



" " 20 г

**Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Неман и Неманский р-н  
2023-2024 гг.**

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

|                                | Наименование блюд                                                         | № рецепту | Выход, | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерг. ценность | Витамины (мг) |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|----------------------|--------|---------|-----------------|---------------|--------|-------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                                |                                                                           |           |        | Белки,               | Жиры,  | Гливоды |                 | B1            | C      | A     | E      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| 01 день понедельник (1 неделя) |                                                                           |           |        |                      |        |         |                 |               |        |       |        |                           |         |         |        |
| Завтрак                        |                                                                           |           |        |                      |        |         |                 |               |        |       |        |                           |         |         |        |
| 1                              | Каша гречневая молочная без сахара 1/150                                  | 562       | 150    | 5,858                | 5,606  | 23,459  | 167,723         | 0,129         | 0,829  | 0,031 | 2,040  | 89,209                    | 148,689 | 69,746  | 2,105  |
| 2                              | Бутерброд на ржаном хлебе ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 17        | 75     | 16,175               | 10,622 | 15,767  | 223,366         | 0,157         | 0,855  | 0,032 | 0,200  | 155,150                   | 161,520 | 56,602  | 1,672  |
| 3                              | Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200                               | 1716      | 200    | 1,830                | 1,524  | 6,380   | 46,556          | 0,001         | 0,790  | 0,017 | 0,015  | 80,770                    | 55,864  | 10,300  | 0,077  |
| 4                              | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100                                           | -/-       | 100    | 0,650                | 0,300  | 8,950   | 41,100          | 0,035         | 35,000 |       | 0,200  | 25,000                    | 17,000  | 11,000  | 1,250  |
| Итого:                         |                                                                           |           | 525    | 24,512               | 18,052 | 54,556  | 478,746         | 0,322         | 37,474 | 0,079 | 2,455  | 350,129                   | 383,073 | 147,648 | 5,104  |
| Обед                           |                                                                           |           |        |                      |        |         |                 |               |        |       |        |                           |         |         |        |
| 1                              | Салат из моркови с кукурузой 1/60                                         | 1824      | 60     | 0,802                | 2,441  | 4,517   | 43,241          | 0,028         | 2,736  | 0,864 | 1,229  | 18,276                    | 28,977  | 18,087  | 0,315  |
| 2                              | Суп картофельный на бульоне 1/200                                         | 336       | 200    | 4,626                | 6,519  | 10,373  | 118,668         | 0,061         | 6,082  | 0,166 | 2,080  | 25,674                    | 43,274  | 14,268  | 0,743  |
| 3                              | Биточек куриный запеченный в соусе 1/90                                   | 1432      | 90     | 12,292               | 12,942 | 12,962  | 217,494         | 0,055         | 1,715  | 0,048 | 3,062  | 15,659                    | 89,507  | 41,797  | 0,938  |
| 4                              | Рагу из овощей 1/150                                                      | 1448      | 150    | 2,772                | 7,126  | 18,881  | 150,744         | 0,122         | 32,919 | 0,540 | 3,255  | 46,901                    | 77,622  | 35,691  | 1,286  |
| 5                              | Компот из изюма без сахара 1/200                                          | 1501      | 200    | 0,435                | 0,090  | 9,900   | 42,150          | 0,030         |        |       |        | 20,550                    | 19,356  | 8,200   | 0,452  |
| 6                              | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                                                 | -/-       | 30     | 1,800                | 0,300  | 15,600  | 72,300          | 0,060         |        |       | 0,690  | 9,900                     | 58,200  | 17,100  | 1,350  |
| Итого:                         |                                                                           |           | 730    | 22,727               | 29,418 | 72,232  | 644,596         | 0,356         | 43,452 | 1,618 | 10,316 | 136,959                   | 316,937 | 135,143 | 5,083  |
| Всего:                         |                                                                           |           |        | 47,240               | 47,470 | 126,788 | 1 123,342       | 0,678         | 80,925 | 1,697 | 12,772 | 487,088                   | 700,010 | 282,790 | 10,188 |
| 02 день вторник (1 неделя)     |                                                                           |           |        |                      |        |         |                 |               |        |       |        |                           |         |         |        |
| Завтрак                        |                                                                           |           |        |                      |        |         |                 |               |        |       |        |                           |         |         |        |
| 1                              | Салат из моркови с маслом 1/60                                            | 1801      | 60     | 0,749                | 3,654  | 4,274   | 52,979          | 0,035         | 2,880  | 1,152 | 1,814  | 17,769                    | 32,130  | 22,020  | 0,422  |
| 2                              | Жаркое по-домашнему с курицей 1/200                                       | 1702      | 200    | 17,499               | 17,413 | 29,310  | 343,955         | 0,250         | 35,650 | 0,320 | 3,888  | 40,908                    | 208,981 | 93,864  | 2,542  |
| 3                              | Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5                                 | 0280      | 205    | 0,165                | 0,036  | 0,191   | 1,746           | 0,020         | 2,060  | 0,000 | 0,010  | 13,178                    | 6,049   | 5,064   | 0,524  |
| 4                              | Хлеб ржано-пшеничный 1/40                                                 | -/-       | 40     | 2,400                | 0,400  | 20,800  | 96,400          | 0,080         |        |       | 0,920  | 13,200                    | 77,600  | 22,800  | 1,800  |
| Итого:                         |                                                                           |           | 505    | 20,813               | 21,503 | 54,575  | 495,080         | 0,385         | 40,590 | 1,472 | 6,632  | 85,055                    | 324,760 | 143,748 | 5,288  |
| Обед                           |                                                                           |           |        |                      |        |         |                 |               |        |       |        |                           |         |         |        |
| 1                              | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                                   | 1672      | 60     | 0,981                | 3,653  | 4,185   | 53,545          | 0,020         | 22,050 | 0,180 | 1,668  | 27,687                    | 20,280  | 11,232  | 0,369  |
| 2                              | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200          | 1439      | 200    | 4,066                | 6,943  | 10,813  | 122,004         | 0,049         | 14,854 | 0,172 | 2,000  | 46,194                    | 44,034  | 21,988  | 1,193  |
| 3                              | Мясо тушеное (свинина) 1/90                                               | 123       | 90     | 14,848               | 16,636 | 3,295   | 222,297         | 0,473         | 0,450  |       | 1,055  | 11,223                    | 102,993 | 15,233  | 0,922  |
| 4                              | Каша гречневая с маслом 1/150                                             | 1680      | 150    | 6,878                | 5,119  | 35,774  | 216,673         | 0,226         |        | 0,021 | 3,544  | 22,005                    | 159,153 | 106,401 | 3,573  |

|               |                                       |     |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
|---------------|---------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 5             | Напиток из шиповника без сахара 1/200 | 656 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854           | 0,000        | 0,040         | 0,000        |               |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30             | -/- | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |               |              | 0,690         |
| <b>Итого:</b> |                                       |     | <b>730</b> | <b>28,812</b> | <b>32,672</b> | <b>86,094</b>  | <b>753,672</b>   | <b>0,827</b> | <b>37,394</b> | <b>0,373</b> | <b>8,957</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                       |     |            | <b>49,625</b> | <b>54,175</b> | <b>140,669</b> | <b>1 248,752</b> | <b>1,213</b> | <b>77,984</b> | <b>1,845</b> | <b>15,589</b> |

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                    |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
|---------------|------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 1             | Омлет с курицей и картофелем 1/200 | 1077 | 200        | 22,423        | 21,592        | 6,430         | 309,736        | 0,127        | 6,023         | 0,256        | 3,854        |
| 2             | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100    | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        |
| 3             | Какао с молоком без сахара 1/200   | 1755 | 200        | 3,783         | 2,860         | 5,603         | 63,284         | 0,003        | 1,300         | 0,020        | 0,009        |
| 4             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30          | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300         | 0,060        |               |              | 0,690        |
| <b>Итого:</b> |                                    |      | <b>530</b> | <b>28,656</b> | <b>25,052</b> | <b>36,583</b> | <b>486,420</b> | <b>0,225</b> | <b>42,323</b> | <b>0,276</b> | <b>4,753</b> |

