



Примерное 20-дневное меню  
МБОУ ООШ №9  
Осенне-зимний сезон  
возрастная категория 7-11 лет.

№ рецептурного листа	Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал							Витамины, мг.							Минеральные вещества, мг.					
		Белки	Жиры	Углеводы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>Завтрак</b>																								
983	Суфле творожное	150	21,45	13,46	16,92	274,57	0,135	10,075	0,375	0,6	0,37	211,07	29,6	29,595	0,99									
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	0	0	1,12	2,73	0,73	0	0,06									
2	Полдник с джемом или повидлом (джем абрикосовый)	60	2,64	4,22	31,8	175,63	21,81	0,04	0,02	0,34	0,52	10,47	6,54	26,83	0,45									
338	Фрукты и ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0	0,04	0,05	0,6	10	8	42	28	0,6									
	Итого завтрак:	532	25,79	18,18	79,02	584,2	21,945	0,155	0,445	1,54	12,01	232,27	78,87	84,425	2,1									
<b>Обед</b>																								
171	Помиды свежие с растительным маслом	60	0,48	4,24	4,65	56,34	0	0,04	0,02	0,28	12,62	7,85	11,22	14,59	0,5									
70	Свекольник	200	2	3,6	12	92	0,07	7,35	0	33,59	26,7	22,1	0	1,1										
209	Ябло отварное	12,5	1,5	1,4	0,08	19,69	0,01	0	31,3	0	6,87	24	1,5	0,3	0									
269	Котлеты, биточки (соевые) (сметана)	90	15,07	16,51	11,81	259,2	0,08	0,1	3,6	0	27,54	167,67	30,82	2,34	0,76									
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1	0,87									
	Сок "Мой" (мультифрукт нектар)	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
	Итого обед:	772,5	28,73	30,87	105,17	819,28	0,22	7,49	34,92	0,28	85,48	263,39	86,76	18,33	3,23									
119	Компот из свежих фруктов	200	3,58	1,76	17,86	101,6	0	0	0	0,06	3,2	14,22	3,08	2,14	0,48									
	Печенье	25	1,85	3,28	17,3	106	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
	Йогурт "Фрутиче" 5 %	115	7,14	5,75	20,7	138	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
	Итого полдник:	340	12,57	10,79	55,86	345,6	0	0	0	0,06	3,2	14,22	3,08	2,14	0,48									
	<b>Итого за день 7-11 лет:</b>	<b>67,09</b>	<b>59,84</b>	<b>240,05</b>	<b>1749,08</b>	<b>22,165</b>	<b>7,645</b>	<b>35,365</b>	<b>1,88</b>	<b>100,69</b>	<b>509,88</b>	<b>168,71</b>	<b>104,895</b>	<b>5,81</b>										

2 день														
ЗАВТРАК														
	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.03	5.82	8.4	14.35	36.8	12.11	0.42		
306 Бобовые отарные (горошек)	200	18,48	19,64	5,94	274,44	0,44	0,08	0,6	0,34	0,58	364,48	34,98	367,72	2,56
2\16 Омлет натуральный с сыром	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0,03	0,12	0	0,52	105,86	12,18	0	0,11
304 Кефирный напиток на молоке	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	500	26,15	24,39	43,87	499,16	0,47	5,93	9,12	0,34	15,45	507,14	59,27	368,14	2,67
Итого завтрак														
ОБЕД														
20 Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,4	39,96	0	0,02	0,02	0,11	2,82	13,39	7,91	23,75	0,34
97 Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	0	0	24,36	62,18	25,12	0,96	
271 Колбаса домашняя	100	8,06	12,11	8,73	177,46	16,19	0,113	0,07	1,71	0,7	22,05	15,7	87,7	1,38
333 Рату овощное	150	3,3	5,085	20,04	139,125	0,06	0,09	0,12	1,215	8,4	96,36	37,785	107,16	1,065
4\44 Колбаса из свинины	200	1,04	0	26,96	116	0	0,02	0,04	0,6	0,8	41	22,8	3,2	0,68
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	71,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
161 Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	1,3	16	9	0	2,2
Итого обед	880	20,05	23,745	122,69	761,145	16,35	9,853	0,28	3,935	50,08	250,98	118,315	222,77	5,665
ПОЛДНИК														
Молоко в пакете 3,2%	200	6	6,4	9,4	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сдоба пирожковая	40	3,24	2,12	24,36	130,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Плоды и ягоды свежие (киви)	100	0,4	0,2	11,5	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого полдник	340	9,64	8,72	58,81	299,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за день 7-11 лет:</b>		<b>63,63</b>	<b>56,855</b>	<b>225,37</b>	<b>1559,705</b>	<b>16,82</b>	<b>15,783</b>	<b>9,4</b>	<b>4,275</b>	<b>65,53</b>	<b>758,12</b>	<b>177,585</b>	<b>590,91</b>	<b>8,335</b>
