



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 145»

Россия, 660077 Красноярский край, г. Красноярск, ул. 78 Добровольческой бригады, 1а, тел:(911) 228-07-71;
ОГРН 1022402475952 ИНН/КПП 2465041028/246501001, e-mail: sch145@mailkrsk.ru



Утверждено:
Директор МАОУ СПШ № 145
Леконцева Е.А.
от 29.08.2024г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

7-11 лет

МЕНЮ 7-11 лет

Продукт	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)											N	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	В1	В2	Витамин D	А	С	Са	Р	Мг	К	Fe		И
День 1																		
завтрак	1. Горячий бутерброд с сыром, маслом (батоны "Молочный" подовые)	40/20/10	7,46	14,0	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44	3
	Каша вязкая (на пшеничной крупе) с тыквой, с маслом	200/5	8,55	7,5	42,32	271,0	0,18	0,169	0,07	97,09	1,43	139,9	184,12	52,09	302,31	1,36	11,95	35
	Нап с лимонком, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73
обед	Хлеб ржаной-пшеничный "Яловый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
	Суп-пюре домашний, с курицей (палтусок бройлер)	507	17,54	21,75	83,72	601,3	0,288	0,279	0,392	194,14	3,77	348,7	339,12	87,69	436,01	3,94	37,595	5
	Салат из свежих помидоров со сливочным перцем	100	1,1	6	5,6	80	0,04	0,05		133	40,3	20	19	25	205	0,7	1,53	41
ужин	Рыба, запеченная с картофелем	200/3/5	7,5	8,9	9,5	148	0,037	0,06	0,088	20,19	0,81	18,02	75,52	10,27	87,96	0,85	2,04	28
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0,127	0,163	0,45	38,58	83,4	82,1	260,37	60,24	668,88	1,35	44,42	66
	Хлеб пшеничный "Яловый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
итого за обед	Хлеб ржаной-пшеничный "Яловый"	80	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	Каша овсяная с яблоком	865	34,55	33,86	92,67	812,7	0,31	0,312	0,538	194,3	126,51	147,82	439,39	122,61	1169,84	5,12	83,49	94
	Кефир натуральный (в т.ч. в мезопластичной упаковке)	200	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26	0,6	5,8	18	4	22	0,42	1,05	78
итого за день	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63
	Всего за день	1692	59,63	64,11	208,57	1652,2	0,676	0,8759	0,955	437,7	134,88	764,4	1010,08	250,13	2170,59	11,59	0,141895	
Прокцентн. увеличение порция от суточной потребности.																		
			77,44	81,15	62,26	70,31	56,33	62,56	9,55	62,53	224,80	69,49	91,83	100,05	197,33	96,58	141,90	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)										N			
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	Д	А	С	Ca	P	Mg	K	Fe		I		
Несем I День 2	Овощи натуральные свежие (супруси)	60	0,5	0,1	1,5	8	0,018	0,024	2,71	126,86	6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	15
	Овощи натуральные с маслом	150/5	13,8	18,4	2,8	23,2	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	0,24	105,2	211,6	16,65	173	2,27	22,59	35
запеканка	Каша с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	Хлеб пшеничный "Поговня"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015		10	32,5	10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Поговня"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032		11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90	1,76	63	
	Фрукты свежие (листья)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,3	7,86	13	
обед	итого за завтрак	605	23,14	22,76	65,79	572,62	0,659	0,628	2,71	154,91	66,92	66,92	317,6	482,3	98,15	813,1	6,14	77,53	13
	Винегрет овощной	60	0,8	4,3	5,2	63	0,018	0,012		72,9	2,26	2,26	12,12	21,42	9,66	127,8	0,42	7,86	13
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,146	0,056		97,2	4,76	4,76	37	80,4	29	382,4	1,47	16,96	29
	Виточки (из говядины) с маслом	100/5	15,1	16,7	12,4	240	0,07	0,14	0,065	30,8	0,12	0,12	38,7	182,6	26,7	293,3	2,53	8,9	51
	Селедочный трюфель (салат с тунца и карпатофельное пюре)	75/75	3,1	5	16,4	122,7	0,075	0,085	0,033	82,55	21,05	21,05	60,5	73	30	564,5	1,1	7	62
	Напиток брусничный	200	0,17		11,0	45,0	0,0018	0,004		1,25	1,5	1,5	5,67	3,48	1,52	18,91	0,107	80	
	Хлеб пшеничный "Поговня"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018		12	39	8,4	53,8	39	8,4	53,8	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Поговня"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016		5,8	30	9,4	47	7,86	4,7	18,91	0,78	10,2	90
	итого за обед	795	31,98	31,44	99,48	808,64	0,4108	0,331	0,098	284,7	29,69	29,69	161,79	429,9	114,68	148,971	7,067	74,08	91
	Булочка "Мягкая"	40	3,76	2,1	19,84	113,4	0,026	0,032	0,073	39,64	0,045	0,045	14,58	30,41	6	38,22	0,33	1,41	91
напиток	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9	36	0,04	0,01		100	12	12	10	30	24	299,02	2,53	1,41	71
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в неконсервированном виде	445	4,86	2,3	49,04	236,4	0,066	0,122	0,073	139,94	0,04	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	7,86	71
Всего за день	итого за завтрак	1845	61,98	56,5	214,31	1617,66	1,1358	1,081	2,881	579,55	108,695	108,695	508,47	979,81	246,63	2603,83	15,737	0,15304	71
	Продолжи разработку от сыпучей поваренной соли, %	80,49	71,52	63,97	68,84	94,65	77,21	28,81	82,79	181,16	46,22	89,07	98,65	236,71	131,14	153,04			