**Обед**

|               |                                                      |          |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
|---------------|------------------------------------------------------|----------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60                        | 1422     | 60         | 0,888         | 3,662         | 4,518          | 54,586           | 0,020        | 15,600        | 0,240        | 1,680         |
| 2             | Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200 | ТТК №333 |            | 4,718         | 6,591         | 13,485         | 132,132          | 0,093        | 9,242         | 0,166        | 2,452         |
| 3             | Рыба запеченная в белом соусе 1/90                   | 1812     | 90         | 14,413        | 7,199         | 21,328         | 207,751          | 0,100        | 0,027         | 0,027        | 2,242         |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150                     | 1720     | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,940         | 149,511          | 0,161        | 27,053        | 0,026        | 0,186         |
| 5             | Компот из яблос без сахара 1/200                     | 1190     | 200        | 0,080         | 0,080         | 1,960          | 8,880            | 0,006        | 2,000         |              | 0,040         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                            | -/-      | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |               |              | 0,690         |
| <b>Итого:</b> |                                                      |          | <b>530</b> | <b>25,302</b> | <b>22,736</b> | <b>79,831</b>  | <b>625,159</b>   | <b>0,440</b> | <b>53,922</b> | <b>0,458</b> | <b>7,290</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                      |          |            | <b>53,958</b> | <b>47,788</b> | <b>116,414</b> | <b>1 111,579</b> | <b>0,665</b> | <b>96,244</b> | <b>0,734</b> | <b>12,043</b> |

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                                             |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
|---------------|-------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 1             | Салат из сырых овощей 1/60                                  | 1817 | 60         | 0,883         | 2,453         | 4,283         | 42,737         | 0,019        | 14,310        | 0,264        | 1,151        |
| 2             | Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90 | 671  | 90         | 11,233        | 16,698        | 14,121        | 251,694        | 0,357        | 0,723         | 0,011        | 2,862        |
| 3             | Каша гречневая с маслом 1/150                               | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        | 0,226        |               | 0,021        | 3,544        |
| 4             | Чай заварной без сахара 1/200                               | 1175 | 200        | 0,120         | 0,031         | 0,041         | 0,921          | 0,000        | 0,060         | 0,000        |              |
| 5             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                                   | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300         | 0,060        |               |              | 0,690        |
| <b>Итого:</b> |                                                             |      | <b>530</b> | <b>20,913</b> | <b>24,600</b> | <b>69,818</b> | <b>584,324</b> | <b>0,663</b> | <b>15,093</b> | <b>0,297</b> | <b>8,247</b> |

**Обед**

|               |                                                               |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
|---------------|---------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 1             | Винегрет овощной 1/60                                         | 462  | 60         | 0,772         | 4,879         | 4,745          | 65,981           | 0,028        | 6,072         | 0,187        | 2,196         |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200        | 4,098         | 6,951         | 8,281          | 112,076          | 0,054        | 23,254        | 0,172        | 1,996         |
| 3             | Плов перловый с курицей 1/200                                 | 1452 | 200        | 18,899        | 17,319        | 39,840         | 390,829          | 0,117        | 3,401         | 0,320        | 5,577         |
| 4             | Компот из ягод з/м без сахара 1/200                           | 1225 | 200        | 0,160         | 0,060         | 1,920          | 8,860            | 0,012        | 2,000         |              | 0,120         |
| 5             | Хлеб ржано-пшеничный 1/40                                     | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800         | 96,400           | 0,080        |               |              | 0,920         |
| <b>Итого:</b> |                                                               |      | <b>700</b> | <b>26,328</b> | <b>29,610</b> | <b>75,586</b>  | <b>674,146</b>   | <b>0,291</b> | <b>34,727</b> | <b>0,679</b> | <b>10,809</b> |
| <b>Всего:</b> |                                                               |      |            | <b>47,241</b> | <b>54,209</b> | <b>145,405</b> | <b>1 258,470</b> | <b>0,954</b> | <b>49,819</b> | <b>0,975</b> | <b>19,056</b> |

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                                     |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
|---------------|-----------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 1             | Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20 | 223  |            | 19,977        | 15,690        | 23,447        | 314,906        | 2,571        | 0,581         | 0,117        | 0,640        |
| 2             | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100                     | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        |
| 3             | Чай заварной с шиповником без сахара 1/200          | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        |              |
| 4             | Хлеб ржано-пшеничный 1/60                           | -/-  | 60         | 3,600         | 0,600         | 31,200        | 144,600        | 0,120        |               |              | 1,380        |
| <b>Итого:</b> |                                                     |      | <b>360</b> | <b>24,467</b> | <b>16,610</b> | <b>80,024</b> | <b>567,460</b> | <b>2,726</b> | <b>35,621</b> | <b>0,117</b> | <b>2,220</b> |

**Обед**

|   |                                         |      |    |       |       |       |        |       |        |       |       |
|---|-----------------------------------------|------|----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 |
|---|-----------------------------------------|------|----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|

|               |                                        |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
|---------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 2             | Суп гороховый на бульоне 1/200         | 1764 | 200        | 7,358         | 6,631         | 15,725         | 152,012          | 0,189        | 9,242         | 0,166        | 2,032         |
| 3             | Котлета мясная запеченная в соусе 1/90 | 1772 | 90         | 10,906        | 15,222        | 13,458         | 234,458          | 0,357        | 0,959         | 0,048        | 2,687         |
| 4             | Каша перловая с маслом 1/150           | 1031 | 150        | 4,726         | 4,359         | 37,108         | 206,565          | 0,061        |               | 0,021        | 1,912         |
| 5             | Компот из яблок без сахара 1/200       | 1190 | 200        | 0,080         | 0,080         | 1,960          | 8,880            | 0,006        | 2,000         |              | 0,040         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30              | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |               |              | 0,690         |
| <b>Итого:</b> |                                        |      | <b>730</b> | <b>25,851</b> | <b>30,246</b> | <b>88,035</b>  | <b>727,759</b>   | <b>0,693</b> | <b>34,251</b> | <b>0,415</b> | <b>9,029</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                        |      |            | <b>50,318</b> | <b>46,856</b> | <b>168,060</b> | <b>1 295,219</b> | <b>3,419</b> | <b>69,872</b> | <b>0,532</b> | <b>11,249</b> |

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                                                           |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 1             | Каша овсяная молочная без сахара 1/200                                    | 596  | 200        | 6,510         | 8,275         | 23,879        | 196,031        | 0,136        | 1,105         | 0,041        | 1,020        |
|               | Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 17   | 75         | 16,175        | 10,622        | 15,767        | 223,366        | 0,157        | 0,855         | 0,032        | 0,200        |
| 3             | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100                                           | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        |
| 4             | Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200                               | 1716 | 200        | 1,830         | 1,524         | 6,380         | 46,556         | 0,001        | 0,790         | 0,017        | 0,015        |
| <b>Итого:</b> |                                                                           |      | <b>575</b> | <b>25,165</b> | <b>20,721</b> | <b>54,976</b> | <b>507,053</b> | <b>0,328</b> | <b>37,750</b> | <b>0,090</b> | <b>1,435</b> |

**Обед**

|               |                                                             |      |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |
|---------------|-------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60                              | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274          | 52,979           | 0,035        | 2,880          | 1,152        | 1,814         |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151          | 117,292          | 0,061        | 15,066         | 0,178        | 1,970         |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/200                                  | 1731 | 200        | 16,486        | 21,187        | 24,301         | 353,828          | 0,560        | 45,442         | 0,480        | 3,881         |
| 4             | Компот из изюма без сахара 1/200                            | 1501 | 200        | 0,435         | 0,090         | 9,900          | 42,150           | 0,030        |                |              |               |
| 5             | Хлеб ржано-пшеничный 1/40                                   | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800         | 96,400           | 0,080        |                |              | 0,920         |
| <b>Итого:</b> |                                                             |      | <b>700</b> | <b>24,216</b> | <b>32,898</b> | <b>67,426</b>  | <b>662,649</b>   | <b>0,765</b> | <b>63,388</b>  | <b>1,810</b> | <b>8,586</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                             |      |            | <b>49,381</b> | <b>53,619</b> | <b>122,402</b> | <b>1 169,702</b> | <b>1,093</b> | <b>101,138</b> | <b>1,899</b> | <b>10,021</b> |

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                                                          |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 1             | Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30 | 1432 | 120        | 12,805        | 14,764        | 15,275        | 245,198        | 0,064        | 11,545        | 0,108        | 3,887        |
| 2             | Рагу из овощей 1/150                                                     | 1448 | 150        | 2,772         | 7,126         | 18,881        | 150,744        | 0,122        | 32,919        | 0,540        | 3,255        |
| 3             | Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5                                | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 0,191         | 1,746          | 0,020        | 2,060         | 0,000        | 0,010        |
| 4             | Хлеб ржано-пшеничный 1/40                                                | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400         | 0,080        |               |              | 0,920        |
| <b>Итого:</b> |                                                                          |      | <b>515</b> | <b>18,143</b> | <b>22,325</b> | <b>55,147</b> | <b>494,087</b> | <b>0,286</b> | <b>46,524</b> | <b>0,648</b> | <b>8,073</b> |

