

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор образовательной организации



*О. Н. Авдеева*

Ф.И.О.

Подпись

**УТВЕРЖДАЮ:**

ВрИО Генерального директора

ООО «КШП» Подросток

Д.А. Чернов



Ф.И.О.

Подпись

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»  
Примерное 12 - дневное меню  
для организации питания учащихся 12 -18 лет  
общеобразовательных организаций  
2024-2025 учебный год**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День : Понедельник 1

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>											
366**	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6			0,09	0,024	0,06
ТТК№1.03	Гуляш	110	9,47	23,03	3,96	261,03	0,363	0,088	2,2	8,45	0,59
516*	Макаронные изделия отварные	190	6,65	7,79	44,65	279,3	0,09	0,026		18,65	1
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
	Итого за завтрак:	565	23,47	35,65	88,52	774,05	0,543	0,124	5,09	27,504	2,21
<b>ОБЕД</b>											
69****	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08		11,7		3
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4
ТТК 1.02	Жаркое с курицей	200	15,63	8,6	22,91	231,16	0,169	0,16	9,22	27,28	0,6
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0	
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027			
	Итого за обед:	840	28,15	21,54	111,4	748,64	0,403	0,587	31,22	188,53	6,66
<b>ПОЛДНИК</b>											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44
	Итого за полдник:	400	7,7	11,5	74,11	455,9	0,19	0,084	10,8	31,9	1,64
	Итого за день:	1805	59,32	68,69	274,03	1978,59	1,136	0,795	47,11	247,934	10,51

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>											
Ттк №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	90	1,26	4,55	7,75	77,27	0,036		25,02		4,06
ТТК№1.60	Плов	210	14,28	15,01	40,88	367,5	0,093	0,13	1,26	0,35	0,79
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
	Итого за завтрак:	550	19,54	19,96	108,23	677,27	0,179	0,13	26,28	1,55	5,4
<b>ОБЕД</b>											
11м 11д	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38		
Ттк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	250	5,73	7,5	12,67	141,25	0,032		0,375	0,012	2,5
ТТК№10	Шницель сытный	100	15,77	9,32	12,55	197,24	0,1	0,1	0,09	15,11	0,4
510*	Каша вязкая пшеничная	180	5,4	7,38	29,78	214,2	0,144	0,034	4,5	14,15	4,1
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			
	Итого за обед:	880	37,08	36,24	116,4	943,17	0,38	0,179	25,385	92,272	7,649

ПОЛДНИК											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83
	Итого за полдник:	400	12,2	8,24	56,4	349,66	0,193	14,58	12,6	90,64	1,03
	Итого за день:	1830	68,82	64,44	281,03	1970,1	0,752	14,889	64,265	184,462	14,079

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 3

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
Тгк№1.59	Митбол с овощами	120	11,46	13,33	13,72	222,66	0,072	0,08	3,156	26,66	0
429****	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,71	174,8	0,171	0	6,46	57	0,19
ТТК58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	35	115			0	1,2	
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66
	Итого за завтрак:	570	20,11	22,17	78,95	598,46	0,303	0,08	9,616	83,66	0,85
ОБЕД											
76****	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04		8,4		4,6
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37
451*	Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	0,05		0	0,013	0,6
510*	Каша распячатая (гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,252	0,18		23,04	0,54
280**	сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027			
	Итого за обед:	910	31,02	40,38	122,94	989,61	0,536	0,244	28,09	178,303	10,34
ПОЛДНИК											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
ТТК№33	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0
539/593****	Пирожки печеные из сдобного теста с фарш	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17
	Итого за полдник:	400	5,68	5,35	62,27	327,42	0,15	0,094	12,8	31,9	1,37
	Итого за день:	1880	56,81	67,9	264,16	1915,49	0,989	0,418	50,506	293,863	12,56

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 4

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
366**	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6			0,09	0,024	0,06
Тгк №1.04	Фрикадельки в соусе	120	10,9	11,1	12,46	194,02	0,066	0	0,58	0,015	0,72
516*	Макаронные изделия отварные	200	7	8,2	47	294	0,093	0,027		19,63	1,056
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65
	Итого за завтрак:	595	26,01	24,21	104,28	745,24	0,259	0,037	3,47	20,049	2,496
ОБЕД											
60****	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21

