

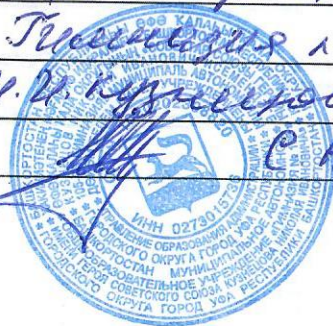
СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

«Трапеза» 1105 ш.д.

Н.Н. Кузнецова

С.А. Наушев



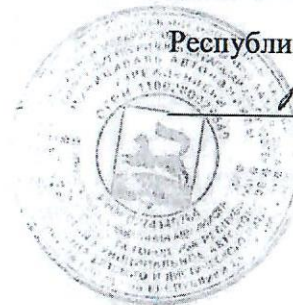
УТВЕРЖДАЮ

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

Республики Башкортостан

И.П. Круглий

И. П. Круглий



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для организаций отдыха детей и их оздоровления, организованных на базе  
образовательных учреждений ГО г. Уфа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А      | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 430,52                  | Каша рисовая на молоке                                     | 155             | 4,39                 | 6,33  | 39,6   | 233,73                                    | 0,04          | 0,28  | 35,52  | 0,23 | 91,03                     | 110,61 | 25,7   | 0,41 |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                        |               | 0,07  | 23,8   | 0,04 | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07 |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |
| 282,15                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               | 2,8   | 0,14   | 0,01 | 3,1                       | 1,54   | 0,84   | 0,07 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                        | 0,1           |       |        | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |
| 86,02                   | Сок фруктовый                                              | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                        | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 10,50                | 16,74 | 86,41  | 544,73                                    | 0,16          | 7,15  | 104,46 | 1,03 | 216,53                    | 208,65 | 44,24  | 4,12 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 13,07                   | Салат из свежих помидоров                                  | 100             | 1,13                 | 5,19  | 5,17   | 73,66                                     | 0,06          | 20,25 | 94,43  | 2,75 | 21,37                     | 33,06  | 17,92  | 0,87 |
| 53,05                   | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 260             | 2,15                 | 5,76  | 9,6    | 99,76                                     | 0,07          | 30,04 | 213,1  | 1,93 | 45,28                     | 50,38  | 21,22  | 0,77 |
| 16 573,07               | Фрикадельки из мяса птицы (в суп)                          | 25              | 4,54                 | 3,77  | 2,92   | 63,52                                     | 0,03          | 0,44  | 8,59   | 0,13 | 10,72                     | 37,51  | 4,96   | 0,37 |
| 445,12                  | Биточки мясные с томатным соусом                           | 90              | 10,78                | 10,75 | 12,12  | 188,95                                    |               | 1,54  | 45     | 1,3  | 5,76                      | 5,39   | 2,88   | 0,15 |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 155             | 6,34                 | 4,52  | 37,08  | 214,49                                    | 0,09          |       | 22,5   | 0,84 | 15,59                     | 47,18  | 8,66   | 0,88 |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 23,14  | 89,9                                      |               |       |        |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                                        | 0,16          |       |        | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 31,78                | 30,88 | 130,43 | 922,28                                    | 0,55          | 52,27 | 383,62 | 8,23 | 118,62                    | 251,52 | 78,04  | 5,27 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 42,28                | 47,62 | 216,84 | 1467,01                                   | 0,71          | 59,42 | 488,08 | 9,26 | 335,15                    | 460,17 | 122,28 | 9,39 |

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |         |      |                           |        |        |       |
| 470,72                  | Каша пшенная молочная с маслом                             | 155             | 6,44                 | 7,17  | 32,13  | 219,46                                    | 0,19          | 0,94  | 39,47   | 0,16 | 100,6                     | 153,68 | 41,37  | 1,13  |
| 7,24                    | Яйцо отварное                                              | 54              | 6,86                 | 6,21  | 0,38   | 84,78                                     | 0,04          |       | 140,4   | 0,32 | 29,7                      | 103,68 | 6,48   | 1,35  |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |               |       | 45      | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 282,15                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,4    | 38,5                                      | 0,25          | 13,38 |         |      |                           |        |        |       |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                        | 0,1           |       |         | 0,45 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75  |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                                        | 0,03          | 0,6   |         |      | 119                       |        | 14     | 0,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 18,98                | 24,13 | 67,64  | 564,84                                    | 0,61          | 14,92 | 224,87  | 1,03 | 257,70                    | 279,86 | 66,05  | 3,35  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |         |      |                           |        |        |       |