3 день														
ЗАВТРАК														
3\37 Яйцо куриное отварное	50	6,5	6	0,5	82	0,13	0,04	0,22	0,09	0	27,5	6	96	1,3
182 Каша жидкая молочная (рисовая)	150\10	3,89	8,17	25,46	191,24	0	0	0	0	0,89	99,12	22,95	0	0,36
306 Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0	0,03	0,12	0	0,52	108,57	21,05	0	0,57
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338 Плоды и ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0,02	0,03	0,1	5	19	12	16	2,3
Итого завтрак	540	16,34	18,44	65,01	494,14	0,13	0,09	0,37	0,19	6,41	254,19	62	112	4,53
ОБЕД														
8\77 Икра кабачковая для детского питания	60	1,14	5,34	5,22	73,5	0	0,012	0,03	0,24	4,2	24,6	9	22,2	0,42
3\32 Суп гороховый вегетарианский	200	5,4	4,4	25,8	101,88	0,02	0,1	0,06	0,92	5,2	26	25,2	83,56	0,82
1\6 Уренки для супа	15	1,17	0,21	8,13	39,09	0	0	0,02	0,01	0,25	4,69	2,5	0	0,33
294 Колбаса рубленая из птицы или кролика (птица)	100	17,36	9,5	16,14	220	13,8	0,2	0	0,9	57,38	22,2	77	3,6	0
1\7 Пюре картофельное	150	3,25	4,68	11,67	101,82	0,12	0,1	10,53	0,96	3,13	55,08	23,34	82	0,73
Сыр плавленый "Май"	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед	785	32,48	24,73	116,14	755,89	13,94	0,412	10,64	3,03	70,16	132,57	137,04	191,36	2,3
ПОЛДНИК														
Йогурт	200	5,6	5	7,2	96	0	0	0	0	0	0	0	0	0
424 Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65	0
Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,3	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого полдник	350	10,14	11,46	37,46	293	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65	0
<b>Итого за день 7-11 лет:</b>		<b>58,96</b>	<b>54,63</b>	<b>218,61</b>	<b>1543,03</b>	<b>14,13</b>	<b>0,502</b>	<b>13,01</b>	<b>3,22</b>	<b>86,47</b>	<b>421,76</b>	<b>212,74</b>	<b>304,01</b>	<b>6,83</b>

4 день														
ЗАВТРАК														
	60	0,7	0,1	7	33	0	0,02	0,03	0	1,15	13,76	19,04	0	0,36
16 Маршмэллс с сахаром	1500	1,5	0,15	71,84	437	27,5	0,23	2,24	0	0,75	127,08	50,16	186,2	2,3
401 Оладьи с вареньем	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0	0,03
300 Чай с сахаром	100	0,4	0,2	11,5	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Плоды и ягоды свежие (киви)														0
Итого завтрак	525	12,89	11,83	99,44	555	27,5	0,25	0,26	2,24	1,9	141,1	69,2	186,2	2,69
ОБЕД														
50 Салат из свежих овощей с сыром и чесноком	60	2,8	5,63	4,3	79,14	0,01	3,46	23,1	0	97,02	65,56	13,79	0,77	0
69 Суп из овощей	200	1,52	2,8	8,56	68,8	0	0,06	0,04	0	5,82	17,45	16,4	0	0,6
234 Котлеты или биточки рыбные (котлета)	90	11,7	7,27	14,25	169,2	0,07	0,9	8,46	0	56,3	148,53	23,3	1,17	0
310 Картофель отварной	150	2,85	4,32	23,03	142,35	0,15	2,1	0	0	14,64	79,73	29,33	1,16	0
1112а Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	67,02	0	0,02	0,04	0,2	16	9,76	2,72	2,72	0,5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	119	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Друмлики"	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:	790	25,85	21,08	106,71	725,51	0,23	25,44	31,64	0,2	190,78	321,03	85,54	5,82	1,1
ПОЛДНИК														
444 Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	116	0	0,02	0,04	0,6	0,8	41	22,8	3,2	0,68
421 Слободы обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	0	0	11	37	14,5	0,69	
Сок "Мой" в пакете	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого полдник:	450	4,92	2,36	73,51	339	0,07	0,02	0,04	0,6	11,8	78	37,3	3,89	0,68
Итого за день 7-11 лет:		43,66	35,27	279,66	1619,51	27,8	25,71	31,94	3,04	204,48	540,13	192,04	195,91	4,47
5 день														
ЗАВТРАК														
13108 Каша из овсяных хлопьев молочная, жидкая	200	6,66	1,1	22,64	216,44	0,26	0,1	0,2	0,34	0,9	190,82	46,26	201,2	0,9
305 Кофейный напиток на молоке ступенном	200	1,4	1,4	12,5	66	0	0,01	0,06	0	0,08	51,37	5,62	0	0,04