**Обед**

|               |                                                       |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
|---------------|-------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60                         | 1422 | 60         | 0,888         | 3,662         | 4,518          | 54,586           | 0,020        | 15,600        | 0,240        | 1,680         |
| 2             | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868          | 0,078        | 10,274        | 0,178        | 2,280         |
| 3             | Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90       | 783  | 90         | 16,555        | 16,885        | 6,687          | 244,927          | 0,186        | 0,797         | 0,019        | 2,135         |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/150                         | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          | 0,226        |               | 0,021        | 3,544         |
| 5             | Напиток из шиповника без сахара 1/200                 | 656  | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854           | 0,000        | 0,040         | 0,000        |               |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                             | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |               |              | 0,690         |
| <b>Итого:</b> |                                                       |      | <b>730</b> | <b>30,978</b> | <b>33,065</b> | <b>93,926</b>  | <b>797,207</b>   | <b>0,570</b> | <b>26,711</b> | <b>0,458</b> | <b>10,329</b> |
| <b>Всего:</b> |                                                       |      |            | <b>49,121</b> | <b>55,391</b> | <b>149,074</b> | <b>1 291,294</b> | <b>0,856</b> | <b>73,235</b> | <b>1,106</b> | <b>18,402</b> |

**08 день среда (2 неделя)**

**Завтрак**

|   |                                  |      |     |        |        |       |         |       |        |       |       |
|---|----------------------------------|------|-----|--------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|-------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60   | 1801 | 60  | 0,749  | 3,654  | 4,274 | 52,979  | 0,035 | 2,880  | 1,152 | 1,814 |
| 2 | Омлет с сыром 1/150              | 1425 | 150 | 15,239 | 21,021 | 1,682 | 256,879 | 0,062 | 0,410  | 0,243 | 4,858 |
| 3 | Какао с молоком без сахара 1/200 | 1755 | 200 | 3,783  | 2,860  | 5,603 | 63,284  | 0,003 | 1,300  | 0,020 | 0,009 |
| 4 | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100  | -/-  | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950 | 41,100  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 |

|               |                           |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
|---------------|---------------------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 5             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        |
| <b>Итого:</b> |                           |     | <b>530</b> | <b>21,621</b> | <b>28,035</b> | <b>30,910</b> | <b>462,442</b> | <b>0,175</b> | <b>39,590</b> | <b>1,415</b> | <b>7,341</b> |

|               |                                                               |      |            |               |               |               |                  |              |                |              |               |
|---------------|---------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|
| <b>Обед</b>   |                                                               |      |            |               |               |               |                  |              |                |              |               |
| 1             | Салат из свеклы с сыром 1/60                                  | 387  | 60         | 1,630         | 4,407         | 4,847         | 65,576           | 0,012        | 5,529          | 0,006        | 1,651         |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200        | 4,098         | 6,951         | 8,281         | 112,076          | 0,054        | 23,254         | 0,172        | 1,996         |
| 3             | Картофель тушеный с печенью 1/200                             | 1598 | 200        | 16,891        | 12,168        | 31,110        | 301,516          | 0,211        | 51,810         | 0,736        | 4,245         |
| 4             | Компот из яблок без сахара 1/200                              | 1190 | 200        | 0,080         | 0,080         | 1,960         | 8,880            | 0,006        | 2,000          |              | 0,040         |
| 5             | Хлеб ржано-пшеничный 1/40                                     | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400           | 0,080        |                |              | 0,920         |
| <b>Итого:</b> |                                                               |      | <b>700</b> | <b>25,099</b> | <b>24,007</b> | <b>66,998</b> | <b>584,448</b>   | <b>0,363</b> | <b>82,593</b>  | <b>0,914</b> | <b>8,852</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                               |      |            | <b>46,720</b> | <b>52,042</b> | <b>97,907</b> | <b>1 046,889</b> | <b>0,538</b> | <b>122,183</b> | <b>2,329</b> | <b>16,193</b> |

**09 день четверг (2 неделя)**

|                |                                        |      |            |               |               |               |                |              |              |              |              |
|----------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |                                        |      |            |               |               |               |                |              |              |              |              |
| 1              | Салат Осенний 1/60                     | 665  | 60         | 0,709         | 3,682         | 4,693         | 54,743         | 0,033        | 4,003        | 0,720        | 1,755        |
| 2              | Биточек мясной запеченный в соусе 1/90 | 1183 | 90         | 11,077        | 15,158        | 13,238        | 233,681        | 0,318        | 0,880        | 0,048        | 2,841        |
| 3              | Каша перловая с маслом 1/150           | 1031 | 150        | 4,726         | 4,359         | 37,108        | 206,565        | 0,061        |              | 0,021        | 1,912        |
| 4              | Чай заварной без сахара 1/200          | 1175 | 200        | 0,120         | 0,031         | 0,041         | 0,921          | 0,000        | 0,060        | 0,000        |              |
| 5              | Хлеб ржано-пшеничный 1/20              | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,040        |              |              | 0,460        |
| <b>Итого:</b>  |                                        |      | <b>520</b> | <b>17,832</b> | <b>23,429</b> | <b>65,480</b> | <b>544,110</b> | <b>0,452</b> | <b>4,943</b> | <b>0,789</b> | <b>6,968</b> |

|               |                                     |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
|---------------|-------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| <b>Обед</b>   |                                     |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
| 1             | Салат Мозаика 1/60                  | 353  | 60         | 0,970         | 3,712         | 5,727          | 60,197           | 0,047        | 7,404         | 0,247        | 1,686         |
| 2             | Суп картофельный на бульоне 1/200   | 336  | 200        | 4,626         | 6,519         | 10,373         | 118,668          | 0,061        | 6,082         | 0,166        | 2,080         |
| 3             | Каша гречневая с курицей 1/200      | 1115 | 200        | 20,749        | 18,019        | 36,990         | 393,129          | 0,272        | 3,401         | 0,320        | 7,052         |
| 4             | Компот из ягод з/м без сахара 1/200 | 1225 | 200        | 0,160         | 0,060         | 1,920          | 8,860            | 0,012        | 2,000         |              | 0,120         |
| 5             | Хлеб ржано-пшеничный 1/40           | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800         | 96,400           | 0,080        |               |              | 0,920         |
| <b>Итого:</b> |                                     |      | <b>700</b> | <b>28,905</b> | <b>28,711</b> | <b>75,810</b>  | <b>677,254</b>   | <b>0,471</b> | <b>18,887</b> | <b>0,733</b> | <b>11,858</b> |
| <b>Всего:</b> |                                     |      |            | <b>46,736</b> | <b>52,140</b> | <b>141,290</b> | <b>1 221,364</b> | <b>0,923</b> | <b>23,830</b> | <b>1,522</b> | <b>18,826</b> |

**10 день пятница (2 неделя)**

|                |                                                           |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
|----------------|-----------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                           |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
| 1              | Пудинг творожный без сахара с изюмом со сметаной 1/120/30 | 0922 | 150        | 17,801        | 15,503        | 32,978        | 342,638        | 1,405        | 0,515         | 0,107        | 0,572        |
| 2              | Масло сливочное порционное 1/10                           | 22   | 10         | 0,100         | 7,250         | 0,140         | 66,210         | 0,001        |               | 0,040        | 0,100        |
| 3              | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100                           | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        |
| 4              | Чай заварной с шиповником без сахара 1/200                | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        |              |
| 5              | Хлеб ржано-пшеничный 1/40                                 | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400         | 0,080        |               |              | 0,920        |
| <b>Итого:</b>  |                                                           |      | <b>500</b> | <b>21,191</b> | <b>23,473</b> | <b>79,295</b> | <b>613,202</b> | <b>1,521</b> | <b>35,555</b> | <b>0,147</b> | <b>1,792</b> |

|               |                                         |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
|---------------|-----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| <b>Обед</b>   |                                         |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 53,545           | 0,020        | 22,050        | 0,180        | 1,668         |
| 2             | Уха 1/200                               | 339  | 200        | 7,003         | 4,659         | 22,764         | 160,998          | 0,561        | 17,326        | 0,163        | 2,044         |
| 3             | Гуляш мясной 1/90                       | 123  | 90         | 14,848        | 16,636        | 3,295          | 222,297          | 0,473        | 0,450         |              | 1,055         |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/150           | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          | 0,226        |               | 0,021        | 3,544         |
| 5             | Компот из яблок без сахара 1/200        | 1190 | 200        | 0,080         | 0,080         | 1,960          | 8,880            | 0,006        | 2,000         |              | 0,040         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30               | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |               |              | 0,690         |
| <b>Итого:</b> |                                         |      | <b>730</b> | <b>31,589</b> | <b>30,447</b> | <b>83,578</b>  | <b>734,693</b>   | <b>1,345</b> | <b>41,826</b> | <b>0,364</b> | <b>9,041</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                         |      |            | <b>52,780</b> | <b>53,920</b> | <b>162,873</b> | <b>1 347,895</b> | <b>2,866</b> | <b>77,381</b> | <b>0,510</b> | <b>10,833</b> |