| 503,07                  | Огурцы свежие                                              | 60              | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 6,6                                       | 0,02          | 4,2   | 1,8     | 0,06 | 10,2                      | 18     | 8,4    | 0,3   |
| 129,14                  | Суп картофельный с горохом и гречками                      | 270             | 8,67                 | 4,97  | 37,9   | 230,96                                    | 0,36          | 11,65 | 261,9   | 2,46 | 43,17                     | 108,03 | 40,36  | 2,88  |
| 118,19                  | Рагу овощное с мясом птицы (филе)                          | 200             | 16,35                | 19,53 | 16,19  | 306,13                                    | 0,16          | 28,96 | 697,34  | 3,63 | 47,36                     | 168,49 | 45,15  | 1,94  |
| 283                     | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |         |      | 0,3                       |        |        | 0,03  |
| 1,27                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35              | 2,8                  | 0,35  | 19,25  | 91                                        | 0,12          |       |         | 0,53 | 7                         | 22,75  | 4,9    | 0,88  |
| 421,09                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 35              | 2,8                  | 0,35  | 16,1   | 77                                        | 0,14          |       |         | 0,6  | 10,15                     | 45,5   | 14,7   | 1,05  |
| 86,02                   | Сок фруктовый                                              | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                        | 0,02          | 4     |         | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 32,04                | 25,46 | 120,76 | 843,59                                    | 0,82          | 48,81 | 961,04  | 7,48 | 132,18                    | 376,77 | 121,51 | 9,88  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 51,02                | 49,59 | 188,40 | 1408,43                                   | 1,43          | 63,73 | 1185,91 | 8,51 | 389,88                    | 656,63 | 187,56 | 13,23 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А      | Е     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 211,56                  | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 160             | 8,34                 | 8,54  | 35,34  | 252,37                                    | 0,09          | 0,07  | 56,73  | 0,86  | 119,02                    | 109,2  | 13,94  | 0,9   |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |               |       | 45     | 0,1   | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 283,00                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               | 2,8   | 0,14   | 0,01  | 3,1                       | 1,54   | 0,84   | 0,07  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |        | 0,6   | 8                         | 26     | 5,6    | 1     |
| 86,02                   | Сок фруктовый                                              | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                        | 0,02          | 4     |        | 0,2   | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 12,62                | 16,39 | 87,65  | 554,37                                    | 0,25          | 6,87  | 101,87 | 1,77  | 146,52                    | 153,74 | 28,38  | 4,79  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 25,4                    | Помидоры свежие                                            | 70              | 0,77                 | 0,14  | 2,66   | 16,8                                      | 0,04          | 17,5  | 93,1   | 0,49  | 9,8                       | 18,2   | 14     | 0,63  |
| 56,13                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 260             | 2,11                 | 5,71  | 10,48  | 102,56                                    | 0,06          | 19,89 | 221,7  | 1,96  | 45,28                     | 54,52  | 24,42  | 1,13  |
| 131,2                   | Плов из мяса птицы                                         | 200             | 14,35                | 18,24 | 42,95  | 393,03                                    | 0,11          | 4,36  | 290,25 | 4,33  | 22,64                     | 182,53 | 45,39  | 1,51  |
| 294,07                  | Напиток апельсиновый                                       | 200             | 0,09                 | 0,02  | 20,77  | 84,1                                      |               | 6     | 0,8    | 0,02  | 4                         | 2,3    | 1,3    | 0,09  |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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 детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |       |        | 0,51  | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9   |
