

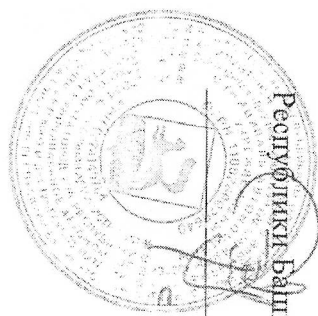


УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г. Уфа

Республика Башкортостан

В.К. Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория : младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 7-11 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 233,17 | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки) | 40/40 | 10,53 | 9,92 | 2,47 | 140,85 | 0,06 | 3,08 | 60 | 0,6 | 14,36 | 5,61 | 13,86 | 0,68 | | | | |
| 610,03 | Рис припущенный*(м/с) | 150 | 3,79 | 6,54 | 38,96 | 229,69 | 0,04 | | 37,35 | 0,29 | 11,71 | 81,24 | 26,58 | 0,59 | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | | | |
| 27,01 | Сыр (горячий) | 10 | 2,63 | 2,66 | | 36 | | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | | | | |
| 3,19 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | | | | 5,7 | | 3,9 | 0,36 | | | | |
| 288,1 | Какао на молоке стуженном | 200 | 3,71 | 3,83 | 21,5 | 136,2 | 0,03 | 0,38 | 17,98 | 0,09 | 121,78 | 109,42 | 29,92 | 0,96 | | | | |
| 38,59 | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | |
| 16,851 | Пряники | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,75 | 164,7 | 0,04 | | | | 4,95 | | 4,05 | 0,36 | | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 27,15 | 33,89 | 144,68 | 1001,89 | 0,26 | 20,03 | 190,38 | 1,57 | 294,9 | 287,02 | 103,06 | 8,79 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,49 | Щи из свежей капусты с мясом со | 250/25/10 | 6,41 | 9,45 | 9,33 | 148,97 | 0,08 | 30,29 | 218,27 | 2,03 | 50,05 | 97,01 | 26,7 | 1,44 | | | | |
| 80,18 | Рыба, тушеная с овощами (филе | 60/30 | 15,24 | 7,78 | 1,3 | 136,04 | 0,16 | 1,8 | 285,96 | 2,48 | 21,53 | 156,5 | 27,76 | 0,58 | | | | |
| 211,47 | Микродонные изделия отварные с | 150/10 | 5,86 | 7,93 | 37,14 | 243,55 | 0,09 | | 45 | 0,89 | 16,79 | 48,68 | 8,66 | 0,89 | | | | |
| 293 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,6 | | | | | 0,6 | | | 0,06 | | | | |
| 420,02 | Хлеб пшеничный обогашенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| 38,59 | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | | | | |
| 505,4 | Печенье | 24 | 1,88 | 2,5 | 15,44 | 91,72 | 0,03 | | 15,95 | 0,29 | 9,08 | 19,27 | 3,32 | 0,22 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 36,73 | 29,05 | 148,78 | 999,63 | 0,7 | 44,59 | 671,43 | 7,22 | 137,65 | 413,21 | 100,09 | 8,14 | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 63,88 | 62,94 | 293,46 | 2001,52 | 0,96 | 64,62 | 781,81 | 8,79 | 432,55 | 700,23 | 203,15 | 16,93 | | | | |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД
 День: вторник
 Неделя: 1
 Сезон:
 Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|---------|------|--------|--------|--------|---------------------------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 78,14 | Омлет запеченный с сыром (м/с) | 130 | 16,24 | 17,54 | 2,13 | 232,45 | 0,08 | 0,54 | 271,36 | 1,55 | 250,68 | 293,56 | 23,98 | 2,32 | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | | | |
| 3,19 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | | | | 5,7 | | | 0,36 | | | | |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 | | | | | 0,3 | | | 0,03 | | | | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | | 14 | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | | 8 | | | | |
| 38,59 | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | | 11,25 | | | | |
| 505,4 | Печенье | 26 | 2,04 | 2,71 | 16,73 | 99,36 | 0,03 | | 17,28 | 0,31 | 9,84 | 20,88 | | 3,6 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25,31 | 32,27 | 81,34 | 729,16 | 0,23 | 17,64 | 339,89 | 2,41 | 421,92 | 345,19 | | 64,73 | 8,62 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,14 | Суп картофельный с горохом и | 256/20 | 8,47 | 4,87 | 37,09 | 226,11 | 0,36 | 11,65 | 261,9 | 2,46 | 43,17 | 108,03 | 40,36 | 2,88 | | | | |