**11 день понедельник (3 неделя)**

|                |                                          |     |     |       |       |        |         |       |       |       |       |
|----------------|------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b> |                                          |     |     |       |       |        |         |       |       |       |       |
| 1              | Каша гречневая молочная без сахара 1/150 | 562 | 150 | 5,858 | 5,606 | 23,459 | 167,723 | 0,129 | 0,829 | 0,031 | 2,040 |

|               |                                                                           |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 2             | Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 17   | 75         | 16,175        | 10,622        | 15,767        | 223,366        | 0,157        | 0,855         | 0,032        | 0,200        |
| 3             | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100                                           | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        |
| 4             | Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200                               | 1716 | 200        | 1,830         | 1,524         | 6,380         | 46,556         | 0,001        | 0,790         | 0,017        | 0,015        |
| <b>Итого:</b> |                                                                           |      | <b>525</b> | <b>24,512</b> | <b>18,052</b> | <b>54,556</b> | <b>478,746</b> | <b>0,322</b> | <b>37,474</b> | <b>0,079</b> | <b>2,455</b> |

#### Обед

|               |                                           |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
|---------------|-------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 1             | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60 | 664  | 60         | 0,946         | 3,661         | 4,248          | 53,722           | 0,014        | 7,068         |              | 1,658         |
| 2             | Суп гороховый на бульоне 1/200            | 1764 | 200        | 7,358         | 6,631         | 15,725         | 152,012          | 0,189        | 9,242         | 0,166        | 2,032         |
| 3             | Фрикаделька куриная 1/90                  | 1736 | 90         | 17,090        | 17,692        | 16,240         | 292,548          | 0,121        | 2,080         |              | 3,694         |
| 4             | Рагу из овощей 1/150                      | 1448 | 150        | 2,772         | 7,126         | 18,881         | 150,744          | 0,122        | 32,919        | 0,540        | 3,255         |
| 5             | Компот из изюма без сахара 1/200          | 1501 | 200        | 0,435         | 0,090         | 9,900          | 42,150           | 0,030        |               |              |               |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                 | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |               |              | 0,690         |
| <b>Итого:</b> |                                           |      | <b>730</b> | <b>30,401</b> | <b>35,500</b> | <b>80,593</b>  | <b>763,476</b>   | <b>0,535</b> | <b>51,309</b> | <b>0,706</b> | <b>11,329</b> |
| <b>Всего:</b> |                                           |      |            | <b>54,914</b> | <b>53,552</b> | <b>135,149</b> | <b>1 242,222</b> | <b>0,857</b> | <b>88,783</b> | <b>0,785</b> | <b>13,785</b> |

#### 12 день вторник (3 неделя)

##### Завтрак

|               |                                           |      |            |               |               |               |                |              |              |              |              |
|---------------|-------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60            | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,880        | 1,152        | 1,814        |
| 2             | Плов перловый с курицей 1/200             | 1452 | 200        | 18,899        | 17,319        | 39,840        | 390,829        | 0,117        | 3,401        | 0,320        | 5,577        |
| 3             | Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5 | 0280 | 205        | 0,165         | 0,036         | 0,191         | 1,746          | 0,020        | 2,060        | 0,000        | 0,010        |
| 4             | Хлеб ржано-пшеничный 1/40                 | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400         | 0,080        |              |              | 0,920        |
| <b>Итого:</b> |                                           |      | <b>505</b> | <b>22,212</b> | <b>21,409</b> | <b>65,106</b> | <b>541,954</b> | <b>0,252</b> | <b>8,341</b> | <b>1,472</b> | <b>8,322</b> |

#### Обед

|               |                                                                  |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
|---------------|------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60              | 1819 | 60         | 1,026         | 3,644         | 4,626          | 55,408           | 0,018        | 19,661        | 0,120        | 1,650         |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439 | 200        | 4,066         | 6,943         | 10,813         | 122,004          | 0,049        | 14,854        | 0,172        | 2,000         |
| 3             | Мясо тушеное (свинина) 1/90                                      | 123  | 90         | 14,848        | 16,636        | 3,295          | 222,297          | 0,473        | 0,450         |              | 1,055         |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/150                                    | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          | 0,226        |               | 0,021        | 3,544         |
| 5             | Напиток из шиповника без сахара 1/200                            | 656  | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854           | 0,000        | 0,040         | 0,000        |               |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                                        | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |               |              | 0,690         |
| <b>Итого:</b> |                                                                  |      | <b>730</b> | <b>28,857</b> | <b>32,663</b> | <b>86,535</b>  | <b>755,535</b>   | <b>0,826</b> | <b>35,005</b> | <b>0,313</b> | <b>8,939</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                                  |      |            | <b>51,070</b> | <b>54,072</b> | <b>151,641</b> | <b>1 297,489</b> | <b>1,077</b> | <b>43,346</b> | <b>1,785</b> | <b>17,260</b> |

#### 13 день среда (3 неделя)

##### Завтрак

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 1             | Омлет с кукурузой 1/150/20       | 17   | 170        | 12,595        | 15,483        | 4,029         | 205,841        | 0,067        | 1,292         | 0,230        | 3,780        |
| 2             | Хлеб ржано-пшеничный 1/40        | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400         | 0,080        |               |              | 0,920        |
| 3             | Какао с молоком без сахара 1/200 | 1755 | 200        | 3,783         | 2,860         | 5,603         | 63,284         | 0,003        | 1,300         | 0,020        | 0,009        |
| 4             | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100  | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        |
| <b>Итого:</b> |                                  |      | <b>510</b> | <b>19,428</b> | <b>19,043</b> | <b>39,382</b> | <b>406,625</b> | <b>0,185</b> | <b>37,592</b> | <b>0,250</b> | <b>4,909</b> |

#### Обед

|               |                                                       |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
|---------------|-------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60                         | 1422 | 60         | 0,888         | 3,662         | 4,518          | 54,586           | 0,020        | 15,600        | 0,240        | 1,680         |
| 2             | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868          | 0,078        | 10,274        | 0,178        | 2,280         |
| 3             | Рыба запеченная в белом соусе 1/90                    | 1812 | 90         | 14,413        | 7,199         | 21,328         | 207,751          | 0,100        | 0,027         | 0,027        | 2,242         |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150                      | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,940         | 149,511          | 0,161        | 27,053        | 0,026        | 0,186         |
| 5             | Компот из яблок без сахара 1/200                      | 1190 | 200        | 0,080         | 0,080         | 1,960          | 8,880            | 0,006        | 2,000         |              | 0,040         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                             | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |               |              | 0,690         |
| <b>Итого:</b> |                                                       |      | <b>730</b> | <b>25,202</b> | <b>23,224</b> | <b>81,267</b>  | <b>634,895</b>   | <b>0,424</b> | <b>54,954</b> | <b>0,470</b> | <b>7,119</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                       |      |            | <b>44,630</b> | <b>42,267</b> | <b>120,649</b> | <b>1 041,520</b> | <b>0,609</b> | <b>92,545</b> | <b>0,720</b> | <b>12,028</b> |