| 433,09                  | Плюшка московская                                          | 75              | 6,46                 | 5     | 43,72  | 245,49                                    | 0,1           | 0,07  | 30,57  | 1,02  | 21,03                     | 58,85  | 10,03  | 0,78  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 28,58                | 29,71 | 150,88 | 985,98                                    | 0,53          | 47,82 | 636,42 | 8,78  | 117,45                    | 374,90 | 111,94 | 5,79  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 41,20                | 46,10 | 238,53 | 1540,35                                   | 0,78          | 54,69 | 738,29 | 10,55 | 263,97                    | 528,64 | 140,32 | 10,58 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 232,08                  | Запеканка творожная со сгущенным молоком                   | 165             | 26,13                | 12,79 | 29,94  | 344                                       | 0,09          | 1,2   | 81,61  | 1,69  | 274,14                    | 324,59 | 37,74  | 0,87 |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |               |       | 45     | 0,1   | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |
| 282,15                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,4    | 38,5                                      | 0,25          | 13,38 |        |       |                           |        |        |      |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |        | 0,6   | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 29,41                | 20,44 | 61,47  | 552,60                                    | 0,48          | 14,58 | 126,61 | 2,39  | 284,54                    | 353,59 | 43,34  | 1,89 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 494,17                  | Салат из белокочанной капусты                              | 60              | 1,24                 | 6,08  | 3,78   | 75,52                                     | 0,02          | 27,98 | 1,79   | 2,72  | 33,16                     | 25,53  | 11,25  | 0,46 |
| 66,88                   | Суп-лапша                                                  | 250             | 7,61                 | 3,34  | 44,1   | 237,43                                    | 0,08          | 6,5   | 200,75 | 2,29  | 10,14                     | 25,9   | 11,06  | 0,71 |
| 16 573,07               | Фрикадельки из мяса птицы (в суп)                          | 25              | 4,54                 | 3,77  | 2,92   | 63,52                                     | 0,03          | 0,44  | 8,59   | 0,13  | 10,72                     | 37,51  | 4,96   | 0,37 |
| 502,56                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 90              | 11,97                | 13,81 | 12,52  | 222,17                                    | 0,01          | 1,5   | 45     | 1,16  | 3,36                      | 4,63   | 2,6    | 0,12 |
| 302                     | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 155             | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                                    | 0,16          |       | 23,25  | 0,35  | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 23,14  | 89,9                                      |               |       |        |       | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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 детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |       |        | 0,51  | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 35,37                | 32,55 | 138,24 | 981,09                                    | 0,52          | 36,42 | 279,38 | 7,61  | 84,02                     | 265,32 | 121,85 | 5,89 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 64,78                | 52,99 | 199,71 | 1533,69                                   | 1,00          | 51,00 | 405,99 | 10,00 | 368,56                    | 618,91 | 165,19 | 7,78 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 493,02                  | Каша молочная "Дружба" с маслом                            | 155             | 4,89                 | 6,73  | 28,3   | 193,33                                    | 0,1           | 1,01  | 39,98  | 0,14  | 102,15                    | 124,11 | 29,46  | 0,65 |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |               |       | 45     | 0,1   | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                        |               | 0,07  | 23,8   | 0,04  | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07 |
| 283,00                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               | 2,8   | 0,14   | 0,01  | 3,1                       | 1,54   | 0,84   | 0,07 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                        | 0,1           |       |        | 0,45  | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                                        | 0,03          | 0,6   |        |       | 119                       |        | 14     | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 13,20                | 20,14 | 64,01  | 490,33                                    | 0,23          | 4,48  | 108,92 | 0,74  | 332,65                    | 208,15 | 54,00  | 1,66 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 15,08                   | Салат из свежих огурцов и помидоров                        | 100             | 0,86                 | 10,13 | 3,34   | 108,8                                     | 0,04          | 13,8  | 54,4   | 4,74  | 19,18                     | 28,4   | 15,22  | 0,67 |
