2	1,2	29,3	108,5	0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Хлеб Батон	70/65	7,5	1,6	32	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			37,78	45,29	194,86	1460,9	0,1	0,98	170,7	30,7	550,8	418,9	483,95	14,34
Полдник														
413	Пицца школьная	100	9,89	16,25	28,3	299	0,1	0,2	2,8	13,6	98,3	18,5	25,9	1,33
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Конфета	60	2,7	6,2	35,4	282	0	0	0	0	3	6	0	0
Итого			9,96	16,27	43,3	359	0,1	0,2	2,8	13,6	108	21,8	25,9	1,33
Ужин														
126	Картофель отварной с луком	230	4,76	10,72	31,96	256	0,24	33,04	0	0,5	41,9	140,38	47,78	2,04
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0	0	0,1	2	37,5	34,8	387	0,1
21	Салат из соленных оурицов с луком	100	0,83	5,03	1,84	56	0	7,08	10	0	34	43	13,9	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9	3,3	0	0
	Хлеб батон	70/65	7,5	1,6	32	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			22,91	22,32	84,6	580	0,24	40,32	10,1	2,5	163,4	268,48	604,48	6,08
II ужин														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,5	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			10,3	5,4	34,7	160,2	0,5	0,4	5,3	1,7	41,9	46,2	164,5	2,4
Всего			100,79	122,8	443,65	3218,9	1,04	42,2	197	49,3	970,8	807,88	1406,83	26,15

Примерное четырнадцатидневное меню

11-ый день

№ рец	Наименование блюд	масса порци й	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша геркулесовая молочная	220	5,1	10,72	22,3	291	0	0,3	14,9	0	22,3	53,9	137,8	1,5
243	Сосиски отварные со сливочным маслом	110	11,1	31,1	0,5	328	0	0	0	0	7	10	27,7	0,5
14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0,1	0	0	0,8	2,2	0,3	1,9	0
1212	Кофе с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			23,98	55,77	65,59	878,8	0,1	0,4	14,9	0,8	61,2	95,5	236,2	3,3
Обед														
84	Борщ с фасолью и картофелем	350	4,98	7,16	19,48	179	0	0,1	7,8	29	30,7	35,5	155,6	4,7
259	Жаркое по домашнему	270	5,68	10,5	26,5	412	0	0,2	3,8	153	6,9	151,9	272,7	3,1
323	Капуста жареная	100	1,3	2,5	3,2	40,5	0	0	10	0	37	43	43	1,4
349	Компот из с-ф .	200	0,66	0,09	32	133	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
338	Фрукт	300	1,2	1,2	29,3	108,5	0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Хлеб Батон	70/65	7,5	1,6	32	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			21,32	23,05	142,48	976	0	0,8	30,5	183,7	157,5	295,6	734,8	14
Полдник														
219	Сырники со сгущенкой	190	32,5	26,9	51,4	479	0,12	0,99	110	2,43	422,1	470,6	55,02	1,14
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	90,8	0	0,1	80	0	36	0	26	0,6
Итого			33,5	26,9	71,6	569,8	0,12	1,09	190	2,43	458,1	470,6	81,02	1,74
Ужин														
171	Каша рассыпчатая рисовая	180	8,85	4,55	39,86	280	0,4	0,4	0	0	1,4	12	70,3	0,6
278	Тефтели	120/50	26,3	31,2	25,7	476	0	2,9	1,5	0,2	90,7	39,9	59,8	10,3
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,3	125,1	0	9,6	34,5	2,5	31,2	27,5	19,5	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9	3,3	0	0
	Хлеб батон	70/65	7,5	1,6	32	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			44,12	47,37	119,86	1044,1	0,4	13,1	36	2,7	173,3	129,7	305,4	15
II ужин														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,5	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			10,3	5,4	34,7	160,2	0,5	0,4	5,3	1,7	41,9	46,2	164,5	2,4
Всего			133,22	158,49	434,23	3628,9	1,12	15,79	276,7	191,33	892	1037,6	1521,92	36,44