Тгк №11	Биточки клас-ные	100	15,86	9,96	13,1	200,56	0,1	0,088	0,088	22,22	0,33
541*	Рагу овощное (3 вариант)	180	4,14	9,18	19,26	174,6	0,11	0,9	13,77	370,8	3,52
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027			
	Итого за обед:	910	34,88	31	118,56	889,96	0,564	1,085	26,468	514,52	6,91
<b>ПОЛДНИК</b>											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2
Тгк №1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44
	Итого за полдник:	400	7,6	11,5	89,81	516,9	0,21	0,084	14,3	33,1	1,84
	Итого за день:	1905	68,49	66,71	312,65	2152,1	1,033	1,206	44,238	567,669	11,246

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :Пятница 5

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>											
7****	Салат из моркови	50	0,54	5,04	4,54	66	0,02		1,6		2,34
ТТК 1.02	Блинчики « С пылу с жару»	248	19,74	19,09	79,06	567,41	0,171	0,15	22,02	659,19	5,61
449****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11	91,35	0,023	0,081	0,51		
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
	Итого за завтрак:	568	22,2	28,58	109,6	784,76	0,214	0,231	24,13	659,19	7,95
<b>ОБЕД</b>											
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,083		12,2		2,3
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4
Тгк №7	Шницель детский	100	16,45	12,22	13,52	229,95	0,05		0,48	0,013	0,6
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	252	0,037	0,108		14,04	
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027			
	Итого за обед:	910	43,64	28,65	134,33	972,54	0,344	0,535	24,2	190,303	7,53
<b>ПОЛДНИК</b>											
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35	
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
	Итого за полдник:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95
	Итого за день:	1828	75,59	68,91	299,11	2125,32	0,708	1,006	59,73	884,498	17,43

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :суббота 6

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>											
90****	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4
268****	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,067	0,22
тгк №1.09	Лимонный чай	200	0,163	0,018	29,52	141	0	0		0	
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6
	Итого за завтрак:	550	17,963	20,728	106,98	710	0,165	0	2,02	0,147	1,22
<b>ОБЕД</b>											

55 Диет	Винегрет овощной (2 вариант)	100	1,57	6,53	8	96,25	0,03	0,016	8,4	121,5	4,6
90M16г	фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99
363****	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227	0,04	0,13	0,7	25,55	2,6
241**	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,072		30,6	0,054	1,26
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,045			
	Итого за обед:	955	37,2	35,49	131,75	996,74	0,452	0,276	55,41	258,304	12,2
<b>ПОЛДНИК</b>											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
272**	Варениц	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83
	Итого:	400	12	9,62	54,98	356,18	0,193	0,42	11,4	125,6	1,03
	Итого за день:	1905	67,163	65,838	293,71	2062,92	0,81	0,696	68,83	384,051	14,45

**2неделя**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День :Понедельник 7

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>											
366**	Сыр (порциями)	10	2,32	2,94	0	36,4			0,06	0,016	0,04
ТТК№68	Гуляш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,061	0,122	1,173	28,05	0,59
510*	Каша вязкая( гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	0,28	0,18		23,04	0,57
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,51	141	0,06				0,65
	Итого за завтрак:	560	27,64	18,68	76,04	589,42	0,441	0,312	4,033	51,486	1,86
<b>ОБЕД</b>											
ТТК№20	Салат «Радуга»	100	1,03	8,85	10,48	125,77	0		22,47		0
ТТК№1.17	Суп «Кудрявый»	250	3,78	6,27	13,15	124,27	0,075	0	5,75	0,011	1,21
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	100	9,35	4,55	7,76	113	0,03	0,066	0,088	13,43	2,6
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,18
ТТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			
	Итого за обед:	900	25,6	28,47	115,33	823,11	0,389	0,102	34,428	13,495	4,54
<b>ПОЛДНИК</b>											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2
ТТК№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44
	Итого за полдник:	400	7,6	11,5	89,81	516,9	0,21	0,084	14,3	33,1	1,84
	Итого за день:	1860	60,84	58,65	281,18	1929,43	1,04	0,498	52,761	98,081	8,24