| 54,55                   | Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 260             | 2,02                 | 6,78  | 12,82  | 120,8                                     | 0,06          | 6,92  | 262,24 | 2,44  | 26,51                     | 65,65  | 18,36  | 0,66 |
| 16 573,07               | Фрикадельки из мяса птицы (в суп)                          | 25              | 4,54                 | 3,77  | 2,92   | 63,52                                     | 0,03          | 0,44  | 8,59   | 0,13  | 10,72                     | 37,51  | 4,96   | 0,37 |
| 591,18                  | Рыба запеченная с овощами                                  | 90              | 8,57                 | 6,77  | 3,61   | 110,24                                    | 0,07          | 1,57  | 364,26 | 2,21  | 35,96                     | 137,19 | 35,5   | 0,61 |
| 138,05                  | Картофельное пюре                                          | 150             | 3,79                 | 3,7   | 24,14  | 145,29                                    | 0,16          | 25,97 | 22,56  | 0,16  | 43,83                     | 96,64  | 32,94  | 1,2  |
| 283                     | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |        |       | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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 детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |       |        | 0,51  | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9  |
| 86,02                   | Сок фруктовый                                              | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                        | 0,02          | 4     |        | 0,2   | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 25,58                | 31,95 | 107,31 | 824,55                                    | 0,60          | 52,70 | 712,05 | 10,84 | 165,20                    | 437,89 | 131,78 | 7,99 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 38,78                | 52,09 | 171,32 | 1314,88                                   | 0,83          | 57,18 | 820,97 | 11,58 | 497,85                    | 646,04 | 185,78 | 9,65 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 211,56                  | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 160             | 8,34                 | 8,54  | 35,34  | 252,37                               | 0,09          | 0,07  | 56,73  | 0,86 | 119,02                    | 109,2  | 13,94  | 0,9   |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                 |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 282,15                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                 |               | 2,8   | 0,14   | 0,01 | 3,1                       | 1,54   | 0,84   | 0,07  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                  | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1     |
| 86,02                   | Сок фруктовый                                              | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                   | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 12,62                | 16,39 | 87,65  | 554,37                               | 0,25          | 6,87  | 101,87 | 1,77 | 146,52                    | 153,74 | 28,38  | 4,79  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 14,09                   | Салат из свежих огурцов                                    | 100             | 0,78                 | 5,11  | 2,77   | 60,01                                | 0,03          | 7,17  | 2,43   | 2,31 | 22,1                      | 33,1   | 13,66  | 0,55  |
| 129,14                  | Суп картофельный с горохом и гречками                      | 270             | 8,67                 | 4,97  | 37,9   | 230,96                               | 0,36          | 11,65 | 261,9  | 2,46 | 43,17                     | 108,03 | 40,36  | 2,88  |
| 16 573,07               | Фрикадельки из мяса птицы (в суп)                          | 25              | 4,54                 | 3,77  | 2,92   | 63,52                                | 0,03          | 0,44  | 8,59   | 0,13 | 10,72                     | 37,51  | 4,96   | 0,37  |
| 502,56                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом                    | 90              | 11,97                | 13,81 | 12,52  | 222,17                               | 0,01          | 1,5   | 45     | 1,16 | 3,36                      | 4,63   | 2,6    | 0,12  |
| 58,11                   | Рис отварной с маслом                                      | 155             | 3,87                 | 4,17  | 41,03  | 217,13                               | 0,04          |       | 22,5   | 0,27 | 11,41                     | 82,5   | 27,35  | 0,6   |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 23,14  | 89,9                                 |               |       |        |      | 0,3                       |        |        | 0,03  |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                  | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1     |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                                   | 0,16          |       |        | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 36,67                | 32,72 | 160,68 | 1075,69                              | 0,77          | 20,76 | 340,42 | 7,61 | 110,66                    | 343,77 | 111,33 | 6,75  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 49,29                | 49,11 | 248,33 | 1630,06                              | 1,02          | 27,63 | 442,29 | 9,38 | 257,18                    | 497,51 | 139,71 | 11,54 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 218,25                  | Омлет натуральный                                          | 160             | 16,81                | 18,08 | 3      | 242,18                                    | 0,1           | 0,59  | 326,99 | 1,88  | 129,61                    | 275,23 | 21,49  | 3,15  |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                        |               | 0,07  | 23,8   | 0,04  | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07  |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |               |       | 45     | 0,1   | 2,4                       | 3      |        | 0,02  |