2 Дутерылы с джемом или повидлом (джем абрикосовый)	60	2,64	4,2	31,8	175,6	21,82	0,04	0,02	0,35	0,52	10,47	6,55	26,84	0,46
Плоды и ягоды свежие (Мандарин)	100	0,8	0,3	8,1	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак:	560	11,5	16,9	75,04	496,04	22,08	0,15	0,28	0,69	1,5	252,66	58,43	228,04	1,4
20-25% в %		24,07	22,72	21,63										
ОБЕД														
71 Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3	0,74
115 Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	48,3	0,02	0,06	0,04	0,72	19,74	51,8	21,6	43,12	0,62
260 Тулячи из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	0	0,28	0,09	1,9	0,92	20	22,39	128,62	2,21
302 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0	14,82	203,93	135,83	4,56	
Сок абрикосовый "Мой"	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Друмлики"	20	1,32	0,22	8,2	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:	750	24,17	36,06	125,26	787,85	0,25	3,28	0,13	2,62	45,68	293,73	188,22	176,6	3,57
30-35% в %		34,10	34,55	34,39										
ПОЛДНИК														
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,8	5	8	100	40	0,08	0,34	0,2	1,4	240	28	180	0,2
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
161 Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	13	16	9	0	2,2
161 Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	13	16	9	0	2,2
Итого полдник:	420	8,12	5,58	60,1	244,6	40	0,1	0,4	0,8	27,4	272	46	180	4,6
10-15% в %		11,79	9,85	15,00										
Итого за день 7-11 лет:		43,79	58,54	260,4	1528,49	62,33	3,53	0,81	4,11	74,58	818,39	292,65	584,64	9,57

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.							Витамины, мг.							Минеральные вещества, мг.				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>6 день</b>																							
<b>ЗАВТРАК</b>																							
204	Макаронные изделия с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	86,4	0,06	0,09	0,46	0,17	221,4	15,24	151,56	0,9								
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	0	0	1,12	2,73	0,73	0	0,06								
2	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	60	2,61	4,2	30,36	170,18	21,8	0,04	0,02	0,3	0,1	10,9	6,1	24,87	0,65								
161	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	1,3	16	9	0	2,2								
	Итого завтрак:	510	13,37	16,14	86,24	504,98	108,2	0,11	0,14	1,06	14,39	251,03	31,07	176,43	3,81								
<b>ОБЕД</b>																							
21	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,54	35,46	0	0,09	0,01	0,05	2,46	14,23	7,99	13,93	0,36								
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	0	39,78	43,68	20,91	0,96	0								
	Сметана 15 %	10	0,26	1,5	0,36	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
259	Жирное мясо/рыба из свинины	240	19,77	23,69	26,67	392,67	0	0,5	0,2	4,25	9,27	39,34	58,75	247,15	4,14								
4/44	Компот из сухофруктов (курага)	200	1,04	0	26,96	116	0	0,02	0,04	0,6	0,8	41	22,8	3,2	0,68								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Итого обед:	770	27,17	32,75	90,46	770,73	0,04	9,15	0,25	4,9	52,31	138,25	110,45	265,24	5,18								
<b>ПОЛДНИК</b>																							
	Йогурт фруктовый «Вишня»	200	5,8	5	22	156	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Батон парижский	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Фрукты и ягоды свежие (киви)	100	0,4	0,2	11,5	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Итого полдник:	330	8,45	6,07	48,65	283,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Итого за день 7-11 лет:		48,99	54,96	225,35	1559,61	108,24	9,26	0,39	5,96	66,7	389,28	141,52	441,67	8,99								
<b>7 день</b>																							
<b>ЗАВТРАК</b>																							
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	58	0,08	1,17	0,46	1,17	133,77	20,3	118,19	0,47								
301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	0	0,01	0,06	0	0,26	53,06	6,09	0	0,07								
	Вулочка «Дружная семейка»	50	4,5	3,5	28,5	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