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Вторник 8

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>											
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	120	6,93	12,65	9,57	199,63	0,031	0,04	0,51	4,1	0,33
516*	Макаронные изделия отварные	200	5,6	6,56	34,4	235,2	0,093	0,027		19,63	1,056
ТТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
	Итого за завтрак:	570	16,33	19,61	91,77	645,13	0,174	0,067	8,31	23,73	1,936
<b>ОБЕД</b>											
11м 11д	Салат «Степной»	100	4,76	11,4	9,6	154			15,38		
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	0,06	0,037	18,47	140,25	2,37
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			
	Итого за обед:	820	26,12	32,66	119,12	879,31	0,265	0,177	36,27	155,58	5,35
<b>ПОЛДНИК</b>											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
ТТК№2.96	Чай с молоком	180	3,87	3,69	19,93	128,09	0	0	0,55	0	
539/593****	Пирожки печеные из слоеного теста с фарш	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17
	Итого за полдник:	380	9,55	9,04	59,8	365,91	0,15	0,084	10,55	31,9	1,37
	Итого за день:	1770	52	61,31	270,69	1890,35	0,589	0,328	55,13	211,21	8,656

## ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

## "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Среда 9

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>											
366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8			0,12	0,032	0,08
Ттк №1.06	Бутерброды с джемом или повидлом (2вари	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25
Ттк№1.63	Каша «Дружба»	250	9,95	14,57	19,62	227,5	0,08	0,12	1,32	27,2	0,2
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36	
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33
	Итого за завтрак:	550	14,22	16,01	78,38	492,15	0,135	0,12	1,925	27,597	0,78
<b>ОБЕД</b>											
72****	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,083		12,2		2,3
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,04	0,4	10,3	161,25	2,4
ТТК№1.03м	Гуляш	110	10,06	26,18	4,33	293,21	0,363	0,088	0,33	8,44	0,58
510*	Каша вязкая перловая	180	3,6	7,01	25,56	181,8					
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,3		20	0,12	0,2
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			
	Итого за обед:	910	22,76	44,48	110,69	937,78	0,872	0,506	42,83	169,81	6,02
<b>ПОЛДНИК</b>											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2

515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83
	Итого за полдник:	400	12,2	8,24	56,4	349,66	0,193	14,58	12,6	90,64	1,03
	Итого за день:	1860	49,18	68,73	245,47	1779,59	1,2	15,206	57,355	288,047	7,83

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**  
**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Четверг 10

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>											
7****	Салат из моркови	75	0,81	7,56	6,81	99	0,03		2,4		3,51
Тгк.№166	Оладьи домашние	210	19,6	17,72	64,15	471,32	0,174		1,85		6,85
449****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11	91,35	0,023	0,081	0,51		
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
	Итого за завтрак:	555	22,33	29,73	96,96	721,67	0,227	0,081	4,76	0	10,36
<b>ОБЕД</b>											
60****	салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02		6		2,3
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	7,6	5,7	20	163	0,23	0,07	5,81	121,5	0,21
Тгк №48	Ежики с овощами	100	11,78	11,28	11,44	186,67	10	0,067	2,63	321,91	0,33
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0	6,12	0,054	0,18
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			
	Итого за обед:	880	29,78	30,94	114,16	850,75	10,516	0,182	25,6	506,464	3,659
<b>Полдник</b>											
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2
Тгк.№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
	Итого за полдник:	400	7,6	11,5	89,81	516,9	0,21	0,084	14,3	33,1	1,84
	Итого за день:	1835	31,25	41,47	193,57	1274,77	0,473	0,183	19,06	33,1	12,2

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**  
**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 11

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст : 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>											
Тгк №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,4	5,05	8,61	85,85	0,04		27,8		4,51
ТТК№60	Плов	220	14,96	15,73	43,56	385	0,097	0,134	1,32	0,363	0,825
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54
	Итого за завтрак:	570	20,23	21,19	92,08	649,97	0,227	0,144	31,92	0,743	5,885