Примерное четырнадцатидневное меню

12-ый день

№ рецепта	Наименование блюд	масса порции	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша рисовая молочная	220	5,1	10,72	43,4	291	0,1	0,1	0,7	0,9	16	37,6	92	1,2
	Печенье	100	6,7	7,55	72,06	383	0,16	0	40	0,1	19,75	74,97	27,8	1,43
14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0,1	0	0	0,8	2,2	0,3	1,9	0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	102	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			20,5	33,08	159,93	935,2	0,36	0,2	40,7	1,8	67,65	144,17	190,5	3,93
Обед														
102	Суп картофельный с фасолью	350	7,68	7,38	23,15	207,5	0	0,1	7,8	29	30,7	35,5	155,6	4,7
171	Каша гречневая	180	11,23	10,74	62,8	215	0,4	0,4	0	0	1,4	12	70,3	0,6
260	Гуляш	100	19,3	28,19	12,89	309	0	0,1	1	0,2	24,4	29,9	193,8	2,8
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0	6,65	34,7	2,4	35,46	27,5	20,7	1,32
349	Компот из с-ф.	200	0,66	0,09	32	133	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
338	Фрукт	300	1,2	1,2	29,3	108,5	0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Хлеб Батон	70/65	7,5	1,6	32	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			48,98	55,21	200,4	1168,8	0,4	7,75	52,4	33,3	174,86	170,1	703,9	14,22
Полдник														
396	Блины с молоком стущеным	170	12,34	9,18	68,72	407	0,24	1,73	29	0	222,4	13,6	55,8	1,81
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	1,2	240	180	28	0,2
Итого			18,14	14,18	78,32	514	0,32	4,33	69	1,2	462,4	193,6	83,8	2,01
Ужин														
314	Картофель жареный	200	5,5	19,03	44,06	369,6	0	0,1	1	0,2	24,4	29,9	193,8	2,8
230	Рыба жареная	110	15,28	14,8	4,4	212	0	0	0,1	2	37,5	34,8	387	0,1
306	Горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20,1	0,06	5	0	0	10	31	10,5	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9	3,3	0	0
	Хлеб батон	70/65	7,5	1,6	32	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			29,9	35,55	98,71	764,7	0,06	5,3	1,1	2,2	121,9	146	747,1	6,55
П ужин														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,5	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			10,3	5,4	34,7	160,2	0,5	0,4	5,3	1,7	41,9	46,2	164,5	2,4
Всего			127,82	143,42	572,06	3542,9	1,64	17,98	168,5	40,2	868,71	700,07	1889,8	29,11