3/37	Ябло куриное отварное	50	6,5	6	0,5	82	0,13	0,04	0,22	0,09	0	27,5	6	96	1,3								
	Итого завтрак:	510	18,71	21,72	72,68	560	58,13	0,13	1,45	0,55	1,43	214,33	32,39	214,19	1,84								
<b>ОБЕД</b>																							
	Помидоры в томатном соке	60	0	0	2,4	9,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
56	Рисовый суп «Ленинградский»	200	1,92	4	12,56	98,4	0	0,06	0,05	0	5,37	18,4	18,5	0	0,69								
269	Колбаса, вареная (особые) (бologna)	90	15,07	16,51	11,81	259,2	0,08	0,1	3,6	0	27,54	167,67	30,82	2,34	0,76								
7/66	Рис отварной с овощами	150	3,375	5,04	40,35	220,26	3,645	0,03	2,43	0,69	1,995	6,45	22,86	0	0,63								
	Сок "Мой" (персик)	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Итого обед:	760	24,525	26,15	116,3	807,06	3,725	0,19	6,08	0,69	34,905	192,52	72,18	2,34	2,08								
<b>ПОЛДНИК</b>																							
1/12a	Овсяр шиповника	200	0,54	0,22	15,72	67,02	0	0,02	0,04	0,2	16	9,76	2,72	2,72	0,5								
	Вафли	20	1,3	6,2	10,8	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Йогурт "Фруктис" 5 %	115	7,14	5,75	20,7	138	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Итого полдник:	335	8,98	12,17	47,22	307,02	0	0,02	0,04	0,2	16	9,76	2,72	2,72	0,5								
	Итого за день 7-11 лет:		52,215	56,62	236,2	1674,08	61,855	0,34	7,57	1,44	52,335	416,61	107,29	219,25	4,42								



		10 день															
		ЗАВТРАК															
№	рецепт	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№	рецепт	Масса порции		Пшеничные вещества, г.		Жиры/Углеводы		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг.		Минеральные вещества, мг.					
Ур.	Ур.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
173	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (пшеничная)	150	6,17	7,9	31,66	222,86	39,14	0,1	0,12	0,53	0,68	104,84	31,66	1,58	1,67		
305	Корфейный напиток на молоке сгущенном	200	1,4	1,4	12,5	66	0	0,01	0,06	0	0,08	51,37	5,62	0	0,04		
6	Дюгетербы с яблоком (сливовое)	50/10	3,83	8,7	25,38	197,5	40	0	0,02	0,02	0	2,4	0	3	0,02		
	Фрукты и ягоды свежие (Мандарин)	100	0,8	0,3	8,1	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого завтрак	510	12,2	18,3	77,64	524,36	79,14	0,11	0,2	0,55	0,76	158,61	37,28	1,61	1,73		
	Итого завтрак % 6-10 день	20-25%	21,57	24,14	21,46												
		ОБЕД															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0,01	0,02	0,36	10,26	14,98	9,06	16,99	0,28		
94	Рисовый	200	1,31	4,04	9,04	84,8	0,07	6,7	0	0	22,4	43,3	16,8	0,72	0		
235	Шиндель рыбный	100	15,32	9,78	9	184,28	76,8	0,08	0,12	1,8	4,24	145,78	123,04	229,16	3,4		
117	Пюре картофельное	150	3,25	4,68	11,67	101,82	0,12	0,1	10,53	0,96	3,13	55,08	23,34	82	0,73		
350	Кисель из клюквы	200	0,07	0,04	23,03	111,6	0	0	1,8	10,1	2,34	2,34	5,4	0,07			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	119	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого обед	650	23,93	16,65	97,47	717,74	76,87	6,79	0,14	3,96	47	206,4	151,24	252,27	3,75		
	Итого обед % 6-10 день	30-35%	34,35	22,46	29,60												
		ПОЛДНИК															
226	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,04	0,08	0,34	0,28	1,4	240	28	190	0,2		
	Битон жареный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Йогурт "Фрутите" 5 %	115	7,14	5,75	20,7	138	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого полдник	345	14,99	13,02	44,05	329,7	0,04	0,08	0,34	0,28	1,4	240	28	190	0,2		
	Итого полдник % 6-10 день	10-15%	12,69	12,15	14,12												
	Итого за день 7-11 лет:		51,12	47,97	219,16	1571,8	156,05	6,98	0,68	4,79	49,16	605,01	216,52	603,27	5,68		
		11 день															
		ЗАВТРАК															
223	Запеканка из творога с йогуртом	160	20,58	1,4	22,1	296	86,2	0,08	0,36	0,72	0,62	222,42	31,98	268,22	0,88		
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	0	0	1,12	2,73	0,73	0	0,06		
2	Дюгетербы с яблоком или помидором (джем абрикосовый)	60	2,64	4,2	31,8	175,6	21,82	0,04	0,02	0,35	0,52	10,47	6,55	26,84	0,46		