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Витаминный состав (мг)											N	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Примечание Дети 3	Пирог сладкий	100	1,3	0,1	5	26	0,058	0,072		1,50	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64	18
	Говядина, запеченная с хмелевыми и сыром	160	13,5	15,5	14,4	232	0,052	0,108	0,215	32,93	0,925	1,58,3	160,55	19,95	185,83	1,3	4,8	50
	Кефирный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	1,11	107	30,7	184	1,1	9	75
	Хлеб пшеничный "Родовый"	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,051	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Родовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	Хлеб из овсянки	540	23,9	19,46	72,57	360,2	0,246	0,349	0,215	196,22	81,445	295,04	358,97	77,84	622,12	4,56	51,04	8
	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100	2,3	6,8	4,3	88,3	0,04	0,08		50,8	28,8	36	44	16	242	0,8	17,3	30
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	134	0,079	0,063	3,54	124,22	2,39	57,81	96,45	30,91	315,1	0,42	15,3	52
	Птица (филе) - фрикадельки, тушеная в соусе с овощами	230	13,5	19,6	25,6	341	0,17	0,13		33,5	14,1	40	241	117	92,5	2,2	13,7	52
	Хлеб из зерновой смеси	200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69
Хлеб пшеничный "Родовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
Хлеб ржаной-пшеничный "Родовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
Хлеб из овсянки	830	31,66	34,02	90,27	794,5	0,3975	0,316	3,54	501	50,41	158,758	466,44	188,76	1656,414	5,8	81,023	85	
Пирожки печеные с яблоками	36	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	35	
Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,8	6,4	8	118	0,06	0,34		44	14	240	190	28	292	0,2	3,8	78	
Овощи свежие (бобы)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05		20,5	10	8	28	42	348	0,6	0,05	63	
Орехи свежие (бразилья)	336	9,2	7,6	21	299	0,1215	0,408	0,094	70,5	11,64	254,075	236,79	73,53	688,68	1,27	18,94		
Хлеб из овсянки	1706	64,76	61,08	209,64	1653,7	0,765	1,073	3,849	767,72	143,495	707,873	1062,2	340,15	2947,214	2,07	0,03699		
Всего за день																		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		84,10	77,32	62,58	70,37	63,75	76,64	38,49	109,67	239,16	64,35	96,56	136,06	267,93	17,25	36,99		

Прочие пункты	Наименование блока	Вет блока (г)	Пищевые вещества (г)			Витаминный (мг)										N рецензуры		
			Всего	Жиры	Углеводы	В1	В2	Д	А	С	Ca	Р	Мг	К	Fe		І	
<i>Девяф</i>	Бисердрот с мясом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45	11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	1	
	Лу-динг на твороге, запеченный с мясом и морковью стручковая	130/20	18,1	14,3	26,3	306	0,061	0,249	0,333	39,97	0,162	214,9	248,84	32,33	268,46	1	10,03	38
	Нап с мясом	200	2,5	2,2	10	70	0,01	0,07		6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	74
	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63
	<i>индого на заливке</i>	550	24,34	24,47	71,62	597,47	0,166	0,396	0,463	94,87	2,962	311,9	356,14	73,43	637,66	6,07	31,47	17
	Овощи надрезанные свежие (огурцы, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18,3	0,045	0,04		71,65	125	18,5	34	17	215,5	0,75	3,85	17
	Ща по-судански (с крпной) с мясом, со свежистой	100	11,3	7,4	3,9	127,5	0,101	0,075	0,214	161,19	0,465	77,65	161,97	35,42	243,94	0,646	26,63	42
	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	60
	Напиток витаминизированный «Витоглюк»	200	0,46	0,15	21,1	93	0,06	0,068	1,68	0,13	20	36	39	8,4	35,8	0,66	23,16	89
	Хлеб пшеничный "Роговой"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018			12	39	60	18,8	94	1,56	20,4	90
Хлеб ржаной-пшеничный "Роговой"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032			11,6	60	39	8,4	35,8	0,66	23,16	89	
<i>индого на овес</i>	910	31,61	22,15	109,55	770	0,557	0,401	2,099	340,96	160,865	229,28	455,44	128,36	1427,18	5,416	86,21	92	
Вяленая говядина	30	4	1,8	23	124	0,041	0,02	0,058	3,58	0,4	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		71	
Нап с сахаром	200/5	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	10	30	24	240	1,5		79	
Соефруктовый (овальный), в г.а. в мелкодисперсной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79	
<i>индого на подлив</i>	450	5,1	2	35,5	260	0,081	0,11	0,058	103,88	12,04	21,96	75,59	36,89	303,992	2,657	0,9		
Всего за день	1910	61,05	48,62	236,67	1627,47	0,804	0,907	2,62	539,71	180,867	563,84	887,17	238,68	2368,832	14,143	0,11858		
<i>Процент увеличения от сыпучих компонентов, %</i>		79,29	61,54	70,65	69,25	67,00	64,79	26,20	77,10	301,45	51,26	80,65	95,47	215,35	117,86	118,58		