|                                       |                                                                           |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| <b>14 день четверг (3 неделя)</b>     |                                                                           |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                                           |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
| 1                                     | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                                   | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 53,545           | 0,020        | 22,050        | 0,180        | 1,668         |
| 2                                     | Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90               | 671  | 90         | 11,233        | 16,698        | 14,121         | 251,694          | 0,357        | 0,723         | 0,011        | 2,862         |
| 3                                     | Каша перловая с маслом 1/150                                              | 1031 | 150        | 4,726         | 4,359         | 37,108         | 206,565          | 0,061        |               | 0,021        | 1,912         |
| 4                                     | Чай заварной без сахара 1/200                                             | 1175 | 200        | 0,120         | 0,031         | 0,041          | 0,921            | 0,000        | 0,060         | 0,000        |               |
| 5                                     | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                                                 | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |               |              | 0,690         |
| <b>Итого:</b>                         |                                                                           |      | <b>530</b> | <b>18,860</b> | <b>25,041</b> | <b>71,055</b>  | <b>585,024</b>   | <b>0,499</b> | <b>22,833</b> | <b>0,213</b> | <b>7,132</b>  |
| <b>Обед</b>                           |                                                                           |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
| 1                                     | Винегрет овощной 1/60                                                     | 462  | 60         | 0,772         | 4,879         | 4,745          | 65,981           | 0,028        | 6,072         | 0,187        | 2,196         |
| 2                                     | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200               | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151          | 117,292          | 0,061        | 15,066        | 0,178        | 1,970         |
| 3                                     | Бефстроганов из куриного филе 1/90                                        | 1283 | 90         | 16,059        | 13,116        | 2,975          | 194,182          | 0,054        | 2,045         | 0,010        | 1,194         |
| 4                                     | Каша гречневая с маслом 1/150                                             | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          | 0,226        |               | 0,021        | 3,544         |
| 5                                     | Компот из ягод з/м без сахара 1/200                                       | 1225 | 200        | 0,160         | 0,060         | 1,920          | 8,860            | 0,012        | 2,000         |              | 0,120         |
| 6                                     | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                                                 | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |               |              | 0,690         |
| <b>Итого:</b>                         |                                                                           |      | <b>730</b> | <b>29,814</b> | <b>31,042</b> | <b>69,164</b>  | <b>675,287</b>   | <b>0,442</b> | <b>25,183</b> | <b>0,396</b> | <b>9,714</b>  |
| <b>Всего:</b>                         |                                                                           |      |            | <b>48,674</b> | <b>56,082</b> | <b>140,219</b> | <b>1 260,311</b> | <b>0,940</b> | <b>48,016</b> | <b>0,608</b> | <b>16,846</b> |
| <b>15 день пятница (3 неделя)</b>     |                                                                           |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                                           |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
| 1                                     | Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20                       | 223  |            | 19,977        | 15,690        | 23,447         | 314,906          | 2,571        | 0,581         | 0,117        | 0,640         |
| 2                                     | Масло сливочное порционное 1/10                                           | 22   | 10         | 0,100         | 7,250         | 0,140          | 66,210           | 0,001        |               | 0,040        | 0,100         |
| 3                                     | Хлеб ржано-пшеничный 1/50                                                 | -/-  | 50         | 3,000         | 0,500         | 26,000         | 120,500          | 0,100        |               |              | 1,150         |
| 4                                     | Чай заварной без сахара 1/200                                             | 1175 | 200        | 0,120         | 0,031         | 0,041          | 0,921            | 0,000        | 0,060         | 0,000        |               |
| 5                                     | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100                                           | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000        |              | 0,200         |
| <b>Итого:</b>                         |                                                                           |      | <b>360</b> | <b>23,847</b> | <b>23,771</b> | <b>58,578</b>  | <b>543,637</b>   | <b>2,707</b> | <b>35,641</b> | <b>0,157</b> | <b>2,090</b>  |
| <b>Обед</b>                           |                                                                           |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
| 1                                     | Салат из моркови с маслом 1/60                                            | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274          | 52,979           | 0,035        | 2,880         | 1,152        | 1,814         |
| 2                                     | Суп картофельный на бульоне 1/200                                         | 336  | 200        | 4,626         | 6,519         | 10,373         | 118,668          | 0,061        | 6,082         | 0,166        | 2,080         |
| 3                                     | Котлета куриная запеченная в соусе 1/90                                   | 1750 | 90         | 12,088        | 12,399        | 12,905         | 211,569          | 0,091        | 1,642         | 0,048        | 2,634         |
| 4                                     | Каша гречневая с маслом 1/150                                             | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          | 0,226        |               | 0,021        | 3,544         |
| 5                                     | Компот из яблоч без сахара 1/200                                          | 1190 | 200        | 0,080         | 0,080         | 1,960          | 8,880            | 0,006        | 2,000         |              | 0,040         |
| 6                                     | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                                                 | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |               |              | 0,690         |
| <b>Итого:</b>                         |                                                                           |      | <b>730</b> | <b>26,221</b> | <b>28,072</b> | <b>80,886</b>  | <b>681,068</b>   | <b>0,479</b> | <b>12,604</b> | <b>1,387</b> | <b>10,802</b> |
| <b>Всего:</b>                         |                                                                           |      |            | <b>50,068</b> | <b>51,842</b> | <b>139,464</b> | <b>1 224,705</b> | <b>3,186</b> | <b>48,245</b> | <b>1,544</b> | <b>12,893</b> |
| <b>16 день понедельник (4 неделя)</b> |                                                                           |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
| <b>Завтрак</b>                        |                                                                           |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
| 1                                     | Каша овсяная молочная без сахара 1/200                                    | 596  | 200        | 6,510         | 8,275         | 23,879         | 196,031          | 0,136        | 1,105         | 0,041        | 1,020         |
| 2                                     | Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 17   | 75         | 16,175        | 10,622        | 15,767         | 223,366          | 0,157        | 0,855         | 0,032        | 0,200         |
| 3                                     | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100                                           | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000        |              | 0,200         |
| 4                                     | Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200                               | 1716 | 200        | 1,830         | 1,524         | 6,380          | 46,556           | 0,001        | 0,790         | 0,017        | 0,015         |
| <b>Итого:</b>                         |                                                                           |      | <b>575</b> | <b>25,165</b> | <b>20,721</b> | <b>54,976</b>  | <b>507,053</b>   | <b>0,328</b> | <b>37,750</b> | <b>0,090</b> | <b>1,435</b>  |
| <b>Обед</b>                           |                                                                           |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
| 1                                     | Салат овощной с яблоками 1/60                                             | 1422 | 60         | 0,888         | 3,662         | 4,518          | 54,586           | 0,020        | 15,600        | 0,240        | 1,680         |

|               |                                                               |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |              |
|---------------|---------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200        | 4,098         | 6,951         | 8,281          | 112,076          | 0,054        | 23,254        | 0,172        | 1,996        |
| 3             | Гуляш из курицы 1/90                                          | 1716 | 90         | 15,827        | 12,095        | 2,619          | 182,639          | 0,053        | 1,575         |              | 1,180        |
| 4             | Каша перловая с маслом 1/150                                  | 1031 | 150        | 4,726         | 4,359         | 37,108         | 206,565          | 0,061        |               | 0,021        | 1,912        |
| 5             | Компот из изюма без сахара 1/200                              | 1501 | 200        | 0,435         | 0,090         | 9,900          | 42,150           | 0,030        |               |              |              |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                                     | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |               |              | 0,690        |
| <b>Итого:</b> |                                                               |      | <b>730</b> | <b>27,774</b> | <b>27,458</b> | <b>78,026</b>  | <b>670,316</b>   | <b>0,278</b> | <b>40,429</b> | <b>0,433</b> | <b>7,458</b> |
| <b>Всего:</b> |                                                               |      |            | <b>52,939</b> | <b>48,179</b> | <b>133,001</b> | <b>1 177,369</b> | <b>0,606</b> | <b>78,179</b> | <b>0,522</b> | <b>8,893</b> |

**17 день вторник (4 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                                                               |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 1             | Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30 | 1750 | 120        | 12,579        | 14,226        | 14,997        | 238,341        | 0,101        | 12,667        | 0,138        | 3,468        |
| 2             | Каша гречневая с маслом 1/150                                                 | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        | 0,226        |               | 0,021        | 3,544        |
| 3             | Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5                                     | 0280 | 205        | 0,165         | 0,036         | 0,191         | 1,746          | 0,020        | 2,060         | 0,000        | 0,010        |
| 4             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                                                     | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300         | 0,060        |               |              | 0,690        |
| <b>Итого:</b> |                                                                               |      | <b>505</b> | <b>21,421</b> | <b>19,681</b> | <b>66,562</b> | <b>529,060</b> | <b>0,408</b> | <b>14,727</b> | <b>0,159</b> | <b>7,712</b> |