ОБЕД											
Дели №25.20	Салат «Зимний»	100	1,93	12,77	12	170,5	0,05		14,42	1,38	
ТТК№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	250	5,73	7,5	12,67	141,25	0,032		0,375	0,012	2,5
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04	
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027			
	Итого за обед:	920	37,48	37,89	130,2	1032,34	0,283	0,167	16,495	32,822	4,74
ПОЛДНИК											
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35	
590****	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	0	0,005	1,75
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
	Итого за полдник:	350	9,75	11,68	55,18	368,02	0,15	0,24	11,4	35,005	1,95
	Итого за день:	1840	67,46	70,76	277,46	2050,33	0,66	0,551	59,815	68,57	12,575

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :суббота 12

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
90****	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08	0,4
268****	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08		1,92	0,067	0,22
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36	
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,6
	Итого за завтрак:	550	17,94	20,75	93,54	633,8	0,165	0	2,5	0,507	1,22
ОБЕД											
ТТК№1.1	Салат «Свежесть»	100	1,58	9,46	9,8	130,66			21,3		
90М16г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	9,29	3,29	16,09	130,94	0,15	0,085	11,41	110	2,99
364****	Азу	200	16,31	17,47	20,8	305,84	0,15	0,04	8,86		0,61
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			
	Итого за обед:	845	32,5	30,86	113,89	863,14	0,406	0,143	45,87	111,2	4,35
ПОЛДНИК											
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83
	Итого за полдник:	400	12	9,62	54,98	356,18	0,193	0,42	11,4	125,6	1,03
	Итого за день:	1795	62,44	61,23	262,41	1853,12	0,764	0,563	59,77	237,307	6,6

Ттк №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,4	5,05	8,61	85,85	0,04		27,8		4,51
ТТК№60	Плов	220	14,96	15,73	43,56	385	0,097	0,134	1,32	0,363	0,825
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54
	Итого за завтрак:	570	20,23	21,19	92,08	649,97	0,227	0,144	31,92	0,743	5,885
<b>ОБЕД</b>											
Дели №25.20	Салат «Зимний»	100	1,93	12,77	12	170,5	0,05		14,42		1,38
Ттк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	250	5,73	7,5	12,67	141,25	0,032		0,375	0,012	2,5
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,03	0,04	0,48	3,77	0,32
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,26	34,06	252	0,037	0,1		14,04	
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,54
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027			
	Итого за обед:	920	37,48	37,89	130,2	1032,34	0,283	0,167	16,495	32,822	4,74

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
105	105	4,95	0,12				
121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99
56	13,26	20,98	1,16		21,08	0,11	12,16
3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
295,54	170,21	58,43	3,55	310,45	27,58	3,26	63,72
64	19	23	0,9				
53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
231,8	25	43,07	3,6	820	45,29	0,4	98,62
	9,8	0	0,027				
12	42,9	8,4	0,69	46,12	2,04	3,36	1,05
47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
408,2	141,7	114,87	7,587	1226,07	68,79	5,82	136,87
11	16	9	2,2	0	0	0	0
6	10	3	0,6				
63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
80,34	51,18	27,8	4,34	50	1,41	4,71	18,56
784,08	363,09	201,1	15,477	1586,52	97,78	13,79	219,15

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
23,04	39,6	15,3	0,54				
241,67	22,47	49,83	3,25	282,81	40,59	7,73	86,79
3	11	1	0,3	21			
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
281,61	103,77	78,03	4,88	412,86	43,21	10,63	90,79
	13	18,33	0,88				
29,75	9	4,5	0,4				
94,3	37,1	18,56	1,14	200	14,66	15,44	101,65
159,37	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21
44,53	49,5	32,03	1,02	50			
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
330,56	171,39	84,04	261,3	550,84	47,05	42,68	107,53

11	16	9	2,2	0	0	0	0
180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
237,67	267,67	45,33	3,07	111,6	7,2	23,8	30
849,84	542,83	207,4	269,25	1075,3	97,46	77,11	228,32