| 282,15                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,4    | 38,5                                      | 0,25          | 13,38 |        |       |                           |        |        |       |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |        | 0,6   | 8                         | 26     | 5,6    | 1     |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2   | 9,1    | 78                                        | 0,03          | 0,6   |        |       | 119                       |        | 14     | 0,1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 25,92                | 31,59 | 43,63  | 563,78                                    | 0,52          | 14,64 | 395,79 | 2,62  | 359,01                    | 364,23 | 46,59  | 4,34  |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 494,17                  | Салат из белокочанной капусты                              | 60              | 1,24                 | 6,08  | 3,78   | 75,52                                     | 0,02          | 27,98 | 1,79   | 2,72  | 33,16                     | 25,53  | 11,25  | 0,46  |
| 66,09                   | Суп с макаронными изделиями                                | 250             | 3,27                 | 3,15  | 22,5   | 130,89                                    | 0,12          | 16,5  | 202,25 | 1,39  | 18,88                     | 63,55  | 24,27  | 1,01  |
| 684,2                   | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного                | 200             | 12,59                | 15,23 | 24,66  | 285,65                                    | 0,2           | 28,45 | 29,75  | 3,06  | 25,23                     | 149,91 | 40,21  | 1,86  |
| 283                     | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               |       |        |       | 0,3                       |        |        | 0,03  |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 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 детского питания                  | 30              | 2,4                  | 0,3   | 13,8   | 66                                        | 0,12          |       |        | 0,51  | 8,7                       | 39     | 12,6   | 0,9   |
| 86,02                   | Сок фруктовый                                              | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                        | 0,02          | 4     |        | 0,2   | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 22,90                | 25,26 | 111,42 | 767,96                                    | 0,58          | 76,93 | 233,79 | 8,33  | 106,27                    | 311,49 | 100,53 | 7,81  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 48,82                | 56,85 | 155,05 | 1331,74                                   | 1,10          | 91,57 | 629,58 | 10,95 | 465,28                    | 675,72 | 147,12 | 12,15 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 181                     | Каша рисовая молочная с маслом                             | 155             | 4,62                 | 6,37  | 32,45  | 206,75                                    | 0,06          | 0,96  | 38,82  | 0,18 | 95,97                     | 118,23 | 27,21  | 0,45 |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,63                 | 2,66  |        | 35                                        |               | 0,07  | 23,8   | 0,04 | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07 |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |
| 283,00                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |               | 2,8   | 0,14   | 0,01 | 3,1                       | 1,54   | 0,84   | 0,07 |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |
| 86,02                   | Сок фруктовый                                              | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                        | 0,02          | 4     |        | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 11,53                | 16,88 | 84,76  | 543,75                                    | 0,22          | 7,83  | 107,76 | 1,13 | 223,47                    | 222,77 | 47,15  | 4,41 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 503,07                  | Огурцы свежие                                              | 60              | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 6,6                                       | 0,02          | 4,2   | 1,8    | 0,06 | 10,2                      | 18     | 8,4    | 0,3  |
| 56,13                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 260             | 2,11                 | 5,71  | 10,48  | 102,56                                    | 0,06          | 19,89 | 221,7  | 1,96 | 45,28                     | 54,52  | 24,42  | 1,13 |