**Обед**

|               |                                       |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |
|---------------|---------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 1             | Салат Осенний 1/60                    | 665  | 60         | 0,709         | 3,682         | 4,693          | 54,743           | 0,033        | 4,003         | 0,720        | 1,755         |
| 2             | Суп картофельный на бульоне 1/200     | 336  | 200        | 4,626         | 6,519         | 10,373         | 118,668          | 0,061        | 6,082         | 0,166        | 2,080         |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/200            | 1731 | 200        | 16,486        | 21,187        | 24,301         | 353,828          | 0,560        | 45,442        | 0,480        | 3,881         |
| 4             | Напиток из шиповника без сахара 1/200 | 656  | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854           | 0,000        | 0,040         | 0,000        |               |
| 5             | Хлеб ржано-пшеничный 1/40             | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800         | 96,400           | 0,080        |               |              | 0,920         |
| <b>Итого:</b> |                                       |      | <b>700</b> | <b>24,461</b> | <b>31,808</b> | <b>76,594</b>  | <b>690,493</b>   | <b>0,733</b> | <b>55,567</b> | <b>1,366</b> | <b>8,636</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                       |      |            | <b>45,882</b> | <b>51,489</b> | <b>143,156</b> | <b>1 219,553</b> | <b>1,141</b> | <b>70,295</b> | <b>1,525</b> | <b>16,348</b> |

**18 день среда (4 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 1             | Омлет с курицей и морковью 1/150 | 1077 | 150        | 16,681        | 16,138        | 3,046         | 224,146        | 0,084        | 1,710         | 0,554        | 2,945        |
| 2             | Какао с молоком без сахара 1/200 | 1755 | 200        | 3,783         | 2,860         | 5,603         | 63,284         | 0,003        | 1,300         | 0,020        | 0,009        |
| 3             | Хлеб ржано-пшеничный 1/50        | -/-  | 50         | 3,000         | 0,500         | 26,000        | 120,500        | 0,100        |               |              | 1,150        |
| 4             | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100  | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        |
| <b>Итого:</b> |                                  |      | <b>500</b> | <b>24,114</b> | <b>19,798</b> | <b>43,599</b> | <b>449,030</b> | <b>0,222</b> | <b>38,010</b> | <b>0,574</b> | <b>4,304</b> |

**Обед**

|               |                                                                  |      |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |
|---------------|------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                          | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 53,545           | 0,020        | 22,050         | 0,180        | 1,668         |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439 | 200        | 4,066         | 6,943         | 10,813         | 122,004          | 0,049        | 14,854         | 0,172        | 2,000         |
| 3             | Суфле из печени 1/90                                             | 1714 | 90         | 19,542        | 6,818         | 11,340         | 184,894          | 0,957        | 23,441         | 0,569        | 0,911         |
| 4             | Рагу из овощей 1/150                                             | 1448 | 150        | 2,772         | 7,126         | 18,881         | 150,744          | 0,122        | 32,919         | 0,540        | 3,255         |
| 5             | Компот из яблок без сахара 1/200                                 | 1190 | 200        | 0,080         | 0,080         | 1,960          | 8,880            | 0,006        | 2,000          |              | 0,040         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                                        | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |                |              | 0,690         |
| <b>Итого:</b> |                                                                  |      | <b>730</b> | <b>29,242</b> | <b>24,921</b> | <b>62,778</b>  | <b>592,367</b>   | <b>1,213</b> | <b>95,263</b>  | <b>1,461</b> | <b>8,564</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                                  |      |            | <b>53,356</b> | <b>44,719</b> | <b>106,377</b> | <b>1 041,397</b> | <b>1,435</b> | <b>133,273</b> | <b>2,035</b> | <b>12,868</b> |

**19 день четверг (4 неделя)**

**Завтрак**

|   |                                |      |     |        |        |        |         |       |       |       |       |
|---|--------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60  | 0,749  | 3,654  | 4,274  | 52,979  | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 1,814 |
| 2 | Каша гречневая с мясом 1/200   | 1789 | 200 | 18,988 | 21,182 | 37,535 | 416,727 | 0,616 | 2,400 | 0,320 | 6,941 |
| 3 | Чай заварной без сахара 1/200  | 1175 | 200 | 0,120  | 0,031  | 0,041  | 0,921   | 0,000 | 0,060 | 0,000 |       |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40            | -/-  | 40  | 2,400  | 0,400  | 20,800 | 96,400  | 0,164 |       |       | 0,076 |

|               |  |            |               |               |               |                |              |              |              |              |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <i>Итого:</i> |  | <b>500</b> | <b>22,257</b> | <b>25,266</b> | <b>62,651</b> | <b>567,027</b> | <b>0,815</b> | <b>5,340</b> | <b>1,472</b> | <b>8,831</b> |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|

**Обед**

|   |                                                       |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |
|---|-------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60             | 664  | 60  | 0,946  | 3,661  | 4,248  | 53,722  | 0,014 | 7,068  |       | 1,658 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618  | 7,079  | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,280 |
| 3 | Котлета куриная запеченная в соусе 1/90               | 1750 | 90  | 12,088 | 12,399 | 12,905 | 211,569 | 0,091 | 1,642  | 0,048 | 2,634 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/150                      | 1720 | 150 | 3,404  | 4,904  | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 |
| 5 | Компот из ягод з/м без сахара 1/200                   | 1225 | 200 | 0,160  | 0,060  | 1,920  | 8,860   | 0,012 | 2,000  |       | 0,120 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                             | -/-  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600 | 72,300  | 0,060 |        |       | 0,690 |

|               |  |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| <i>Итого:</i> |  | <b>730</b> | <b>23,016</b> | <b>28,403</b> | <b>72,534</b> | <b>637,830</b> | <b>0,416</b> | <b>48,037</b> | <b>0,251</b> | <b>7,569</b> |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|

|               |  |  |               |               |                |                  |              |               |              |               |
|---------------|--|--|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| <i>Всего:</i> |  |  | <b>45,273</b> | <b>53,670</b> | <b>135,185</b> | <b>1 204,857</b> | <b>1,231</b> | <b>53,377</b> | <b>1,724</b> | <b>16,400</b> |
|---------------|--|--|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|

**20 день пятница (4 неделя)**

**Завтрак**

|   |                                                           |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |
|---|-----------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|
| 1 | Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30 | 0922 | 150 | 17,801 | 15,503 | 32,978 | 342,638 | 1,405 | 0,515  | 0,107 | 0,572 |
| 2 | Масло сливочное порционное 1/10                           | 22   | 10  | 0,100  | 7,250  | 0,140  | 66,210  | 0,001 |        | 0,040 | 0,100 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40                                 | -/-  | 40  | 2,400  | 0,400  | 20,800 | 96,400  | 0,080 |        |       | 0,920 |
| 4 | Чай заварной с шиповником без сахара 1/200                | 1666 | 200 | 0,240  | 0,020  | 16,428 | 66,854  | 0,000 | 0,040  | 0,000 |       |
| 5 | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100                           | -/-  | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950  | 41,100  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 |

|               |  |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| <i>Итого:</i> |  | <b>500</b> | <b>21,191</b> | <b>23,473</b> | <b>79,295</b> | <b>613,202</b> | <b>1,521</b> | <b>35,555</b> | <b>0,147</b> | <b>1,792</b> |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|

**Обед**

|   |                                                             |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |
|---|-------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                     | 1672 | 60  | 0,981  | 3,653  | 4,185  | 53,545  | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200 | 4,146  | 7,567  | 8,151  | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,970 |
| 3 | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200                           | 1728 | 200 | 16,619 | 21,444 | 29,910 | 379,110 | 0,623 | 34,650 | 0,320 | 3,777 |
| 4 | Компот из яблок без сахара 1/200                            | 1190 | 200 | 0,080  | 0,080  | 1,960  | 8,880   | 0,006 | 2,000  |       | 0,040 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40                                   | -/-  | 40  | 2,400  | 0,400  | 20,800 | 96,400  | 0,080 |        |       | 0,920 |

|               |  |            |               |               |               |                |              |               |              |              |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| <i>Итого:</i> |  | <b>700</b> | <b>24,226</b> | <b>33,144</b> | <b>65,006</b> | <b>655,226</b> | <b>0,789</b> | <b>73,766</b> | <b>0,678</b> | <b>8,374</b> |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|

|               |  |  |               |               |                |                  |              |                |              |               |
|---------------|--|--|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|
| <i>Всего:</i> |  |  | <b>45,417</b> | <b>56,617</b> | <b>144,301</b> | <b>1 268,428</b> | <b>2,310</b> | <b>109,321</b> | <b>0,825</b> | <b>10,167</b> |
|---------------|--|--|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 11,052         | 3,302          | 3,676          | 0,375         |
| 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>128,061</b> | <b>387,962</b> | <b>175,630</b> | <b>7,782</b>  |
| <b>213,116</b> | <b>712,722</b> | <b>319,378</b> | <b>13,070</b> |
|                |                |                |               |