Присоединение	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								N рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I		
пирожки	Неделя 1																			
	<i>День 5</i>																			
	Буханочка с джемом, с маслом	40/20/10	3.19	7.76	35.55	225	0.067	0.036	0.13	55	0.48	13.6	40.6	15	85.8	0.9	16.08	2		
	Суп мясной с варениками, с маслом	200/5	3.21	7.44	16.61	146.24	0.06	0.17	0.07	26.32	0.72	155.9	121.2	19.4	185.7	0.36	12.8	31		
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0.2	0.01	9.9	41	0.001	0.0009		0.05	2.2	15.8	8	6	33.7	0.78	0.005	73		
	Хлеб пшеничный "Яловский"	50	4.0	0.5	23.0	112.5	0.055	0.015				10	32.5	7	46.5	0.55	19.3	89		
	Хлеб ржаной-пшеничный "Яловский"	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	90		
	<i>инфо за завтрак</i>	555	12.6	16.07	100.93	599.44	0.234	0.2459	0.2	81.37	3.4	204	247.3	61.5	422.2	3.76	63.485	9		
	Салат из овощей с кунжутной	60	1.38	4.38	8.7	80	0.056	0.037		134.9	2.14	12.03	54.83	22	171.94	0.72	2	24		
	Рис отварной	200/10	1.95	5.6	13.6	11.3	0.064	0.05		107.2	5.54	21	51.4	19.6	334.4	0.71	16.6	24		
овощи	Рисовый-Ленинградский, со сметаной	100	14.8	12.3	3.3	183	0.05	0.11		32	1.41	14.16	165.8	23.3	321.7	2.5	7.08	46		
	Кисель из плодов или ягод свежих (ягодная)	150	3.6	4.5	3.7	203	0.03	0.03		26.6	1.44	6	72	24	46	0.3	0.8	56		
	Хлеб пшеничный "Яловский"	200	0.1	-	23.7	95						4.8	5.9	2.61	21	0.13	0.01	68		
	Хлеб ржаной-пшеничный "Яловский"	30	2.4	0.36	13.8	67.5	0.053	0.009				6	19.5	4.2	27.9	0.33	11.58	89		
	<i>инфо за обед</i>	780	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	90		
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0.99	0.22	8.91	47.3	0.044	0.033		300.7	11.73	72.69	414.43	109.87	993.44	6.06	33.37	63		
	Брокколи розовый	40	3.28	1.12	2.2	111.2	0.0325	0.02		5.28	66	37.4	25.3	14.3	216.7	0.33	1.94	93		
	Кислое яблоко (Ялвенка)	150	4.33	4.8	6	84.73	0.03	0.2		2.43	0.36	11.45	31.43	7.9	76.1	0.54	1.69	93		
	<i>инфо за полдник</i>	300	8.62	6.14	36.91	243.25	0.1065	0.233	0.027	40.71	66.81	234.85	194.73	43.2	511.8	1.02	17.13	78		
	Всего за день	1635	47.45	49.65	253.81	1658.89	0.6245	0.7589	0.207	422.78	81.94	511.54	856.46	214.51	1927.44	10.84	0.133985			
<i>%</i>		61.62	62.85	75.76	70.59	52.04	54.21	2.97	60.40	136.57	46.50	77.86	85.80	175.22	90.33	133.99				
<i>Процент убоженности от суточной потребности,</i>																				

