

СОГЛАСОВАНО
Директор _____



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Школьное питание»

Голованов В.А.



**Примерное циклическое
двадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных организаций
Богородского муниципального округа Нижегородской области
на 2023 учебный год
по возрастным группам (с 7 до 11 лет)
при одноразовом питании
(завтраки)**

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|---|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | I день | | | | | | | | | | | | | |
| № 97 | Сыр (порционно) | 10 | 2,53 | 2,53 | 3,25 | 40 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 26 | 0,0 | 0,03 | 0,07 |
| № 96 | Масло сливочное (порционно) | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 | 2,4 | 0,0 | 3,0 | 0,02 | 40 | 0,001 | 0,012 | 0,0 |
| № 302, таб. 4, стр. 246, ТТК | Каша молочная вязкая или жидкая с маслом сливочным | 150/10 | 4,5 | 7,05 | 23,25 | 267 | 9,2 | 73,5 | 111,1 | 2,48 | 20 | 0,11 | 0,06 | 0,0 |
| № 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 11,11 | 1,44 | 2,78 | 0,31 | 0,0 | 0,0 | 0,005 | 0,05 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1,0 | 0,0 | 0,08 | 0,03 | 0,0 |
| № 698 | Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок» или ряженка и др.) | 100 | 2,9 | 2,5 | 13,1 | 87 | 240 | 28 | 180 | 0,20 | 40 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 530 | 14,09 | 20,88 | 78,81 | 646,5 | 362,21 | 122,94 | 390,38 | 4,11 | 126 | 0,271 | 0,477 | 1,52 |

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|---|---------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | II день | | | | | | | | | | | | | |
| № 96 | Масло сливочное | 20 | 0,02 | 16,6 | 0,12 | 154 | 4,8 | 0,0 | 6 | 0,04 | 80 | 0,002 | 0,024 | 0,0 |
| № 97 | Сыр (порционно) | 30 | 7,6 | 7,6 | 9,7 | 120 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 | 39 | 0,0 | 0,05 | 0,11 |
| № 363 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 20,1 | 16,35 | 31,05 | 258 | 175 | 28,2 | 25,4 | 1,80 | 119 | 0,07 | 0,33 | 2,02 |
| № 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,44 | 1,55 | 20,4 | 103 | 125,8 | 14 | 90 | 0,13 | 20 | 0,04 | 0,16 | 1,30 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1,0 | 0,0 | 0,08 | 0,03 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0,0 | 0,03 | 0,01 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 500 | 34,43 | 42,84 | 92,1 | 787,3 | 456,1 | 73,35 | 271,5 | 3,9 | 258 | 0,222 | 0,60 | 3,43 |

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|---|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|--------------|-------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | III день | | | | | | | | | | | | | |
| Стр. 563, 564 таб. | Помидоры или огурцы свежие или консервированные порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 59,5 | 13,8 | 12,45 | 23,02 | 0,59 | 0,0 | 0,04 | 0,02 | 14,29 |
| № 451 | Биточки или котлеты из говядины с маслом сливочным | 85/5 | 12,72 0,005 | 11,52 4,15 | 12,8 0,03 | 160,8 38,5 | 35 1,2 | 25,7 0,0 | 133,1 1,5 | 1,20 0,01 | 23 20 | 0,08 0,0 | 0,13 0,06 | 0,12 0,0 |
| № 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 237 | 14,82 | 135,8 | 203,9 | 4,56 | 21,0 | 0,21 | 0,11 | 0,0 |
| № 648 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,2 | 0,0 | 35,8 | 142 | 32,28 | 16,8 | 25,3 | 0,60 | 0,0 | 0,02 | 0,04 | 0,49 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,8 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 14,10 | 47,4 | 1,17 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 560 | 26,63 | 24,25 | 118,03 | 760,8 | 114,5 | 214,75 | 460,32 | 8,73 | 64 | 0,45 | 0,4 | 14,9 |

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|--|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|-------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | IV день | | | | | | | | | | | | | |
| № 97 | Сыр (порционно) | 10 | 2,53 | 2,53 | 3,25 | 40 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 26 | 0,0 | 0,03 | 0,07 |
| № 494, 493, 600 | Птица или голень или бедро запечённые с маслом сливочным или тушеные в сметанном соусе | 85/5 | 15,36 0,005 | 9,68 4,15 | 0,56 0,0 | 120,8 38,5 | 31,2 1,2 | 16 0,0 | 114,4 1,5 | 1,44 0,01 | 16 20 | 0,03 0,0 | 0,11 0,06 | 0,0 0,06 |
| № 516, 332 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 195,8 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 21 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| № 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 14,22 | 5,38 | 4,44 | 0,36 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,14 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,9 | 82,6 | 8,05 | 11,55 | 30,45 | 0,70 | 0,0 | 0,06 | 0,02 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 14,10 | 47,4 | 1,17 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 522 | 28,19 | 23,22 | 81,18 | 589,9 | 158,03 | 71,65 | 285,36 | 5,42 | 83 | 0,19 | 0,26 | 3,27 |