|                |                |                |              |
|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 107,482        | 292,729        | 52,129         | 3,400        |
| 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250        |
| 128,340        | 109,653        | 27,750         | 0,761        |
| 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350        |
| <b>270,722</b> | <b>477,582</b> | <b>107,979</b> | <b>6,761</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 23,673         | 21,615         | 12,336         | 0,508         |
| 34,634         | 59,454         | 32,228         | 1,353         |
| 37,447         | 192,165        | 28,517         | 0,685         |
| 47,160         | 100,554        | 34,275         | 1,281         |
| 11,750         | 2,206          | 3,700          | 0,442         |
| 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>164,564</b> | <b>434,195</b> | <b>128,156</b> | <b>5,619</b>  |
| <b>435,286</b> | <b>911,777</b> | <b>236,135</b> | <b>12,380</b> |
|                |                |                |               |

|               |                |                |              |
|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 23,646        | 22,377         | 12,747         | 0,477        |
| 17,771        | 73,602         | 16,365         | 1,119        |
| 22,005        | 159,153        | 106,401        | 3,573        |
| 11,178        | 4,949          | 4,464          | 0,494        |
| 9,900         | 58,200         | 17,100         | 1,350        |
| <b>84,500</b> | <b>318,282</b> | <b>157,077</b> | <b>7,013</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 13,852         | 25,774         | 11,693         | 0,521         |
| 46,214         | 40,034         | 19,708         | 0,919         |
| 40,088         | 276,156        | 76,576         | 1,976         |
| 12,550         | 4,006          | 3,700          | 0,102         |
| 13,200         | 77,600         | 22,800         | 1,800         |
| <b>125,904</b> | <b>423,569</b> | <b>134,477</b> | <b>5,319</b>  |
| <b>210,404</b> | <b>741,851</b> | <b>291,554</b> | <b>12,332</b> |
|                |                |                |               |

|                |                |               |              |
|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 195,868        | 261,762        | 29,332        | 0,743        |
| 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| 19,800         | 116,400        | 34,200        | 2,700        |
| <b>251,720</b> | <b>398,464</b> | <b>78,208</b> | <b>5,068</b> |

|        |        |        |       |
|--------|--------|--------|-------|
| 27,687 | 20,280 | 11,232 | 0,369 |
|--------|--------|--------|-------|

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 43,174         | 86,754         | 32,708         | 1,847         |
| 13,281         | 70,833         | 17,185         | 1,156         |
| 31,275         | 165,011        | 21,651         | 0,960         |
| 11,750         | 2,206          | 3,700          | 0,442         |
| 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>137,067</b> | <b>403,284</b> | <b>103,576</b> | <b>6,125</b>  |
| <b>388,787</b> | <b>801,748</b> | <b>181,784</b> | <b>11,193</b> |
|                |                |                |               |

|                |                |                |              |
|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 126,545        | 177,453        | 51,694         | 1,207        |
| 155,150        | 161,520        | 56,602         | 1,672        |
| 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250        |
| 80,770         | 55,864         | 10,300         | 0,077        |
| <b>387,465</b> | <b>411,837</b> | <b>129,596</b> | <b>4,206</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 17,769         | 32,130         | 22,020         | 0,422         |
| 39,534         | 41,794         | 17,748         | 0,823         |
| 63,242         | 178,723        | 53,802         | 2,303         |
| 20,550         | 19,356         | 8,200          | 0,452         |
| 13,200         | 77,600         | 22,800         | 1,800         |
| <b>154,295</b> | <b>349,603</b> | <b>124,570</b> | <b>5,800</b>  |
| <b>541,760</b> | <b>761,439</b> | <b>254,166</b> | <b>10,006</b> |
|                |                |                |               |

|                |                |                |              |
|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 29,121         | 99,748         | 46,954         | 1,090        |
| 46,901         | 77,622         | 35,691         | 1,286        |
| 13,178         | 6,049          | 5,064          | 0,524        |
| 13,200         | 77,600         | 22,800         | 1,800        |
| <b>102,400</b> | <b>261,019</b> | <b>110,509</b> | <b>4,699</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 23,673         | 21,615         | 12,336         | 0,508         |
| 34,610         | 68,650         | 22,356         | 1,087         |
| 20,407         | 119,501        | 43,891         | 1,068         |
| 22,005         | 159,153        | 106,401        | 3,573         |
| 11,052         | 3,302          | 3,676          | 0,375         |
| 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>121,647</b> | <b>430,421</b> | <b>205,760</b> | <b>7,960</b>  |
| <b>224,047</b> | <b>691,440</b> | <b>316,269</b> | <b>12,659</b> |
|                |                |                |               |

|         |         |        |       |
|---------|---------|--------|-------|
| 17,769  | 32,130  | 22,020 | 0,422 |
| 230,012 | 271,126 | 22,050 | 2,134 |
| 128,340 | 109,653 | 27,750 | 0,761 |
| 25,000  | 17,000  | 11,000 | 1,250 |

|                |                |               |              |
|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 6,600          | 38,800         | 11,400        | 0,900        |
| <b>407,721</b> | <b>468,709</b> | <b>94,220</b> | <b>5,467</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 52,588         | 42,134         | 13,900         | 0,789         |
| 46,214         | 40,034         | 19,708         | 0,919         |
| 38,768         | 276,884        | 55,120         | 5,340         |
| 11,750         | 2,206          | 3,700          | 0,442         |
| 13,200         | 77,600         | 22,800         | 1,800         |
| <b>162,520</b> | <b>438,858</b> | <b>115,228</b> | <b>9,289</b>  |
| <b>570,241</b> | <b>907,567</b> | <b>209,448</b> | <b>14,756</b> |
|                |                |                |               |

|               |                |               |              |
|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 17,095        | 25,349         | 16,167        | 0,533        |
| 15,020        | 78,299         | 13,248        | 0,816        |
| 31,275        | 165,011        | 21,651        | 0,960        |
| 11,178        | 4,949          | 4,464         | 0,494        |
| 6,600         | 38,800         | 11,400        | 0,900        |
| <b>81,168</b> | <b>312,409</b> | <b>66,930</b> | <b>3,704</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 13,059         | 30,797         | 13,301         | 0,478         |
| 25,674         | 43,274         | 14,268         | 0,743         |
| 35,588         | 263,659        | 157,576        | 4,428         |
| 12,550         | 4,006          | 3,700          | 0,102         |
| 13,200         | 77,600         | 22,800         | 1,800         |
| <b>100,071</b> | <b>419,336</b> | <b>211,645</b> | <b>7,551</b>  |
| <b>181,239</b> | <b>731,745</b> | <b>278,576</b> | <b>11,254</b> |
|                |                |                |               |

|                |                |               |              |
|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 181,166        | 240,817        | 28,045        | 0,882        |
| 2,400          | 3,000          | 0,040         | 0,020        |
| 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| 13,200         | 77,600         | 22,800        | 1,800        |
| <b>232,818</b> | <b>341,719</b> | <b>65,561</b> | <b>4,327</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 27,687         | 20,280         | 11,232         | 0,369         |
| 38,402         | 124,373        | 35,614         | 1,289         |
| 11,223         | 102,993        | 15,233         | 0,922         |
| 22,005         | 159,153        | 106,401        | 3,573         |
| 11,750         | 2,206          | 3,700          | 0,442         |
| 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>120,967</b> | <b>467,205</b> | <b>189,280</b> | <b>7,945</b>  |
| <b>353,785</b> | <b>808,923</b> | <b>254,841</b> | <b>12,273</b> |
|                |                |                |               |

|        |         |        |       |
|--------|---------|--------|-------|
| 89,209 | 148,689 | 69,746 | 2,105 |
|--------|---------|--------|-------|

|                |                |                |              |
|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 155,150        | 161,520        | 56,602         | 1,672        |
| 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250        |
| 80,770         | 55,864         | 10,300         | 0,077        |
| <b>350,129</b> | <b>383,073</b> | <b>147,648</b> | <b>5,104</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 21,114         | 20,967         | 10,590         | 4,004         |
| 43,174         | 86,754         | 32,708         | 1,847         |
| 12,143         | 109,174        | 60,720         | 1,597         |
| 46,901         | 77,622         | 35,691         | 1,286         |
| 20,550         | 19,356         | 8,200          | 0,452         |
| 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>153,781</b> | <b>372,073</b> | <b>165,009</b> | <b>10,535</b> |
| <b>503,910</b> | <b>755,146</b> | <b>312,657</b> | <b>15,640</b> |
|                |                |                |               |