Целевая группа	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Витаминный состав (мг)										N рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I		
завтрак	Печенье 1	60	0,78	0,06	3	15,6	0,035	0,04	0,07	90	48	4,22	8,35	3,65	81,2	0,26	1,58	18	
	Джем 6																		
	Пирог с яблоком	100/5	12,8	8,3	10,6	170,1	0,14	0,16	0,07	159	69	4,22	36	176	274	0,8	43,8	44	
	Корочка ржаная (минимум) дрожжевая; с мясом	150	3,3	5,1	18,2	132	0,14	0,12	0,04	8,3	10,9	62	109	33	692	1,2	10,8	59	
	Корочка отрубной в масле	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	0,04	10	38	35	17	11	155	0,1	0,26	63	
	Фрукты свежие (мандарин)	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	2771,17	0,59	18,8	77	
	Бразильский горючий шоколад	20	1,6	0,2	9,2	45	0,022	0,006				4	13	2,8	18,6	0,22	7,72	89	
	Хлеб пшеничный "Позовни"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Позовни"	510	27,28	20,72	77,87	610,4	0,509	0,62	0,11	294,7	98,67	372,25	341,74	125,94	1508,47	4,34	98,26	4	
	Хлеб пшенично-ржаной	100	1	5	3,3	61,7	0,045	0,052		6,23	16,98	22,03	41,37	13,76	149,01	0,83	2,73	19	
Слад заливной с орехами	200/10	1,7	5,4	10,6	98	0,032	0,042		137,8	6,76	33,6	42,6	19,2	264	0,87	17,16	19		
Борди с каплей (свежий) и употреблен со сметаной	45/45	12,43	7,92	5,29	142,2	0,223	0,372	0,014	3,6	1,2	18,5	138,55	18,59	2,99	193,06	2,99	5,59	49	
Сыр в соусе	150	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	27,5	14	14	180	120	219	4	2,3	55		
Кама ржаная	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005		0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	64		
Кефир на свежих яблоках	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89		
Хлеб пшенично-ржаной "Позовни"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90		
Хлеб ржаной-пшеничный "Позовни"	20	0,8	4,2	11,8	88,4	0,006	0,012				5,6	19	19,8	37,4	0,6		96		
Шоколадное конфеты	860	26,94	28,64	107,42	794,90	0,64	0,65	0,07	208,25	25,58	120,58	517,35	219,87	1079,64	12,05	67,89	87		
Шоколад заливной	36	3,7	1,49	14,54	86,4	0,0244	0,04	0,101	7,03	0,011	23,8	32,05	5,34	33,53	0,28	1,65	71		
Варушка с творогом	200/5	0,1	0	9	36	0,04	0,08		100	12	10	30	3,8	20,8	0,7	1,5	71		
Чай с сахаром	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	3,8	20,8	0,7	1,5	71		
Слад-фруктовый (шоколад), в т.ч. в местопроизводительном исполнении	441	4,8	1,69	47,04	222,4	0,0644	0,13	0,101	107,33	12,051	38,3	69,25	33,14	294,33	2,48	1,65	71		
Бисквит заливной	1811	59,02	51,05	232,33	1627,70	1,22	1,40	0,28	610,28	136,30	530,93	1128,34	378,95	2942,44	18,87	0,17			
Процент увеличения от сыпучих ингредиентов		76,65	64,62	69,35	69,26	101,45	100,00	2,77	87,18	227,17	48,27	102,58	151,58	267,49	157,25	167,80			

Продукт	Наименование блока	Вес блока (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая			Витаминный (мг)											N рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	Д	А	С	Ca	P	Mg	K	Fe	I				
Продукт молочный	Назем 2 Девя 7	Горький бугорчатый с сыром, мажон (батоны "Молочный" Нюва)	40/20/10	7,46	1,4	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44	3	
		Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024		80	14,4	8,4	15,6	12	73	0,54	1,02	16	
		Овощи с морозом, мажон	150/5	11,1	15	3,2	201	0,388	0,315	2,375	526,7	0,6	91,7	195,85	29,18	214,38	2,18	20,26	36	
		Колбасный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75	
		Хлеб дрожжево-пшеничный "Родовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016		5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	0,78	10,2	90	
		Итого за напиток	505	23,65	32,36	53,28	598,5	0,561	0,577	2,697	716,99	15,66	404,1	485,45	101,48	692,38	5,62	55,92		11
		Салат витаминный (капустя бокочанная, лук зеленый, перцы сладкий, горошек консервированный)	60	0,96	3,7	5,7	60	0,022	0,022		31,75	11,82	14,7	14,14	6,09	74,37	0,288	1,17		
		Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200/30	8,3	5,9	14,8	146	0,09	0,041	0,896	68	1,37	9,08	66,79	15,46	213,54	0,25	13,22	26	
		Крупа пшеничная	250	19,7	25	39,8	463	0,13	0,11	0,105	228,6	1,37	41,25	325	172,5	485	2,75	5,37	53	
		Напиток клюквенный	200	0,17		11	45	0,0025	0,0032			0,6	2,81	2,08	2,83	20,64	0,122	0,011	81	
		Хлеб дрожжево-пшеничный "Родовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009			6	19,5	4,2	4,2	27,9	0,33	11,58	89	
		Хлеб дрожжево-пшеничный "Родовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016			5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	0,78	90	
		Итого за обед	730	32,86	35,14	95,7	831,3	0,3115	0,2012	1,001	328,35	15,16	79,64	457,51	210,48	868,45	4,49	41,551		63
		Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,03	0,022		4,2	5,6	19,71	13,4	11	323,04	2,67	2,46	63	
Пюре из картофеля	20	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26	1,4	21,6	188	32	258	0,42	1,05	94			
Кремльонный напиток (капустя пшеница)	200	8	5	14	133	0,48	0,4		44	1,4	21,6	188	32	258	0,42	1,05	94			
Итого за напиток	360	9,9	7,26	42,1	277	0,536	0,432	0,025	50,46	7	241,51	219,4	47	603,04	3,29	3,51		78		
Всего за день	1545	66,41	74,76	191,08	1706,8	1,3985	1,2102	3,723	1095,8	37,82	725,25	1162,36	358,96	2163,87	13,4	0,100981				
Привести увеличение нормы от средней потребности.																				
%			86,25	94,63	57,04	72,63	116,54	86,44	37,23	156,54	63,03	65,93	105,67	143,58	196,72	111,67	100,98			