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
134,18	26,4	33,32	1,99	267,99	24	4,8	73,99
108,3	49,4	36,1	1,33		0	0	0
6,9	9,2	5,9	0,54	91,6	0,87	0,1	3,13
12	39	8,4	0,66	46,14	2,1	3,36	1,04
257,48	125,8	78,82	4,28	335,13	26,1	8,16	75,03
40	24	18	0,8	23			
47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75
101	18,36	29,5	3				
197,21	18	144	5,04	262,8	26,71	4,17	19,16
5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
487,64	186,86	266,88	12,38	750,45	48,17	8,89	52,98
11	16	9	2,2	0	0	0	0
0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0
63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
74,33	45,2	22,67	4,1	71,4	1,41	4,71	18,56
819,45	357,86	368,37	20,76	1156,98	75,68	21,76	146,57

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
105	105	4,95	0,12				
121,2	148,22	33,98	2,02	0	0	0	0
58,95	13,96	22,08	1,226		22,19	0,12	12,8
3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05
300,69	312,43	74,01	4,306	76,14	24,27	3,5	14,55
33	31	18	1,6				
87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36

94,3	37,1	18,56	1,14	424,88	20	3,93	61,66
94,5	61,2	35,1	1,26	514,8	32,4	0,67	49,2
6	10	3	0,6				
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
372,38	220,37	131,06	8,35	1529,33	75,11	11,55	154,93
11	16	9	2,2	0	0	0	0
16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
90,34	63,18	38,8	4,84	141,6	2,28	4,81	21,69
763,41	595,98	243,87	17,496	1747,07	101,66	19,86	191,17

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
24,5	12	16,5	0,3				
151,18	97,9	56,14	2,02	823,66	51,82	1,06	78,69
	63,07		0,105				
3	11	1	0,3	21			
178,68	183,97	73,64	2,725	844,66	51,82	1,06	78,69
56	14	21	0,8				
53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
101	39	26	2,8				
274,82	98,34	92,19	5,8	6,96	28,8	10,38	27,61
44,53	49,5	32,03	1,02	50			
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
586,75	278,34	218,62	13,34	455,36	52,01	15,24	65,68
180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
45	14,5	10	1,05				
11	16	9	2,2	0	0	0	0
236,01	270,51	47	3,45	242	18	3,6	1,28
1001,44	732,82	339,26	19,515	1542,02	121,83	19,9	145,65

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
132	185	13	0,4				
189,75	179,25	39,5	0,55				
3	6,25	2,34	0,29	2,8			
11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95
335,75	406,25	62,54	1,84	45,09	1,92	3,08	0,95

40	23	18	0,8	213,33	13,16	0,23	20
161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25
157	11	22	2,2	478	28,88	0,55	27,77
99	109,8	43,2	1,8				
16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
79	17,5	23,5	1,95	122	1,6	2,75	12
562,06	234,95	170,59	9,57	1437,88	87,91	22,89	270,02
11	16	9	2,2	0	0	0	0
180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
237,68	267,68	45,33	3,07	342	25,2	23,8	31,28
1135,49	908,88	278,46	14,48	1824,97	115,03	49,77	302,25

Минералы				Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16								
70	70	3,3	0,08								
174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,35	68,75				
197,24	18	144	5,08	262,8	26,75	4,2	19,19				
3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7				
12	39	8,4	0,65	46,14	2,08	3,36	1,05				
457,35	150,12	187,47	8,52	693,69	48,08	7,93	89,69				
0	32,8	17,45	1,28								
56,47	10,75	16,75	0,6	0	0	0	0				
151,04	50	22	1	16,87	54,16	18,33	188,54				
102,6	46,8	34,2	1,26		0	0	0				
	8,9	0	0,027								
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87				
62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6				
382,51	195,75	116,2	6,277	152,92	57,19	23,33	199,01				
11	16	9	2,2	0	0	0	0				
16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13				
63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56				
90,34	63,18	38,8	4,84	141,6	2,28	4,81	21,69				
930,2	409,05	342,47	19,637	988,21	107,55	36,07	310,39				