|               |                |                |              |
|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 17,769        | 32,130         | 22,020         | 0,422        |
| 40,088        | 276,156        | 76,576         | 1,976        |
| 13,178        | 6,049          | 5,064          | 0,524        |
| 13,200        | 77,600         | 22,800         | 1,800        |
| <b>84,235</b> | <b>391,935</b> | <b>126,460</b> | <b>4,722</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 26,925         | 20,481         | 10,314         | 0,304         |
|                |                |                |               |
| 46,194         | 44,034         | 21,988         | 1,193         |
| 11,223         | 102,993        | 15,233         | 0,922         |
| 22,005         | 159,153        | 106,401        | 3,573         |
| 11,052         | 3,302          | 3,676          | 0,375         |
| 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>127,299</b> | <b>388,163</b> | <b>174,712</b> | <b>7,717</b>  |
| <b>211,534</b> | <b>780,098</b> | <b>301,172</b> | <b>12,439</b> |
|                |                |                |               |

|                |                |               |              |
|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 95,370         | 205,076        | 17,600        | 2,319        |
| 13,200         | 77,600         | 22,800        | 1,800        |
| 128,340        | 109,653        | 27,750        | 0,761        |
| 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>261,910</b> | <b>409,329</b> | <b>79,150</b> | <b>6,131</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 23,673         | 21,615         | 12,336         | 0,508         |
| 34,610         | 68,650         | 22,356         | 1,087         |
| 37,447         | 192,165        | 28,517         | 0,685         |
| 47,160         | 100,554        | 34,275         | 1,281         |
| 11,750         | 2,206          | 3,700          | 0,442         |
| 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>164,540</b> | <b>443,390</b> | <b>118,284</b> | <b>5,352</b>  |
| <b>426,450</b> | <b>852,719</b> | <b>197,434</b> | <b>11,483</b> |

|  |
|--|
|  |
|  |

|               |                |               |              |
|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 27,687        | 20,280         | 11,232        | 0,369        |
| 17,771        | 73,602         | 16,365        | 1,119        |
| 31,275        | 165,011        | 21,651        | 0,960        |
| 11,178        | 4,949          | 4,464         | 0,494        |
| 9,900         | 58,200         | 17,100        | 1,350        |
| <b>97,811</b> | <b>322,043</b> | <b>70,812</b> | <b>4,293</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 13,852         | 25,774         | 11,693         | 0,521         |
| 39,534         | 41,794         | 17,748         | 0,823         |
| 17,378         | 118,427        | 56,396         | 1,001         |
| 22,005         | 159,153        | 106,401        | 3,573         |
| 12,550         | 4,006          | 3,700          | 0,102         |
| 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>115,218</b> | <b>407,354</b> | <b>213,038</b> | <b>7,370</b>  |
| <b>213,030</b> | <b>729,396</b> | <b>283,850</b> | <b>11,663</b> |
|                |                |                |               |

|                |                |               |              |
|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 195,868        | 261,762        | 29,332        | 0,743        |
| 2,400          | 3,000          | 0,040         | 0,020        |
| 16,500         | 97,000         | 28,500        | 2,250        |
| 11,178         | 4,949          | 4,464         | 0,494        |
| 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>250,946</b> | <b>383,711</b> | <b>73,336</b> | <b>4,757</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 17,769         | 32,130         | 22,020         | 0,422         |
| 25,674         | 43,274         | 14,268         | 0,743         |
| 12,502         | 80,677         | 44,914         | 1,211         |
| 22,005         | 159,153        | 106,401        | 3,573         |
| 11,750         | 2,206          | 3,700          | 0,442         |
| 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>99,600</b>  | <b>375,641</b> | <b>208,403</b> | <b>7,741</b>  |
| <b>350,546</b> | <b>759,352</b> | <b>281,739</b> | <b>12,498</b> |
|                |                |                |               |

|                |                |                |              |
|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 126,545        | 177,453        | 51,694         | 1,207        |
| 155,150        | 161,520        | 56,602         | 1,672        |
| 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250        |
| 80,770         | 55,864         | 10,300         | 0,077        |
| <b>387,465</b> | <b>411,837</b> | <b>129,596</b> | <b>4,206</b> |

|        |        |        |       |
|--------|--------|--------|-------|
| 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
|--------|--------|--------|-------|

|                |                |                |              |
|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 46,214         | 40,034         | 19,708         | 0,919        |
| 10,931         | 113,297        | 56,418         | 1,003        |
| 31,275         | 165,011        | 21,651         | 0,960        |
| 20,550         | 19,356         | 8,200          | 0,452        |
| 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350        |
| <b>142,543</b> | <b>417,513</b> | <b>135,413</b> | <b>5,192</b> |
| <b>530,009</b> | <b>829,350</b> | <b>265,010</b> | <b>9,398</b> |
|                |                |                |              |

|               |                |                |              |
|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 26,346        | 90,817         | 50,530         | 1,396        |
| 22,005        | 159,153        | 106,401        | 3,573        |
| 13,178        | 6,049          | 5,064          | 0,524        |
| 9,900         | 58,200         | 17,100         | 1,350        |
| <b>71,429</b> | <b>314,220</b> | <b>179,095</b> | <b>6,843</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 17,095         | 25,349         | 16,167         | 0,533         |
| 25,674         | 43,274         | 14,268         | 0,743         |
| 63,242         | 178,723        | 53,802         | 2,303         |
| 11,052         | 3,302          | 3,676          | 0,375         |
| 13,200         | 77,600         | 22,800         | 1,800         |
| <b>130,263</b> | <b>328,249</b> | <b>110,713</b> | <b>5,755</b>  |
| <b>201,692</b> | <b>642,469</b> | <b>289,809</b> | <b>12,598</b> |
|                |                |                |               |

|                |                |                |              |
|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 83,640         | 218,733        | 41,703         | 2,510        |
| 128,340        | 109,653        | 27,750         | 0,761        |
| 16,500         | 97,000         | 28,500         | 2,250        |
| 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250        |
| <b>253,480</b> | <b>442,386</b> | <b>108,953</b> | <b>6,771</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 27,687         | 20,280         | 11,232         | 0,369         |
| 46,194         | 44,034         | 21,988         | 1,193         |
| 30,000         | 248,725        | 17,394         | 5,069         |
| 46,901         | 77,622         | 35,691         | 1,286         |
| 11,750         | 2,206          | 3,700          | 0,442         |
| 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>172,432</b> | <b>451,067</b> | <b>107,105</b> | <b>9,709</b>  |
| <b>425,912</b> | <b>893,453</b> | <b>216,057</b> | <b>16,479</b> |
|                |                |                |               |

|        |         |         |       |
|--------|---------|---------|-------|
| 17,769 | 32,130  | 22,020  | 0,422 |
| 31,024 | 248,588 | 119,172 | 4,306 |
| 11,178 | 4,949   | 4,464   | 0,494 |
| 0,050  | 0,052   | 16,400  | 1,440 |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>60,021</b>  | <b>285,719</b> | <b>162,056</b> | <b>6,661</b>  |
| 21,114         | 20,967         | 10,590         | 4,004         |
| 34,610         | 68,650         | 22,356         | 1,087         |
| 12,502         | 80,677         | 44,914         | 1,211         |
| 47,160         | 100,554        | 34,275         | 1,281         |
| 12,550         | 4,006          | 3,700          | 0,102         |
| 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>137,836</b> | <b>333,054</b> | <b>132,935</b> | <b>9,035</b>  |
| <b>197,857</b> | <b>618,773</b> | <b>294,991</b> | <b>15,696</b> |
|                |                |                |               |

|                |                |               |              |
|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 181,166        | 240,817        | 28,045        | 0,882        |
| 2,400          | 3,000          | 0,040         | 0,020        |
| 13,200         | 77,600         | 22,800        | 1,800        |
| 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>232,818</b> | <b>341,719</b> | <b>65,561</b> | <b>4,327</b> |

|                |                |                |               |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 27,687         | 20,280         | 11,232         | 0,369         |
| 39,534         | 41,794         | 17,748         | 0,823         |
| 39,692         | 199,453        | 57,132         | 2,457         |
| 11,750         | 2,206          | 3,700          | 0,442         |
| 13,200         | 77,600         | 22,800         | 1,800         |
| <b>131,863</b> | <b>341,332</b> | <b>112,612</b> | <b>5,892</b>  |
| <b>364,681</b> | <b>683,051</b> | <b>178,173</b> | <b>10,219</b> |