	Фрукты и ягоды свежие (киви)	100	0,4	0,2	11,5	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого завтрак	520	23,82	18,4	74,7	558,6	108,02	0,12	0,38	1,07	2,26	235,62	39,26	295,06	1,4		
		ОБЕД															
171	Томаты свежие с растительным маслом	60	0,48	4,24	4,65	56,34	0	0,04	0,02	0,28	12,62	7,85	11,22	14,59	0,5		
	Сметана 15 %	10	0,26	1,5	0,36	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
82	Борш с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	0	39,78	43,68	20,91	0,96	0		
269	Котлеты, биточки (особые) (биточек)	90	15,07	16,51	11,81	259,2	0,08	0,1	3,6	0	27,54	167,67	30,82	2,34	0,76		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	4,86	37,17	21,12	1,1	0,87			
	Кисель вишневый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого обед	770	26,93	31,31	100,6	800,59	0,18	8,68	3,62	0,28	84,8	256,37	84,07	18,99	2,13		

ПОЛДНИК														
	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,04	0,08	0,34	0,28	1,4	240	28	190	0,2
2.26 Кисломолочный продукт (биокефир)	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,04	0,08	0,34	0,28	1,4	240	28	190	0,2
Печенье	25	1,85	3,28	17,3	106	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338 Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6	2,2
Итого полдник:	325	8,95	10,18	46,5	314,8	0,08	10,08	0,34	0,28	9,4	268	70	190,6	2,4
Итого за день 7-11 лет:	59,7	59,89	221,8	1673,99	108,28	18,88	4,34	1,63	96,46	759,99	193,33	504,65	5,93	
12 день														
ЗАВТРАК														
306 Бюбове отварные (кукуруза)	60	1,24	1,76	5,88	44,16	0,006	2,8	8,4	0	5,62	29,9	1,14	0,26	0
216 Омлет натуральный с сыром	200	18,48	19,64	5,94	274,44	0,44	0,08	0,6	0,34	0,58	364,48	34,98	367,72	2,56
304 Карфельный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0,03	0,12	0	0,52	105,86	12,18	0	0,11
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак:	500	25,66	24,32	46,28	507,8	0,446	2,91	9,12	0,34	6,72	500,24	48,3	367,98	2,67
ОБЕД														
52 Салат из свежесы варной	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0	0,01	0,02	0,11	3,99	21,28	12,4	24,38	0,79
88 Пиц из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,96	6,32	71,8	0,04	12,62	0	0	39,4	39,2	17,7	0,66	
271 Колбаса домашняя	100	8,06	12,11	8,73	177,46	16,19	0,113	0,07	1,71	0,7	22,05	15,7	87,7	1,38
11100 Картофель и овощи тушенные в соусе	150	3,105	5,295	16,92	127,755	0,03	0,105	0,075	1,245	7,59	28,35	29,565	81,45	1,125
4344 Бюбове из сухариков	200	1,04	0	26,96	116	0	0,02	0,04	0,6	0,8	41	22,8	3,2	0,68
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:	790	20,165	25,725	99,84	723,895	16,26	12,868	0,205	3,665	52,48	151,88	98,165	88,34	3,975
ПОЛДНИК														
1114 Чай сладкий	200	0	1,06	13	61,54	0	0	0	0,04	0	11,6	4,5	4,94	0,54
Вафли	25	1,6	7,75	13,3	127,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
161 Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	13	16	9	0	2,2
Итого полдник:	325	2,01	8,81	47,5	235,04	0	0,01	0,03	0,34	13	27,6	13,5	4,94	2,74
Итого за день 7-11 лет:	47,835	59,055	193,62	1466,735	16,706	15,788	9,355	4,345	72,2	679,72	159,965	461,26	9,385	

13 день															
ЗАВТРАК															
182	Каша жидкая молочная (пшеница)	150	5,57	3,35	27,69	164,25	0,14	0,89	44,19	0	0,88	101,78	35,7	0,92	0,9
301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	0	0,01	0,06	0	0,26	53,06	6,09	0	0,07
6	Бутерброды с маслом (сливочное)	50/10	3,83	8,7	25,38	197,5	40	0	0,02	0,02	0	2,4	0	3	0,02
	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	150	1,35	0,3	12,45	57	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	560	12,35	13,85	76,82	480,75	40,14	0,9	44,27	0,02	1,14	157,24	41,79	3,92	0,99
	ОБЕД														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3	0,74
332	Суп гороховый вегетарианский	200	5,4	4,4	25,8	101,88	0,02	0,1	0,06	0,92	5,2	26	25,2	83,56	0,82
116	Гречка для супа	15	1,17	0,21	8,13	39,09	0	0	0,02	0,01	0,25	4,69	2,5	0	0,33