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминный (мг)										N рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I		
Несладкий Лепешка	Салат из зеленого горошка	60	2.58	3.66	2.77	54.4	0.025	0.064	0.106	19.85	1.11	21.6	38.22	6.25	69.1	0.41	2.85	14		
	Макароны запеченные с сыром	150	8.15	4.13	33.41	203.5	0.05	0.027	0.106	11.37	0.0075	62.9	63.92	8.35	49.35	0.68	0.61	34		
	Каша с молоком	200	3.28	3.08	9.19	77.5	0.0	0.2		17.3	0.7	143.0	130.0	34.3	220.0	1.1	11.7	76		
	Хлеб пшеничный "Погода"	30	2.4	0.3	13.8	67.5	0.033	0.009				6	19.5	4.2	27.9	0.33	11.58	89		
	Хлеб ржаной-пшеничный "Погода"	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	90		
	Фрукты свежие (листвен)	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03		4.8	60	34	23	13	197	0.3	1.76	63		
	итого за завтрак	570	19.31	11.73	83.14	520.62	0.239	0.324	0.106	53.27	61.7975	276.2	319.64	80.2	653.85	3.99	43.8	6		
	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	1.1	6.2	5.7	83.3	0.03	0.036		162.03	9.58	23.18	33.62	17.52	183.39	0.6	2.73	20		
	Сметанное соевое	200/10	3.1	3.5	8.4	77.5	0.075	0.031		66.23	1.88	16.88	34.34	14.57	216.81	0.41	3.31	20		
	Мясо куриное	250	16.5	15.4	28.4	318	0.197	0.175		218.75	4.91	27.1	242.67	53.38	820.46	2.83	12.36	45		
Компот из свежих фруктов	200	0.12	0.09	13.1	54	0.003	0.005		0.216	0.24	4.53	3.63	2.72	32.25	0.54	0.23	65			
Хлеб пшеничный "Погода"	60	4.8	0.6	27.6	135	0.066	0.018				12	39	8.4	55.8	0.66	23.16	89			
Хлеб ржаной-пшеничный "Погода"	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032				11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	90			
итого за обед	860	28.28	26.27	104.40	767.40	0.44	0.30	0.00	447.23	16.61	95.29	413.26	115.39	1402.71	6.60	62.19	88			
Средственомороженая пицца с курицей и сыром	80	8.45	7.53	16.92	170	0.064	0.07	0.182	27.56	0.7	98.56	106.46	14.28	112	0.78	2.39	88			
Кондитерские изделия (маршмэл желейный, зефир, маршмэл)	20	0.02		15	60						0.8	0.2	0.4	0.8	0.08		95			
чай без сахара	200	0.1	0	0.075	0.75		0.01		0.3	0.04	4.4	7.2	3.8	20.6	0.7	2.39	70			
итого за завтрак	300	8.57	7.53	32.0	230.75	0.064	0.08	0.182	27.86	0.74	103.76	113.86	18.48	133.4	1.56	2.39				
итого за обед	1730	56.16	45.53	219.5	1518.77	0.742	0.701	0.288	528.356	79.1475	475.25	846.76	214.07	2169.96	12.15	0.10838				
Привести соответствие от суточной потребности,																				
%			72.94	57.63	65.53				64.63	61.83	50.07	2.88	75.48	131.91	43.20	76.98	85.63	197.27	101.25	108.38

Пример мгшт	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)											N периоды
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Несезон <i>Дать 9</i>	Бутерброд с маслом	40/10	3.14	7.52	19.78	0.065	0.032	0.13	45	0.09	11.2	37	13.2	55.4	0.82	15.44	1
	Варенный заливной отварной (или жаренный с творогом), с маслом	150/5	17.5	1.1	22.8	0.045	0.223	0.363	29.86	0.09	157.4	126.65	22.92	113.03	0.62	9.38	37
заливной	Чай с лимоном, с сахаром	200/7.5	0.2	0.01	9.9	0.001	0.0009		0.05	2.2	15.8	8	6	33.7	0.78	0.005	73
	Хлеб пшеничный "Поговайт"	50	4.0	0.5	23.0	0.055	0.015			10	32.5	32.5	7	46.5	0.55	19.3	89
пшеница для заливных	Хлеб ржаной-пшеничный "Поговайт"	40	2.66	0.48	21.2	0.068	0.032			11.6	60	18.8	94	20.4	1.56	20.4	90
	Овощи натуральные свежие (огурец)	637	22.5	19.51	96.68	0.234	0.3029	0.493	74.91	2.29	206	264.15	67.92	342.63	4.33	64.523	15
обед	Суп картофельный с капустой	200/25	4.4	5.3	24.2	0.05	0.04	0.063	11.509	4.14	41.6	232.47	53.84	394.88	1	45.6	40
	Полужареная рыба (минтай) с луком	100/30	17.4	10.8	5.6	0.227	0.087	0.232	4.17	1.35	11.71	40.54	14.41	250	0.608	11.57	27
	Рис отварной с овощами	150	3.6	3.9	35.9	0.045	0.004	0.056	159.26	0.28	8.68	68.15	25.47	69.64	0.51	1.39	57
	Кисель из черной смородины	200	0.96	0.06	10	0.0025	0.004		0.98	5.12	6.248	7.49	3.75	39.314	0.16	0.123	69
	Хлеб пшеничный "Поговайт"	50	4.0	0.5	23.0	0.055	0.015			10	32.5	32.5	7	46.5	0.55	19.3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Поговайт"	30	2	0.36	15.87	0.051	0.024			8.7	8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	90
	<i>пицца для обеды</i>	850	32.88	21.02	116.07	0.4485	0.217	0.331	285.5	16.69	100.738	451.35	126.97	955.434	4.358	95.083	63
	Фрукты свежие (груша)	150	0.6	0.45	15.54	0.03	0.045	3	7.5	28.5	24	232.5	18	232.5	3.45	1.5	63
	Пирожки печеные с яблоками	36	1.9	0.7	17.8	0.0215	0.018	0.094	6.5	0.24	6.075	18.79	3.55	48.68	0.47	0.89	85
	пшеница	200	5.8	6.4	8	0.04	0.26		44	0.6	2.8	18.4	28	292	0.2	18	78
<i>пицца для позднего</i>	386	8.3	7.55	41.34	0.0915	0.323	0.094	53.5	8.34	282.575	226.79	49.55	573.18	4.12	20.39		
Всего за день	1823	68.66	48.08	254.09	0.774	0.8429	0.938	413.91	27.52	580.313	942.29	244.44	1871.244	12.808	0.179998		
<i>Продукция разработана от сырной промышленности.</i>		89.17	60.86	75.85	64.50	60.21	9.38	59.13	45.87	53.57	85.66	97.78	170.11	106.73	180.00		