| 16 573,07               | Фрикадельки из мяса птицы (в суп)                          | 25              | 4,54                 | 3,77  | 2,92   | 63,52                                     | 0,03          | 0,44  | 8,59   | 0,13 | 10,72                     | 37,51  | 4,96   | 0,37 |
| 502,25                  | Тефтели из говядины с томатным соусом                      | 90              | 9,4                  | 10,38 | 7,74   | 162,42                                    | 0,01          | 1,54  | 39     | 0,66 | 2,41                      | 5,26   | 2,59   | 0,12 |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 155             | 6,34                 | 4,52  | 37,08  | 214,49                                    | 0,09          |       | 22,5   | 0,84 | 15,59                     | 47,18  | 8,66   | 0,88 |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09  | 23,14  | 89,9                                      |               |       |        |      | 0,3                       |        |        | 0,03 |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |        | 0,6  | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40              | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                                        | 0,16          |       |        | 0,68 | 11,6                      | 52     | 16,8   | 1,2  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 29,65                | 25,33 | 122,90 | 831,49                                    | 0,51          | 26,07 | 293,59 | 4,93 | 104,10                    | 240,47 | 71,43  | 5,03 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 41,18                | 42,21 | 207,66 | 1375,24                                   | 0,73          | 33,90 | 401,35 | 6,06 | 327,57                    | 463,24 | 118,58 | 9,44 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А      | Е     | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 229,96                  | Пудинг творожный со сгущенным молоком                      | 180             | 29,27                | 13,78 | 30,53  | 368,32                                    | 0,1           | 1,27  | 97,08  | 1,63  | 305,38                    | 365,12 | 42,43  | 1,03 |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      |               |       | 45     | 0,1   | 2,4                       | 3      |        | 0,02 |
| 282,15                  | Чай витаминизированный                                     | 200             |                      |       | 9,4    | 38,5                                      | 0,25          | 13,38 |        |       |                           |        |        |      |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                                        | 0,1           |       |        | 0,45  | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,75 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 31,75                | 21,33 | 56,56  | 550,92                                    | 0,45          | 14,65 | 142,08 | 2,18  | 313,78                    | 387,62 | 46,63  | 1,80 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |               |       |        |       |                           |        |        |      |
| 13,07                   | Салат из свежих помидоров                                  | 100             | 1,13                 | 5,19  | 5,17   | 73,66                                     | 0,06          | 20,25 | 94,43  | 2,75  | 21,37                     | 33,06  | 17,92  | 0,87 |
| 53,05                   | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 260             | 2,15                 | 5,76  | 9,6    | 99,76                                     | 0,07          | 30,04 | 213,1  | 1,93  | 45,28                     | 50,38  | 21,22  | 0,77 |
| 233,98                  | Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)                              | 90              | 12,47                | 16,35 | 3,72   | 211,41                                    | 0,06          | 3,48  | 31,06  | 2,81  | 15,56                     | 97,64  | 13,99  | 0,92 |
| 302                     | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 155             | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                                    | 0,16          |       | 23,25  | 0,35  | 11,64                     | 113,25 | 75,18  | 2,55 |
| 294,07                  | Напиток апельсиновый                                       | 200             | 0,09                 | 0,02  | 20,77  | 84,1                                      |               | 6     | 0,8    | 0,02  | 4                         | 2,3    | 1,3    | 0,09 |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40              | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                                       | 0,14          |       |        | 0,6   | 8                         | 26     | 5,6    | 1    |
| 421,09                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 35              | 2,8                  | 0,35  | 16,1   | 77                                        | 0,14          |       |        | 0,6   | 10,15                     | 45,5   | 14,7   | 1,05 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 26,61                | 32,93 | 98,84  | 738,50                                    | 0,63          | 59,77 | 362,64 | 9,06  | 116,00                    | 368,13 | 149,91 | 7,25 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 58,36                | 54,26 | 155,40 | 1289,42                                   | 1,08          | 74,42 | 504,72 | 11,24 | 429,78                    | 755,75 | 196,54 | 9,05 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Пришкольный лагерь