294	Каша злаковая из гречки или гречки (гречка)	100	17,36	9,5	16,14	220	13,8	0,2	0	0,9	57,38	22,2	77	3,6	0
333	Рагу овощное	150	3,3	5,085	20,04	139,125	0,06	0,09	0,12	1,215	8,4	96,36	37,785	107,16	1,065
	Сок яблочный "Обле"	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	785	31,81	19,855	120,43	726,895	13,9	3,33	0,2	3,045	81,43	167,25	180,885	194,62	2,955
	ПОЛДНИК														
386	Сыр, плавленый, простокваша, ряженка, айран (простокваша)	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,2	105,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Плоды и ягоды свежие (киви)	100	0,4	0,2	11,5	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0
340	Итого полдник	340	9,2	6,36	39,7	254,2	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	0
	Итого за день 7-11 лет:	53,36	40,065	236,95	1461,845	54,12	5,63	84,47	3,065	322,57	504,49	220,675	198,74	3,945	
	14 день														
	ЗАВТРАК														
182	Каша жидкая молочная (пшеница)	150/10	5,57	8,37	29,87	217,9	0,11	0,89	44,19	0	123,63	184	27,82	0,72	
305	Кофейный напиток на молоке стученном	200	1,4	1,4	12,5	66	0	0,01	0,06	0	0,08	51,37	5,62	0	0,04
2	Бутерброды с печеньем или повидлом (повидло)	60	2,61	4,2	30,36	170,18	21,8	0,04	0,02	0,3	0,1	10,9	6,1	24,87	0,65
161	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	1,3	16	9	0	2,2
	Итого завтрак	520	9,99	13,97	93,73	500,08	21,91	0,95	44,3	0,6	136,81	262,27	48,54	25,59	2,89
	ОБЕД														
60	Огурец соленый	60	0	0	1,8	7,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70	Свекольник	200	2	3,6	12	92	0,07	7,35	0	0	33,59	26,7	22,1	0	1,1
209	Яйцо отварное	12,5	1,5	1,4	0,08	19,69	0,01	0	31,3	0	6,87	24	1,5	0,3	0
234	Котлеты или биточки рыбные (биточек)	90	11,7	7,27	14,25	169,2	0,07	0,9	8,46	0	56,3	148,53	23,3	1,17	0
310	Картофель отварной	150	2,85	4,32	23,03	142,35	0,15	21	0	0	14,64	79,73	29,33	1,16	
350	Каша из пшеницы или ячменя (пшеница)	200	0,15	0,08	24,49	114,6	0,006	24	0	0	14	8,94	5,58	0,14	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	792,5	23,88	17,43	111,61	720,24	0,156	32,25	39,76	0	110,76	208,17	52,48	1,61	1,1
112а	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	67,02	0	0,02	0,04	0,2	16	9,76	2,72	2,72	0,5
434	Булочка "Молочная"	50	4,64	0,99	23,45	121	0,08	0,13	3	0	30,2	51,7	18,3	0,73	
338	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6	2,2
	Итого полдник	350	6,68	1,71	60,17	284,02	0,12	10,15	3,04	0,2	54,2	89,46	63,02	4,05	2,7
	Итого за день 7-11 лет:	40,55	33,11	265,51	1504,34	22,186	43,35	87,1	0,8	301,77	559,9	164,04	31,25	6,69	

60	Огурец соленый	60	0	0	1,8	7,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70	Свекольник	200	2	3,6	12	92	0,07	7,35	0	0	33,59	26,7	22,1	0	1,1
209	Яйцо отварное	12,5	1,5	1,4	0,08	19,69	0,01	0	31,3	0	6,87	24	1,5	0,3	0
234	Котлеты или биточки рыбные (биточек)	90	11,7	7,27	14,25	169,2	0,07	0,9	8,46	0	56,3	148,53	23,3	1,17	0
310	Картофель отварной	150	2,85	4,32	23,03	142,35	0,15	21	0	0	14,64	79,73	29,33	1,16	
350	Каша из пшеницы или ячменя (пшеница)	200	0,15	0,08	24,49	114,6	0,006	24	0	0	14	8,94	5,58	0,14	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	792,5	23,88	17,43	111,61	720,24	0,156	32,25	39,76	0	110,76	208,17	52,48	1,61	1,1
112а	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	67,02	0	0,02	0,04	0,2	16	9,76	2,72	2,72	0,5
434	Булочка "Молочная"	50	4,64	0,99	23,45	121	0,08	0,13	3	0	30,2	51,7	18,3	0,73	
338	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6	2,2
	Итого полдник	350	6,68	1,71	60,17	284,02	0,12	10,15	3,04	0,2	54,2	89,46	63,02	4,05	2,7
	Итого за день 7-11 лет:	40,55	33,11	265,51	1504,34	22,186	43,35	87,1	0,8	301,77	559,9	164,04	31,25	6,69	



		15 день											16 день										
		ЗАВТРАК											ПОЛДНИК										
№ рецепта	Ура	Масса порции	Продукт пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г.			Жиры			Углеводы			Растительная клетчатка, кол.			Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				
				Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