Продукт пшени	Наименование блока	Вес блока (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая			Минеральные вещества (мг)										N пшеницы
			Всего	Жиры	Углеводы	B1	B2	Витаминный (мг) D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I			
Налега 2 Далея 10	Бухерингс-Джонсон, с маслом	4020/10	3.19	7.76	35.55	225	0.067	0.036	0.13	5.5	0.48	13.6	40.6	15	85.8	0.9	16.08	2	
	Калит вилка молочная овсяная с клюквой, с маслом	150/5	6.2	11.4	24.8	227	0.123	0.121	0.169	44.85	0.55	115.8	156.89	41.6	188.87	1.18	7.95	32	
чипсы	Бразильский горячий шоколад	200	6	6.3	13.5	135	0.061	0.24	27.4	1.08	222.33	173.39	33.39	277.17	0.59	18.8	77		
	Фрукты свежие (без кожу)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.022	0.016	3	4	14.08	9.57	7.83	230.74	1.91	1.76	63		
Калиты и чипсы	Салат картофельный с сельдью	525	15.79	25.86	83.65	634	0.273	0.413	0.299	130.25	6.11	365.81	380.45	97.82	782.58	4.58	44.59	7	
	Шур из свежей капусты, со сметаной	100	5.2	5.3	14.5	127	0.15	0.057	0.6	4.72	2.74	23.34	91.49	21.92	333.47	0.37	10.88	21	
обед	Салат картофельный с сельдью	200/10	1.53	5.38	9.52	93	0.022	0.032	108.2	10.76	37.2	31	13	183.4	0.47	15.26	21		
	Корзина рубленные на пшени, с маслом	90/5	13.6	13.7	9.3	214.9	0.063	0.072	0.07	5.67	0.55	26.57	129.6	57.6	206.4	1.26	5.76	54	
Хлеб	Овощи запеченные (томатный, кабачки, баклажаны)	150	2.8	13.2	10.8	175.2	0.111	0.08	56.75	5.8	52.25	61.3	25.78	441.39	1.1	4.9	61		
	Напиток из плодов шиповника	200	0.06	0.26	17.9	74.2	0.01	0.05	98.04	80	11	3	3	8	0.5	8.2	82		
Хлеб	Хлеб пшеничный "Родовид"	30	2.4	0.3	13.8	67.5	0.033	0.009										89	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Родовид"	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				6	19.5	4.2	27.9	0.33	11.58	89	
напиток	Чай с лимонком с сахаром	770	27.59	38.5	91.69	824.5	0.44	0.324	0.67	275.38	99.85	164.86	380.89	139.6	1271.06	5.2	63.68	84	
	Чай с лимонком без сахара	75/20	7.7	6.4	35.0	228.5	0.059	0.158	0.154	39.2	0.53	158.65	140.59	21.38	205.4	0.49	10.58	84	
напиток	Чай с лимонком без сахара	200/7	0.2	0.02	1.5	7	0.001	0.0009	0.05	2.2	15.75	8	6	33.6	0.77	0.005			
	Чай с лимонком без сахара	302/7	7.9	6.4	36.5	235.5	0.1	0.2	39.3	2.7	174.4	148.6	27.4	239.0	1.3	10.6			
Всего за день		1597	51.3	70.8	211.8	1694.0	0.8	0.9	1.1	442.9	108.7	705.1	909.9	264.8	2292.6	11.0	0.1		
	Процент увеличения от суточной потребности		66.60	89.59	63.24	72.09	64.42	63.99	11.23	63.27	181.15	64.10	82.72	105.92	208.42	92.00	118.86		