| 118,71 | Рагу овощное с отварным мясом | 170 | 13,55 | 16,05 | 12,78 | 250,62 | 0,13 | 23,48 | 571,67 | 3,15 | 38 | 173,36 | 41,69 | 2,61 | | | | |
| 305,11 | Витаминизированный кисель | 200 | | | 23,5 | 95 | 0,3 | 20,1 | | | | | | | | | | |
| 420,02 | Хлеб пшеничный обогащенный | 40 | 3,2 | | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для | 40 | 3,2 | | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| 38,59 | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | | 8 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 29,92 | 22,42 | 146,22 | 914,48 | 1,19 | 71,73 | 839,82 | 7,34 | 134,77 | 387,14 | 123,7 | 13,24 | 2,8 | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 55,23 | 54,69 | 227,56 | 1643,64 | 1,38 | 89,37 | 1179,71 | 9,75 | 556,69 | 732,33 | 188,43 | 21,86 | | | | |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД
 День: среда
 Неделя: 1
 Сезон: Возраст 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|--------|--------------------------------|---------------|--------|--------|--------|-------|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| За завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 445,58 | Биточки мясные с томатным соусом | 70/40 | 11,58 | 10,84 | 9,35 | 181,4 | 0,09 | 2,23 | 55,08 | 1,26 | 28,39 | 125,72 | 18,61 | 1,89 | | | | | | |
| 211,47 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/10 | 5,86 | 7,93 | 37,14 | 243,55 | 0,09 | | 45 | 0,89 | 16,79 | 48,68 | 8,66 | 0,89 | | | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,03 | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | | | | | |
| 3,19 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,15 | | | | 5,7 | | | 3,9 | | | | | | |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 | 0,04 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 16,551 | Пряники | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,75 | 164,7 | 0,04 | | | | 4,95 | | | 4,05 | | | | | | |
| 38,59 | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | | | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 14 | 8 | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | | 23,94 | 29,71 | 137,94 | 924,1 | 0,46 | 28,73 | 151,33 | 2,7 | 92,23 | 205,15 | 54,47 | 9,07 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Салат из белокочанной капусты с супом | 80 | 1,84 | 4,1 | 9,34 | 82,83 | 0,04 | 41,48 | 322,71 | 1,91 | 50,78 | 36,9 | 20,72 | 0,69 | | | | | | |
| 450,03 | Суп картофельный с клецками | 250 | 1,72 | 3,27 | 11,83 | 83,94 | 0,08 | 11,5 | 203,84 | 1,44 | 15,9 | 44,75 | 17,55 | 0,69 | | | | | | |
| 110,43 | Суфле из мяса птицы (Филе) | 70 | 14,61 | 14,35 | 2,78 | 197,93 | 0,08 | 1,5 | 62,61 | 1,1 | 37,26 | 144,89 | 16,64 | 1,24 | | | | | | |
| 610 | Рис припущенный | 150 | 3,77 | 4,37 | 38,92 | 209,86 | 0,04 | | 23,85 | 0,26 | 10,99 | 80,34 | 26,58 | 2 | | | | | | |
| 294,01 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78,65 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,85 | 4,4 | 3,6 | 0,4 | | | | | | |
| 420,02 | Хлеб пшеничный обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | | | |
| 16,551 | Пряники | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,75 | 164,7 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | | | | | | |
| 38,59 | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 14 | 8 | | | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 74,98 | 621,26 | 6,52 | 180,33 | 417,03 | 130,79 | 2,8 | | | | | | |
| | Итого за Обед | | 32,66 | 29,87 | 188,36 | 1160,66 | 0,65 | 103,71 | 772,59 | 9,22 | 272,56 | 622,18 | 186,26 | 21,31 | | | | | | |
| | Итого за день | | 56,60 | 59,58 | 326,30 | 2084,76 | 1,11 | | | | | | | | | | | | | |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД

Дата: четверг
 Неделя: 1

Сезон:
 Возраст: 7-11 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227,05 | Запеканка из творога со стученым молоком | 120/15 | 25,77 | 9,69 | 27,26 | 303,95 | 0,07 | 0,71 | 51,78 | 1,33 | 233,1 | 291,55 | 32,62 | 0,66 | | | | |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 | 0,15 | 10 | | | | | | | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | | | |
| 3,19 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | | | | 5,7 | 90 | 3,9 | 0,36 | | | | |
| 27,02 | Сыр (порциями) | 15 | 3,95 | 3,99 | | 52,5 | | 0,11 | 35,7 | 0,06 | 150 | | 8,25 | 0,11 | | | | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 36,25 | 25,2 | 77,21 | 694,15 | 0,3 | 15,42 | 132,48 | 1,69 | 524,2 | 398,55 | 66,77 | 4,05 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,17 | Борщ с капустой и картофелем с коплеты "Нежные" с томатным | 270/10 | 5,01 | 8,23 | 10,16 | 135,5 | 0,07 | 19,89 | | | 46,72 | | 27,94 | 1,56 | | | | |
| 445,65 | Капша гречневая рассыпчатая с | 70/40 | 11,36 | 14,08 | 3,24 | 185,03 | 0,06 | 3,62 | 65,5 | 1,47 | 16,64 | 113 | 16,78 | 1,39 | | | | |
| 497,09 | Комлот из смеси сухих фруктов | 150/10 | 9,04 | 5,98 | 40,83 | 252,96 | 0,31 | | 23,93 | 0,62 | 18,42 | 214,27 | 142,98 | 4,82 | | | | |
| 293 | Хлеб пшеничный обогащенный | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 126,6 | | | | | 0,6 | | | 0,06 | | | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | 0,45 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для | 30 | 2,4 | 0,2 | 13,8 | 66 | 0,12 | | | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | | | | |
| 85,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 31,65 | 29,18 | 137,65 | 938,09 | 0,68 | 27,51 | 109,43 | 3,25 | 111,06 | 399,77 | 212,5 | 12,28 | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 67,90 | 54,38 | 214,86 | 1632,24 | 0,98 | 42,93 | 241,91 | 4,94 | 635,28 | 798,32 | 279,27 | 16,33 | | | | |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД
 Дата: пятница
 Неделя: 1

Сезон:
 Возраст: 7-11 лет

| № рц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 150/5 | 4,56 | 6,33 | 32,19 | 204,42 | 0,06 | 0,96 | 38,82 | 0,18 | 95,97 | 118,23 | 27,21 | 0,45 | | | | |
| 401,01 | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99,15 | | | 67,5 | 0,15 | 3,6 | 4,5 | | 0,03 | | | | |
| 27,02 | Сыр (порциями) | 15 | 3,95 | 3,99 | | 52,5 | | 0,11 | 35,7 | 0,06 | 1,50 | 90 | 8,25 | 0,11 | | | | |
| 3,19 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | | 5,7 | | | | 3,9 | 0,36 | | | | |
| 288,02 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,01 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | | | | |
| 16,551 | Пряники | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,75 | 164,7 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 4,05 | 0,36 | | | | |
| 38,59 | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | | | | | | 11,25 | 2,75 | | | | |
| 4/6,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 1,19 | | 14 | 0,1 | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый 0,2 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 22,11 | 31,89 | 133,6 | 923,58 | 0,26 | 19,47 | 170,39 | 0,85 | 538,64 | 358,68 | 107,66 | 7,97 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,44 | Рассольник Ленинградский с мясом | 250/20/10 | 8,57 | 11,02 | 17,45 | 204,17 | 0,13 | 17,27 | | | 34,67 | | 35,35 | 1,94 | | | | |
| 445,64 | Кнели мясные с томатным соусом | 70/40 | 7,56 | 7,32 | 8,84 | 133,12 | 0,01 | 2,05 | 52 | 0,87 | 4,56 | 6,45 | 3,43 | 0,16 | | | | |
| 138,05 | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 5,11 | 22,1 | 148,04 | 0,16 | 25,97 | 32,91 | 0,18 | 53,59 | 97,33 | 33,49 | 1,28 | | | | |
| 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | | | 9,7 | 39 | 0,15 | 10 | | | | | | | | | | |
| 1,1 | Хлеб пшеничный обогащенный | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | 0,1 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,75 | | | | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,12 | 12,5 | 6,25 | 0,51 | 8,7 | 39 | 12,6 | 0,9 | | | | |
| 38,59 | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | | | 2,28 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 24,73 | 24,55 | 100,64 | 727,08 | 0,71 | 67,79 | 91,16 | 2,28 | 127,51 | 178,03 | 100,32 | 7,78 | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 46,84 | 56,44 | 234,24 | 1650,66 | 0,97 | 87,28 | 261,55 | 3,11 | 666,15 | 532,71 | 207,98 | 15,75 | | | | |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон:
 Возраст: 7-11 лет