<b>15 день</b>																							
<b>ЗАВТРАК</b>																							
983	Сухое творожное	150	21,45	13,455	16,92	274,575	0,135	0,075	0,375	0,6	0,375	211,065	29,595	29,595	0,99								
114	Чай сладкий	200	0	1,06	13	61,54	0	0	0	0,04	0	11,6	4,5	4,94	0,54								
2	Джефир с джемом для помидоров (джем абрикосовый)	60	2,64	4,2	31,8	175,6	21,82	0,04	0,02	0,35	0,52	10,47	6,55	26,84	0,46								
338	Плоды и ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0,02	0,03	0,1	5	19	12	16	2,3								
Итого завтрак		510	24,49	19,015	72,02	558,715	21,955	0,135	0,425	1,09	5,895	252,135	52,645	77,375	4,29								
Итого завтрак % 11-15 день		20-25%	25,02	22,72	21,70																		
<b>ОБЕД</b>																							
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,4	39,96	0	0,02	0,02	0,11	2,82	13,39	7,91	23,75	0,34								
115	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	48,3	0,02	0,06	0,04	0,72	19,74	51,8	21,6	43,12	0,62								
Деревья и овощи и свинины в соусе		100	10,4	11,5	11,6	192,03	10,14	0	0	0,06	0,4	8,8	2,9	8,8	0,1								
302	Каша гречневая рассычатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0	14,82	203,93	135,83	4,56									
Сок "Мой" (мультифрукт нектар)		200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Хлеб "Дарницкий"		40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Итого обед		770	25,28	23,14	109,2	747,64	10,37	0,08	0,06	0,89	37,78	277,92	168,24	80,23	1,06								
Итого обед % 11-15 день		30-35%	33,26	29,74	32,34																		
<b>ПОЛДНИК</b>																							
Ванкефир		200	5,6	5	7,2	96	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Сдобные изделия		40	3,24	2,12	24,36	130,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Йогурт "Фрутты" 5%		115	7,14	5,75	20,7	138	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Итого полдник		355	15,98	12,87	52,26	364,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Итого полдник % 11-15 день		10-15%	11,12	10,11	14,69																		
Итого за день 7-11 лет:			65,75	85,025	233,48	1670,755	32,325	0,215	0,485	1,98	43,675	530,055	220,885	157,605	5,35								
<b>16 день</b>																							
<b>ПОЛДНИК</b>																							
№ рецепта	Ура	Масса порции	Продукт пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г.			Жиры			Углеводы			Растительная клетчатка, кол.			Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
120	Суп молочный с вареным картофелем	250	5,47	4,74	17,96	150	33	0,09	0,19	0,51	0,83	163	26,68	136,9	0,65								
112	Кавар-панток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	171,84	0,02	0,02	0,04	0,2	1,4	168	16	185,42	0,14								
656	Вутерброд с сыром	60	6,98	14,8	23,7	256,31	0,1	0,14	0,1	1,07	0,32	245,63	14,84	109,9	1,05								
Итого завтрак		510	18,65	25,94	88	585,15	41,12	9,25	10,33	12,78	14,55	589,63	71,52	447,22	1,784								
<b>ОБЕД</b>																							
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	12,12	0,04	10,5	0	0	8,4	15,6	12	0,54	0								
99	Суп из овощей	200	1,27	3,98	7,32	76,2	0,05	8,3	0	0	27,88	39,42	16,6	0,62	0								
263	Рагу из свинины	240	16,02	41,2	23,5	518,4	0	0,5	0,18	3,96	8,39	29,47	60,11	238,79	2,96								
112д	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	67,02	0	0,02	0,04	0,2	1,6	9,76	2,72	2,72	0,5								
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Хлеб "Дарницкий"		40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Итого обед		760	22,65	46,12	75	801,34	0,09	19,32	0,22	4,16	60,67	94,25	91,43	242,67	3,46								
<b>ПОЛДНИК</b>																							
Молоко 3,2%		200	6	6,4	9,4	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Сдобные изделия (Плошка «Московская»)		50	4,05	6,65	30,45	163	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Плоды и ягоды свежие (киви)		100	0,4	0,2	11,5	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Итого полдник		350	10,45	13,25	51,35	332	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Итого за день 7-11 лет:			51,75	85,31	214,35	1718,49	41,21	28,57	10,55	16,94	75,22	683,88	162,95	689,89	21,3								