Прочие мшш	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Микроэлементы вещества (мг)										N рееструра		
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I	
Насеян 2 День 11	Перед завтраком	60	0,78	0,06	3	13,6	0,035	0,04	0,014	90	48	4,22	8,35	3,65	81,2	0,26	1,58	18
	Паштет куриный	100	13,6	10,6	3,8	164,2	0,189	1,06	0,074	2265,2	4,38	20,3	191,9	13	173,38	4,04	4,67	48
	Ближний завтрак	150	5,1	4,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6	11	11	40	7	53	0,7	0,8	58
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	Хлеб пшеничный "Погода"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015			10	10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Погода"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024			8,2	45	14,1	70,5	1,17	15,3		90
	итого за завтрак	540	28,76	19	84,86	624,52	0,43	1,339	0,088	2399,05	53,06	197,22	447,75	79,05	644,58	7,82	33,35	
	Салат из замороженной капусты (с морковью)	100	1,4	4,6	10,33	88,3	0,04	0,04		207,5	38,5	44,6	32	17,3	272	0,59	16,3	10
	Разогреть до состояния с мясом, со специями	200/25/10	8,4	9,7	15,6	183	0,091	0,096		107,4	8,42	34,9	96,4	28,2	424,8	1,16	18,41	23
	Рыб (горбуша), запеченная с томатом	100	12,46	9,27	1,5	140	0,083	0,055	1,47	28,52	1,53	66,75	118,12	19,5	192,47	0,52	20,97	43
Картофельное пюре (для картофеля отварной с маслом)	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	63,4	1	8,5	60	
Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46	0,004	0,004		0,56	1,2	4,64	2,99	2	42,51	0,28	0,38	67	
Хлеб пшеничный "Погода"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015			10	10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
Хлеб ржаной-пшеничный "Погода"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024			8,2	45	14,1	70,5	1,17	15,3		90	
итого за обед	885	31,44	28,27	101,2	786,1	0,444	0,344	1,575	371,08	59,85	208,59	411,01	116,1	1672,78	5,27	99,16		
5-й завтрак	40	3,28	1,12	22	113,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	93	
пшеничный	200	8	5	14	133	0,48	0,4		44	1,4	21,6	188	32	258	0,2	25,8	78	
Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05		20	10	8	28	42	34,8	0,6	0,05		
итого за завтрак	340	12,78	6,62	57	340,2	0,525	0,47	0,027	66,43	11,76	235,45	247,43	81,9	682,1	1,34	1,74		
Всего за день	1765	72,98	53,89	243,06	1750,82	1,4265	2,153	1,69	2838,56	124,67	641,26	1106,19	277,05	2999,46	14,43	0,15125		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		94,78	68,22	72,56	74,50	118,88	153,79	16,90	405,22	207,78	58,30	100,56	110,82	272,68	120,25	154,25		

Примечание	Наименование бабло	Вес баблота (г)	Липидные вещества (г)			Витаминные (мг)			Минеральные вещества (мг)						N			
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K		Fe	I	
Примечание №12	Вторгубо с мясом	40/10	3.14	7.52	19.78	150.97	0.065	0.032	0.13	45	0.48	11.2	37	13.2	55.4	0.82	15.44	1
	Заморожен из творога с морозило с мясом	150/5	15.65	12.7	26.2	282	0.063	0.21	0.283	294.2	0.48	174.2	190.1	30.6	169.41	0.7	10.9	39
	Колбасный напиток с мясом	200	3.1	3	14.3	95	0.03	0.13		13.99	0.52	111	107	30.7	184	1.1	9	75
	Хлеб ржаной-пшеничный "Полоний"	30	0.36	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	90
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03		10	38	35	17	11	155	0.1	0.26	63
	итого за являющие	535	24.69	23.78	83.65	640.67	0.269	0.426	0.413	302.49	39	340.1	396.1	99.6	634.31	3.89	50.9	12
	Салат из свеклы с яблоком (свежест, яблоки свежие, огурцы свежие, лук зеленый)	100	1.1	5.2	7.1	79.5	0.014	0.027		10.93	3.78	25	27.65	13.2	176.94	1.02	3.61	25
	Суп крестьянский с крупой (пшеница)	200	5.12	5.78	10.76	115.58	0.038	0.038		106.46	6.42	27.4	52.4	14.6	199.6	0.56	15.56	25
	Соединя в кнесто-слизком соусе	100	15.4	9.7	6.5	175	0.082	0.083		5.76	0.75	9.63	128.2	18.8	245.45	1.95	4.98	47
	Капша гречневая	150	4.2	5	22.3	151	0.21	0.12	0.052	27.5	1.2	14	180	120	219	4	2.3	55
	Кисель из плодов или ягод свежих (яблочка)	200	0.1	0.5	23.0	95						4.8	5.9	2.61	21	0.13	0.01	68
	Хлеб пшеничный "Полоний"	50	4.0	0.5	112.5	112.5	0.055	0.015				10	32.5	7	46.5	0.55	19.3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Полоний"	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	90	
итого за являющие	830	31.92	26.54	109.23	803.28	0.45	0.507	0.052	150.65	12.15	99.53	471.65	190.31	978.99	9.38	60.76	86	
Пирожки со свежей капустой с мясом	36	2.5	2.5	14.6	90.6	0.037	0.021	0.094	6.83	1.45	11.55	23.5	5.25	62.6	0.33	1.15	86	
Чай с мямком, сахаром	200/7/5	0.2	0.01	9.9	41	0.001	0.0009		0.05	2.2	15.8	8	6	33.7	0.78	0.005	75	
Сок фруктовый (свежий), в т.ч. в неспелочной упаковке	200	1	0.2	23.5	100	0.04	0.08		100	12	10	30	24	240	1.5	1.55	79	
итого за являющие	448	3.7	2.71	48	231.6	0.078	0.1019	0.094	106.88	15.65	37.35	61.5	35.25	336.3	2.61	1.155		
Всего за день	1813	60.31	53.03	240.88	1675.55	0.797	0.8349	0.559	620.02	66.8	476.98	929.25	325.16	1949.6	15.88	0.112815		
Продолжи, убавляемогущая от сущичной попорбности,	78.32	67.13	71.90	71.30	66.42	59.64	5.59	88.57	111.33	43.36	84.48	130.06	177.24	132.33	112.82			