| № рц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|--|--|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 211,56 | Мягкоронные изделия с тертым сыром | 160 | 9,43 | 12,35 | 33,06 | 283,91 | 0,09 | 0,11 | 85,78 | 0,87 | 173,99 | 139,81 | 16,43 | 0,9 | | | | | | | |
| 108,77 | Филе грудки отварное | 35 | 8,94 | 7,67 | 0,42 | 105,87 | 0,04 | 1,23 | 19,04 | 0,15 | 9,68 | 77,78 | 9,56 | 0,66 | | | | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 65,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | | | | | | |
| 3,19 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | | | | 5,7 | | 3,9 | 0,36 | | | | | | | |
| 288,1 | Какао на молоке сгущенном | 200 | 3,71 | 3,83 | 21,5 | 136,2 | 0,03 | 0,38 | 17,98 | 0,09 | 121,78 | 109,42 | 29,92 | 0,96 | | | | | | | |
| 505,4 | Печенье | 26 | 2,04 | 2,71 | 16,73 | 90,36 | 0,03 | | 17,28 | 0,31 | 9,84 | 20,88 | 3,6 | 0,24 | | | | | | | |
| 38,59 | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | | | | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | 27,95 | 35,88 | 119,71 | 920,79 | 0,28 | 18,22 | 191,33 | 1,97 | 357,39 | 378,64 | 82,86 | 8,69 | | | | | | | |
| Обед ШК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,72 | Суп с мелкошинкованными рыбой, тушеная с овощами (филе) | 270/10 | 5,11 | 8,32 | 11,48 | 141,94 | 0,14 | 21,34 | 455,3 | 3,22 | 35,92 | 23,56 | 26,22 | 1,26 | | | | | | | |
| 13 512,02 | Рис припущенный | 50/50 | 12,9 | 9 | 2,17 | 141,33 | 0,04 | 2,45 | 455,3 | 0,26 | 23,56 | 138,84 | 27,96 | 0,61 | | | | | | | |
| 610 | Чай витаминизированный | 150 | 3,77 | 4,37 | 38,92 | 209,86 | 0,04 | | 23,85 | | 10,99 | 80,34 | 26,38 | 0,58 | | | | | | | |
| 282,11 | Хлеб пшеничный обогащенный | 200 | 3,2 | 0,4 | 9,7 | 39 | 0,15 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| 420,02 | Хлеб ржано-пшеничный для диет | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 | | | | | | | |
| 421,11 | Пюре картофельное | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | | | | |
| 16,551 | Пюре картофельное | 45 | 2,86 | 2,12 | 33,75 | 164,7 | 0,04 | | | | 4,95 | | 4,05 | 0,36 | | | | | | | |
| 38,59 | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 31,34 | 25,11 | 148,67 | 947,58 | 0,81 | 46,29 | 488,4 | 5,01 | 115,02 | 310,93 | 118,46 | 7,76 | | | | | | | |
| Итого за день | | | 59,29 | 60,99 | 268,38 | 1868,37 | 1,09 | 64,51 | 679,73 | 6,98 | 472,41 | 689,57 | 201,12 | 16,45 | | | | | | | |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пишеван ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД

День: вторник

Сезон: Весна: 7-11 лет

Неделя: 2

| № рц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|-------|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 502,72 | Тертель из говядины с томатным соусом сыр | 70/40 | 9,8 | 10,06 | 6,27 | 154,88 | 0,05 | 2,2 | 14,85 | 0,36 | 15,87 | 108,34 | 14,86 | 1,57 | | |
| 497,08 | Каша гречневая расынгата с маслом | 180/10 | 10,88 | 10,08 | 49,06 | 330,06 | 0,37 | | 46,71 | 0,79 | 22,85 | 256,39 | 171,6 | 5,79 | | |
| 401 | Масло оливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | |
| 27,02 | Сыр (попийвми) | 15 | 3,95 | 3,99 | | 52,5 | | 0,11 | 35,7 | 0,06 | 150 | 90 | 8,25 | 0,11 | | |
| 3,19 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | | | | 5,7 | | 3,9 | 0,36 | | |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | | |
| 16,551 | Пряники | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,76 | 164,7 | 0,04 | | | | 4,95 | | 4,05 | 0,36 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 32,88 | 37,58 | 119,32 | 951,12 | 0,52 | 5,71 | 142,4 | 1,32 | 323,87 | 461,27 | 217,5 | 8,35 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25,23 | Салат из свежих с растительным | 60 | 1,12 | 5,07 | 6,58 | 76,37 | 0,01 | 7,48 | 1,5 | 2,27 | 29,88 | 32,26 | 16,59 | 1,06 | | |
| 66,76 | Суп-лапша домашняя с мясом | 250/25 | 10,75 | 12,56 | 14,92 | 215,67 | 0,07 | 1,85 | | | 23,28 | | 16,7 | 1,72 | | |
| 97,63 | Жаркое по-домашнему* | 160 | 10,08 | 12,34 | 18,83 | 226,94 | 0,16 | 23,64 | 10,72 | 2,65 | 21,19 | 147,64 | 36,64 | 2,24 | | |
| 294,01 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78,65 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,85 | 4,4 | 3,6 | 0,93 | | |
| 420,02 | Хлеб пшеничный обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | |
| 38,59 | Ряблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 30,01 | 31,63 | 132,07 | 940,38 | 0,61 | 53,47 | 20,47 | 6,73 | 134,8 | 290,05 | 117,18 | 13,7 | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 62,89 | 69,21 | 251,39 | 1891,50 | 1,13 | 59,18 | 162,87 | 8,05 | 458,67 | 751,32 | 334,88 | 22,08 | | |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД
 День: среда
 Неделя: 2
 Сезон: 7-11 лет
 Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Примерное наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|--------------------------------|---------------|--------|--------|--------|-------|----|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 7 | В1 | С | | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| 1 | Завтрак | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| 131,32 | Плов из мяса птицы (Филе)* | 170 | 14,37 | 19,97 | 35,23 | 377,58 | 0,1 | 3,77 | 234,32 | 4,93 | 21,18 | 172,74 | 39,97 | 1,43 | | | | | | | |
| 27,01 | Сыр (порциями) | 10 | 2,63 | 2,66 | 0,13 | 35 | 0,06 | 0,07 | 23,8 | 0,04 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | | | | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,1 | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,02 | 0,02 | | | | | | | |
| 3,19 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 73,6 | 0,03 | | | | 5,7 | | 3,9 | 0,36 | | | | | | | |
| 288,02 | Какао с молоком шк. | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,01 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | | | | | | | |
| 38,59 | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | | | | | | | |
| 96,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | | |
| 16,551 | Пряники | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,75 | 164,7 | 0,04 | | | | 4,95 | | 4,05 | 0,36 | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | | 27,36 | 37,37 | 132,07 | 984,19 | 0,27 | 21,64 | 331,49 | 5,53 | 293,65 | 379,69 | 103,67 | 8,8 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,07 | Ши из свежей капусты со сметаной | 200/8 | 1,62 | 4,56 | 7,29 | 77,49 | 0,05 | 24,03 | 170,48 | 1,54 | 36,22 | 40,3 | 16,98 | 0,62 | | | | | | | |
| 96,19 | Уланы | 45/45 | 13,78 | 15,03 | 3,18 | 203,03 | 0,06 | 2,21 | 8,7 | 1,96 | 16,88 | 143,25 | 19,18 | 2,14 | | | | | | | |
| 211,06 | Макаронные изделия отварные с | 180/10 | 7,01 | 8,07 | 44,55 | 279,04 | 0,11 | | 45 | 1,05 | 19,52 | 57,81 | 10,39 | 1,07 | | | | | | | |
| 293 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,6 | | | | | 0,6 | | | 0,06 | | | | | | | |
| 420,02 | Хлеб пшеничный обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 | | | | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | | | | |
| 38,59 | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | | | | | | | |
| 86,02 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | | |
| | Итого за Обед | | 30,75 | 28,25 | 160,79 | 1030,91 | 0,58 | 42,74 | 230,43 | 6,28 | 126,82 | 347,11 | 88,2 | 11,64 | | | | | | | |
| | Итого за День | | 58,11 | 66,62 | 292,86 | 2015,10 | 0,85 | 64,38 | 561,92 | 11,81 | 420,47 | 726,80 | 191,87 | 20,44 | | | | | | | |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: ЗАВТРАК, ОБЕД