		17 день													
17.15	Каша из пшена и риса молочная жидкая	150	4,74	7,575	19,755	166,155	0,195	0,06	0,15	0,33	0,675	137,985	25,485	130,635	0,405
337	Ябло куриное отварное	50	6,5	6	0,5	82	0,13	0,04	0,22	0,09	0	27,5	6	96	1,3
304	Сдобный напиток из молока	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0,03	0,12	0	0,52	105,86	12,18	0	0,11
161	Плоды и ягоды свежие	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	13	16	9	0	2,2
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,2	105,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	540	17,55	17,535	76,355	493,355	0,325	0,14	0,52	0,72	14,195	287,345	52,665	226,635	4,015
<b>ОБЕД</b>															
8177	Икра кабачковая для детского питания	60	1,14	5,34	5,22	73,5	0	0,012	0,03	0,24	4,2	24,6	9	22,2	0,42
96	Расольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0	23,32	45,38	19,3	0,74	0,83	0,83
226	Рыба отварная (треска)	100	18,62	0,57	0,77	82	47,8	0,06	0,06	2	0,68	55,66	25,6	188,62	0,64
117	Пюре картофельное	150	3,25	4,68	11,67	101,82	0,12	0,1	10,53	0,96	3,13	55,08	23,34	82	0,73
	Сок кабачковый -Моби-	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,45	119	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6	2,2
	Итого обед:	900	32,56	16	112,09	730,12	48,03	16,872	10,62	3,2	39,33	208,72	119,24	294,16	4,82
<b>ПОЛДНИК</b>															
4145	Напиток витаминный	200	0,22	2,06	13,3	72,62	0	0	0	0,6	4,06	15,16	5,6	0,44	0,58
	Печенье	20	1,48	2,62	13,84	84,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт "Чудо" 2,5%	115	3,87	2,88	18,17	112,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник:	335	5,27	7,56	45,31	270,12	0	0	0	0,6	4,06	15,16	5,6	0,44	0,58
	<b>Итого за день 7-11 лет:</b>	<b>55,38</b>	<b>41,095</b>	<b>233,755</b>	<b>1493,595</b>	<b>48,355</b>	<b>17,012</b>	<b>11,14</b>	<b>4,52</b>	<b>57,585</b>	<b>511,225</b>	<b>177,506</b>	<b>521,235</b>	<b>9,415</b>	
<b>18 день</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
5154	Пудинг творожный с изюмом	150	19,05	13,335	17,445	267,195	0,09	0,075	0,36	0,585	0,48	216,75	31,8	247,605	0,96
	Молоко стуженное	10	0,8	0,02	5,68	26	0	0	0	0	0,1	31,7	3,4	0	0,02
301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	0	0,01	0,06	0	0,26	53,06	6,09	0	0,07
2	Взварная с джемом или повидлом (джем абрикосовый)	60	2,64	4,2	31,8	175,6	21,82	0,04	0,02	0,35	0,52	10,47	6,55	26,84	0,46
	Плоды и ягоды свежие (киви)	100	0,4	0,2	11,5	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	520	24,49	19,255	77,225	579,795	21,91	0,125	0,44	0,935	1,36	311,98	47,84	274,445	1,51
<b>ОБЕД</b>															
306	Бобовые отварные (горошек)	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,4		14,35	36,8	12,11	0,42	
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,03	115,4	0,08	4,6	16,84	0	26,72	57,78	20,28	0,94	0,83
290	Пшеница тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	30,1	0,04	0,09	3,6	0,68	30,32	16,19	79	0,7
12.05	Рис отварной	150	3,44	4,59	42,9	229,4	0,02	0,04	0,02	0,77	0	13,26	10,26	47,7	0,87
4144	Компот из сушеных фруктов (сухая)	200	1,04	0	26,96	116	0	0,02	0,04	0,6	0,8	41	22,8	3,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,78	47,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед:	770	24,86	22,15	118,05	789,92	30,23	10,52	25,39	4,97	42,55	179,16	81,64	131,26	3,08
2126	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,04	0,08	0,34	0,28	1,4	240	28	190	0,2
161	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	13	16	9	0	2,2
425	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	9,3	32,1	13,1	0,6		
	Итого полдник:	350	9,4	13,38	50,27	319,3	0,1	0,09	0,37	0,58	23,7	288,1	50,1	190,6	2,4
	<b>Итого за день 7-11 лет:</b>	<b>58,75</b>	<b>54,785</b>	<b>246,045</b>	<b>1689,015</b>	<b>52,24</b>	<b>10,735</b>	<b>26,2</b>	<b>6,485</b>	<b>67,61</b>	<b>779,24</b>	<b>179,58</b>	<b>596,305</b>	<b>6,99</b>	