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
65,45	27,05	10,47	0,78	150,09	11,34	12,03	128,73
58,95	13,96	22,08	1,226		22,19	0,12	12,8
0	11,4	5,34	1,2	0			
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
134,4	84,91	44,89	3,756	188,54	35,28	14,95	142,4
	13	18,33	0,88				
47,5	34	22,25	0,8	303	18,75	0,27	25,75
230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66
44,53	49,5	32,03	1,02	50			
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
363,79	157,4	136,47	7,13	709,59	59,8	11,53	114,08
11	16	9	2,2	0	0	0	0
0	52,75	6,94	0,22	0	0	0	0
63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
74,33	83,75	27,61	3,92	50	1,41	4,71	18,56
572,52	326,06	208,97	14,806	948,13	96,49	31,19	275,04

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
140	140	6,6	0,16				
15	7,5	3,75	0,5				
140,4	126,6	30,6	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
179,1	152,7	40,55	1,89	229	50,58	5,77	31,19
56	14	21	0,8				
53	34,5	26,3	1,2	286,75	20,5	0,41	30
121	13,2	20,9	1,43	242	4,74	0,33	49,98
	11,4	5,35	1,2	2,4	0,02	0,02	3,1
10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
271,6	112,6	89,95	5,95	618,4	27,64	4,66	88,74
11	16	9	2,2	0	0	0	0

180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
237,67	267,67	45,33	3,07	111,6	7,2	23,8	30
688,37	532,97	175,83	10,91	959	85,42	34,23	149,93

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
36,75	18	24,75	0,45				
151,65	154	33,07	1,48				
			0,105				
3	11	1	0,3	21			
191,4	183	58,82	2,335	21	0	0	0
33	31	18	1,6				
87,18	38,07	35,3	2,03	478	20	2,5	36
115,55	22	27,78	1,67	262,22	30,33	1,23	53,33
102,6	46,8	34,2	1,26		0	0	0
5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
385,47	202,57	132,83	264,38	1083,97	52,71	7,63	94,99
16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
11	16	9	2,2	0	0	0	0
90,34	63,18	38,8	4,84	141,6	2,28	4,81	21,69
313,34	253,18	107,02	7,955	211,4	2,92	5,91	26,49

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
25,6	44	17	0,6				
253,1	23,54	52,2	3,41	296,27	42,52	8,09	90,92
3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
292,24	106,29	80,8	4,84	364,72	44,26	10,91	92,48

33,6	18,63	18	0,85				
29,75	9	4,5	0,4				
60	24,8	9,6	0,72	137,6	10,4	11,04	61,6
274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
44,53	49,5	32,03	1,02	50			
10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
500,1	243,26	177,42	10,49	392,85	41,9	25,86	97,26
180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
45	14,5	10	1,05				
11	16	9	2,2	0	0	0	0
236,01	270,51	47	3,45	242	18	3,6	1,28
1028,35	620,06	305,22	18,78	999,57	104,16	40,37	191,02

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
132	185	13	0,4				
189,75	179,25	39,5	0,55				
4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
11	35,75	7,7	0,6	42,29	1,92	3,08	0,95
336,95	412,6	62,2	2,05	90,89	2,12	3,08	0,95
	38	19	0,9				
161,06	19,15	42,89	1,17	494,5	41,65	16,46	206,25
185,84	29,53	50,46	3,38	820	45,22	0,4	98,66
16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
404,5	148,18	142,75	7,88	1493,35	90,13	20,86	313,71
11	16	9	2,2	0	0	0	0
180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
237,68	267,68	45,33	3,07	342	25,2	23,8	31,28
979,13	828,46	250,28	13	1926,24	117,45	47,74	345,94

25,6	44	17	0,6				
253,1	23,54	52,2	3,41	296,27	42,52	8,09	90,92
3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
292,24	106,29	80,8	4,84	364,72	44,26	10,91	92,48
33,6	18,63	18	0,85				
29,75	9	4,5	0,4				
60	24,8	9,6	0,72	137,6	10,4	11,04	61,6
274,82	98,33	92,19	5,79	93,6	28,8	10,37	27,6
44,53	49,5	32,03	1,02	50			
10	32,5	7	0,54	38,45	1,74	2,8	0,86
47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
500,1	243,26	177,42	10,49	392,85	41,9	25,86	97,26