Примерное четырнадцатидневное меню

13-ый день

13	Наименование блюд	масса порции	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша молочная из гречневой крупы	220	9,09	9,72	21,2	282	0,1	0,6	12	0,1	301	181,7	436,8	5,3
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	108	0	0	0,1	0	60	4,4	56,8	0,1
14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0,1	0	0	0,8	2,2	0,3	1,9	0
1212	Кофе с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			23,83	32,52	63,99	649,8	0,2	0,7	12,1	0,9	392,9	217,7	564,3	6,7
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном	350	2,76	3,8	16,95	120	0	0,1	7,8	29	30,7	35,5	155,6	4,7
128	Картофельное пюре	210	4,34	5,8	25,2	242	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0
243	Сосиски отварные со сливочным маслом	110	11,1	31,1	0,5	328	0	0	0	0	7	10	27,7	0,5
45	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0	0	10	0	37	43	43	1,4
349	Компот из с-ф .	200	0,66	0,09	32	133	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
338	Фрукт	300	1,2	1,2	29,3	108,5	0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Хлеб Батон	70/65	7,5	1,6	32	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			28,87	46,84	142,42	1094,9	0,1	1,2	59	31,2	240,2	196	687,6	11,4
Полдник														
	Печенье	100	6,7	7,55	72,06	383	0,16	0	40	0,1	19,75	74,97	27,8	1,43
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	90,8	0	0,1	80	0	36	0	26	0,6
Итого			7,7	7,55	92,26	473,8	0,16	0,1	120	0,1	55,75	74,97	53,8	2,03
Ужин														
125	Картофель отварной	210	4,04	7,92	36,98	240	0,1	0,6	32,2	0,5	82,6	42,3	197,8	0
227	Рыба припущенная	100	17,1	8,2	0,9	246	0	0,84	0,1	2	15,5	34,8	45,8	0,9
306	Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20,1	0,06	5	0	0	10	31	10,5	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9	3,3	0	0
	Хлеб батон	70/65	7,5	1,6	32	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			30,26	17,84	88,13	669,1	0,16	6,64	32,3	2,5	158,1	158,4	409,9	4,55
П ужин														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,5	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			10,3	5,4	34,7	160,2	0,5	0,4	5,3	1,7	41,9	46,2	164,5	2,4
Всего			100,96	110,15	421,5	3047,8	1,12	9,04	228,7	36,4	888,85	693,27	1880,1	27,08

Примерное четырнадцатидневное меню

14-ый день

№ рец	Наименование блюд	масса порции	Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	220	5,1	7,72	22,3	150	0	0,2	7	0,1	12,1	21,1	67	0,6
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	0	0	0	29	20	161	1,7
14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	0,1	0	0	0,8	2,2	0,3	1,9	0
1212	Кофе с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			17,96	26,27	65,37	472,8	0,1	0,3	7	0,9	73	72,7	298,7	3,6
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	350	2,4	6,6	10,5	119,6	0	0,1	7,8	29	30,7	35,5	155,6	4,7
	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8	0,05	15	40	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
126	Картофель отварной с луком	230	4,76	10,72	31,96	256	0,24	33,04	0	0,5	41,9	140,38	47,78	2,04
251	Поджарка из свинины	100	15,61	44,46	4,1	477	0,42	2,12	0	0,1	34,8	195,3	253,2	4,5
349	Компот из с-ф .	200	0,66	0,09	32	133	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
338	Фрукт	300	1,2	1,2	29,3	108,5	0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Хлеб Батон	70/65	7,5	1,6	32	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			33,73	70,97	147,26	1287,9	0,71	50,76	56,7	33,8	217,8	468,78	740,68	16,94
Полдник														
401	Оладьи с повидлом	115	11,6	11,5	71,3	290	0,23	0,63	27,5	1,7	127,8	186,7	49,9	2,3
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	90,8	0	0,1	80	0	36	0	26	0,6
Итого			12,6	11,5	91,5	380,8	0,23	0,73	107,5	1,7	163,8	186,7	75,9	2,9
Ужин														
139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	0,1	0,7	39,6	0,6	101	51,8	242,3	0
278	Тефтели	120/50	26,3	31,2	25,7	476	0	2,9	1,5	0,2	90,7	39,9	59,8	10,3
	Печенье	100	6,7	7,55	72,06	383	0,16	0	40	0,1	19,75	74,97	27,8	1,43
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	9	3,3	0	0
	Хлеб батон	70/65	7,5	1,6	32	103	0	0,2	0	0	41	47	155,8	3,3
Итого			44,65	47,73	160,54	1176	0,26	3,8	81,1	0,9	261,45	216,97	485,7	15,03
II ужин														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,5	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Батон	40	4,5	0,4	26,7	60,2	0	0,1	0	0	20	28	68,8	1,3
Итого			10,3	5,4	34,7	160,2	0,5	0,4	5,3	1,7	41,9	46,2	164,5	2,4
Всего			119,24	161,87	499,37	3477,7	1,8	55,99	257,6	39	757,95	991,35	1765,48	40,87