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 493,02                  | Каша молочная "Дружба" с маслом                            | 155             | 4,89                 | 6,73   | 28,8    | 195,33                                    | 0,1           | 1,01   | 39,98   | 0,14   | 102,15                    | 124,11  | 29,46   | 0,65   |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                                             | 10              | 2,63                 | 2,66   |         | 35                                        |               | 0,07   | 23,8    | 0,04   | 100                       | 60      | 5,5     | 0,07   |
| 401                     | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,25   | 0,13    | 66,1                                      |               |        | 45      | 0,1    | 2,4                       | 3       |         | 0,02   |
| 283,00                  | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |        | 9,98    | 39,9                                      |               | 2,8    | 0,14    | 0,01   | 3,1                       | 1,54    | 0,84    | 0,07   |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30              | 2,4                  | 0,3    | 16,5    | 78                                        | 0,1           |        |         | 0,45   | 6                         | 19,5    | 4,2     | 0,75   |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100             | 3,2                  | 3,2    | 9,1     | 78                                        | 0,03          | 0,6    |         |        | 119                       |         | 14      | 0,1    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 13,20                | 20,14  | 64,51   | 492,33                                    | 0,23          | 4,48   | 108,92  | 0,74   | 332,65                    | 208,15  | 54,00   | 1,66   |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |        |                           |         |         |        |
| 15,08                   | Салат из свежих огурцов и помидоров                        | 100             | 0,86                 | 10,13  | 3,34    | 108,8                                     | 0,04          | 13,8   | 54,4    | 4,74   | 19,18                     | 28,4    | 15,22   | 0,67   |
| 54,05                   | Рассольник с перловой крупой и сметаной                    | 255             | 1,89                 | 6,03   | 12,64   | 112,7                                     | 0,06          | 6,9    | 256,89  | 2,42   | 22,11                     | 62,6    | 17,91   | 0,65   |
| 118,19                  | Рагу овощное с мясом птицы (филе)                          | 200             | 16,35                | 19,53  | 16,19   | 306,13                                    | 0,16          | 28,96  | 697,34  | 3,63   | 47,36                     | 168,49  | 45,15   | 1,94   |
| 293,03                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200             | 0,44                 | 0,09   | 23,14   | 89,9                                      |               |        |         |        | 0,3                       |         |         | 0,03   |
| 1,27                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 35              | 2,8                  | 0,35   | 19,25   | 91                                        | 0,12          |        |         | 0,53   | 7                         | 22,75   | 4,9     | 0,88   |
| 421,09                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 35              | 2,8                  | 0,35   | 16,1    | 77                                        | 0,14          |        |         | 0,6    | 10,15                     | 45,5    | 14,7    | 1,05   |
| 433,09                  | Плюшка московская                                          | 75              | 6,46                 | 5      | 43,72   | 245,49                                    | 0,1           | 0,07   | 30,57   | 1,02   | 21,03                     | 58,85   | 10,03   | 0,78   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 31,60                | 41,48  | 134,38  | 1031,02                                   | 0,62          | 49,73  | 1039,20 | 12,94  | 127,13                    | 386,59  | 107,91  | 6,00   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 44,80                | 61,62  | 198,89  | 1523,35                                   | 0,85          | 54,21  | 1148,12 | 13,68  | 459,78                    | 594,74  | 161,91  | 7,66   |
| <b>Итого за период</b>  |                                                            |                 | 480,51               | 512,44 | 1980,13 | 14414,17                                  | 9,53          | 567,75 | 6765,30 | 101,21 | 3795,00                   | 5897,35 | 1564,99 | 100,47 |
| <b>Итого за период</b>  |                                                            |                 | 48,05                | 51,24  | 198,01  | 1441,42                                   | 0,95          | 56,78  | 676,53  | 10,12  | 379,50                    | 589,74  | 156,50  | 10,05  |