Среднесуточная норма потребления макроэлементов (г) в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590.20 (приложение 2)

Среднее повзрослевшее население энергетической плотности по дням (7 - 11 лет)	Пищевое вещество (г)			Энергетич. ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
	белки	жиры	углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I									
день 1	59,63	64,11	208,57	1652,2	0,676	0,879	0,955	437,7	134,88	764,4	1010,08	2501,3	2170,59	11,59	0,141995									
день 2	61,98	56,5	214,31	1617,66	1,1388	1,081	2,881	579,55	108,695	508,47	979,81	246,63	2603,83	15,737	0,15304									
день 3	64,76	61,08	209,64	1653,7	0,765	1,073	3,849	767,72	143,495	707,873	1062,2	340,15	2947,214	2,07	0,03609									
день 4	61,05	48,62	236,67	1627,47	0,804	0,907	2,62	539,71	180,867	563,84	882,17	238,68	2368,832	14,143	0,11858									
день 5	47,45	49,65	253,81	1658,89	0,6245	0,7589	0,297	422,78	81,94	511,54	856,46	214,51	1927,44	10,84	0,133985									
день 6	59,02	51,05	232,33	1627,70	1,22	1,40	0,28	610,28	136,30	530,93	1128,34	378,95	1942,44	18,87	0,17									
Всего за 6 дней	353,89	331,01	1355,33	9837,62	5,22	6,10	10,88	3357,74	786,18	3597,05	924,06	1669,05	14960,35	73,25	0,75									
ППО: О среднее значение за 6 дней	38,98	35,72	235,89	1639,60	0,87	1,02	1,81	359,62	131,03	597,84	897,34	278,18	2493,39	12,21	0,13									
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	76,60	69,83	62,43	69,77	72,54	72,57	18,13	79,95	218,38	54,35	89,76	111,27	236,67	101,71	13,38									
день 7	66,41	74,76	191,08	1706,8	1,3985	1,2102	3,723	1095,8	378,2	725,25	1162,36	358,96	2163,87	13,4	0,1100981									
день 8	56,16	45,53	219,5	1518,77	0,742	0,701	0,288	528,356	79,1475	475,25	846,76	214,07	2169,96	12,15	0,10838									
день 9	68,66	48,08	254,09	1717,27	0,774	0,8429	0,938	413,91	27,52	589,313	942,29	244,44	1871,244	12,808	0,1199998									
день 10	51,28	70,78	211,84	1694,00	0,77	0,90	1,12	442,88	108,69	705,07	909,93	264,80	2292,64	11,04	0,12									
день 11	72,98	53,89	243,06	1750,82	1,4265	2,153	1,69	2836,56	124,67	641,26	1106,19	227,05	2999,46	14,43	0,15425									
день 12	60,31	53,03	240,88	1675,55	0,797	0,8349	0,559	620,02	66,8	476,98	929,25	325,16	1344,6774	15,88	0,112815									
Всего за 6 дней	375,8	346,07	1360,485	10063,21	5,911	6,6379	8,321	5927,526	444,6475	3613,123	896,78	1654,48	13446,774	79,708	0,775219									
ППО: О среднее значение за 6 дней	62,63	57,68	226,75	1677,20	0,99	1,11	1,39	989,39	74,11	602,19	862,80	288,73	2241,13	13,28	0,13									
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	82,34	73,01	62,69	71,37	82,10	79,02	13,87	141,37	73,51	54,74	89,35	112,30	203,74	110,71	129,21									
Всего за 12 дней	729,69	677,08	2715,82	19900,83	11,13	12,73	19,20	9295,27	1230,83	7200,18	11820,84	3333,53	28407,12	152,96	1,53									
ППО: О среднее значение за 12 дней	60,81	56,42	226,52	1658,40	0,93	1,06	1,60	774,61	102,57	600,01	865,07	279,46	2367,26	12,75	0,13									
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	78,97	71,42	62,56	70,57	72,32	75,80	16,00	110,66	170,93	54,35	89,35	111,78	215,21	100,22	127,30									