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон:
 Возраст: 7-11 лет

| № рещ. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 512,01 | Рыба, тушеная с овощами (филе горбуши) | 40/40 | 10,36 | 7,61 | 1,74 | 116,94 | 0,11 | 1,96 | 366,7 | 2,75 | 18,01 | 111,48 | 22,37 | 0,48 | | | | |
| 470,13 | Каша пшениная вязкая с маслом | 150/5 | 4,35 | 4,86 | 25 | 161,3 | 0,16 | | 23,63 | 0,16 | 14,27 | 88,88 | 31,3 | 1,05 | | | | |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | | 0,02 | | | | |
| 27,02 | Сыр (порциками) | 15 | 3,95 | 3,99 | | 52,5 | | 0,11 | 35,7 | 0,06 | 150 | 90 | 8,25 | 0,11 | | | | |
| 3,19 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | | | | 5,7 | | 3,9 | 0,36 | | | | |
| 285 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 | | 2,8 | 0,14 | 0,01 | 3,1 | 1,54 | 0,84 | 0,07 | | | | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 | 0,03 | 0,6 | | | 119 | | 14 | 0,1 | | | | |
| 38,59 | Пюре | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | | | | |
| 16 561 | Пюре | 45 | 2,66 | 2,12 | 33,75 | 164,7 | 0,04 | | | | 4,95 | | 4,05 | 0,36 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 27,41 | 30,41 | 102,98 | 803,17 | 0,41 | 17,97 | 477,42 | 3,33 | 337,43 | 308,65 | 95,96 | 5,3 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,45 | Суп картофельный с горохом и | 250/15 | 5,91 | 4,55 | 19,49 | 142,91 | 0,25 | 11,65 | 261,9 | 1,98 | 36,77 | 87,23 | 35,88 | 2,08 | | | | |
| 445,64 | Биточки мясные с томатным соусом | 70/40 | 7,56 | 7,32 | 8,84 | 133,12 | 0,01 | 2,05 | 52 | 0,87 | 4,56 | 6,45 | 3,43 | 0,16 | | | | |
| 211,06 | Макаронные изделия отварные с | 180/10 | 7,01 | 8,07 | 44,55 | 279,04 | 0,11 | | 45 | 1,05 | 19,52 | 57,81 | 10,39 | 1,07 | | | | |
| 305,11 | Витаминизированный кисель | 200 | | | 23,5 | 95 | 0,3 | 20,1 | | | | | | | | | | |
| 420,02 | Хлеб пшеничный обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 | 0,14 | | | 0,6 | 8 | 26 | 5,6 | 1 | | | | |
| 421,11 | Хлеб ржано-пшеничный для | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 88 | 0,16 | | | 0,68 | 11,6 | 52 | 16,8 | 1,2 | | | | |
| 38,59 | Пюре | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,5 | 6,25 | 0,25 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,75 | | | | |
| 505,4 | Печенье | 24 | 1,88 | 2,5 | 15,44 | 91,72 | 0,03 | 46,3 | 381,1 | 0,29 | 9,08 | 19,27 | 3,32 | 0,22 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 29,28 | 23,74 | 164,47 | 992,54 | 1,04 | 64,27 | 858,52 | 9,05 | 446,96 | 571,16 | 182,63 | 13,78 | | | | |
| Итого за период | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 583,50 | 587,82 | 2629,20 | 18272,33 | 11,14 | 71,149 | 5858,21 | 81,11 | 4749,36 | 6913,96 | 2305,10 | 184,89 | | | | |
| Итого за период | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 58,35 | 58,73 | 262,92 | 1827,23 | 1,11 | 71,15 | 585,82 | 8,11 | 474,94 | 691,40 | 230,51 | 18,49 | | | | |