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, МГ | | | | витамины, МГ | | | |
|---|--|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | V день | | | | | | | | | | | | | |
| № 515 | Горошек консервированный (порционно) | 60 | 5,26 | 2,46 | 0,0 | 68 | 200 | 11 | 12,0 | 0,14 | 42,0 | 0,0 | 0,08 | 0,14 |
| № 390 | Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным | 85/5 | 13,47 0,005 | 4,02 4,15 | 8,75 0,03 | 124,6 38,5 | 43,94 1,2 | 31,95 0,0 | 184,2 1,5 | 0,95 0,01 | 13,5 20,0 | 0,09 0,0 | 0,07 0,06 | 2,74 0,0 |
| № 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 146,8 | 59,7 | 27,92 | 97,55 | 0,93 | 21 | 0,13 | 0,13 | 16,16 |
| № 631, ТТК | Компот из замороженных ягод или свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0,0 | 35,8 | 142 | 14,48 | 3,6 | 4,4 | 0,94 | 0,0 | 0,01 | 0,01 | 1,72 |
| Стр. 619 таб. | Фрукты свежие | 100-200 | 0,45 | 0,0 | 12,9 | 60,0 | 24,0 | 13,5 | 16,5 | 3,30 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 15 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,8 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 14,10 | 47,4 | 1,17 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 660 | 26,88 | 18,04 | 103,9 | 702,9 | 360,72 | 111,97 | 389,6 | 8,04 | 96,5 | 0,36 | 0,41 | 35,76 |

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|---|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | VI день | | | | | | | | | | | | | |
| № 337 | Яйцо вареное | 1шт/40г | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1,0 | 100 | 0,03 | 0,18 | 0,0 |
| № 96 | Масло сливочное | 20 | 0,02 | 16,6 | 0,12 | 154 | 4,8 | 0,0 | 6 | 0,04 | 80 | 0,002 | 0,024 | 0,0 |
| № 302, таб. 4, стр. 246, ТТК | Каша молочная вязкая или жидкая с маслом сливочным | 150/10 | 4,5 | 7,05 | 23,25 | 149,7 | 9,2 | 73,5 | 111,1 | 2,48 | 20 | 0,11 | 0,06 | 0,0 |
| № 698 | Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок» или ряженка и др.) | 100/200 | 2,9 | 2,5 | 13,1 | 87 | 240 | 28 | 180 | 0,20 | 40 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| № 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 11,11 | 1,44 | 2,78 | 0,31 | 0,0 | 0,0 | 0,005 | 0,05 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0,0 | 0,06 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 560 | 15,88 | 31,15 | 71,09 | 605,7 | 296,31 | 120,94 | 411,48 | 4,83 | 240 | 0,28 | 0,63 | 1,45 |

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, МГ | | | | витамины, МГ | | | |
|---|---------------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | VII день | | | | | | | | | | | | | |
| № 515 | Кукуруза консервированная (порционно) | 60 | 5,26 | 2,46 | 0,0 | 68 | 200 | 111 | 120 | 0,14 | 42 | 0,0 | 0,08 | 0,14 |
| № 374, 377 | Рыба запеченная с маслом сливочным | 85/5 | 10,08 0,005 | 6,69 4,15 | 7,98 0,03 | 132 38,5 | 43,7 1,2 | 22,9 0,0 | 156,8 1,5 | 0,85 0,01 | 45 20 | 0,07 0,0 | 0,09 0,06 | 0,14 0,0 |
| № 511 | Рис отварной | 150 | 3,75 | 6,15 | 38,5 | 228 | 2,44 | 17,5 | 25,3 | 1,25 | 24 | 0,01 | 0,02 | 0,0 |
| № 648 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 14,22 | 5,38 | 4,44 | 0,36 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,14 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,8 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,05 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 560 | 23,74 | 20,11 | 86,23 | 649,5 | 278,96 | 180,78 | 381,54 | 4,38 | 131 | 0,13 | 0,32 | 3,44 |

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|--|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | VIII день | | | | | | | | | | | | | |
| № 101 | Икра овощная (порционно) | 60 | 5,12 | 5,4 | 0,0 | 57,6 | 10,89 | 7,91 | 15,95 | 0,37 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 3,32 |
| № 498 | Котлета куриная рубленая с маслом сливочным | 85/5 | 8,3 0,005 | 12,7 4,15 | 28,6 0,03 | 172,5 38,5 | 31,2 1,2 | 16 0,0 | 114,4 1,5 | 1,44 0,01 | 16,1 20 | 0,03 0,0 | 0,11 0,06 | 4,0 0,0 |
| № 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 237 | 14,82 | 135,8 | 203,9 | 4,56 | 21,0 | 0,21 | 0,11 | 0,0 |
| № 686, 684 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,0 | 0,0 | 42,2 | 162 | 13,84 | 4,96 | 9,48 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 24,4 |
| Стр. 619 таб. | Фрукты свежие | 100-200 | 0,45 | 0,0 | 12,9 | 60 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 15 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,8 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 0,05 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 667 | 26,92 | 30,71 | 150,85 | 850,6 | 113,35 | 202,17 | 435,23 | 11,45 | 57,1 | 0,34 | 0,4 | 46,74 |

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|-----------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | IX день | | | | | | | | | | | | | |
| № 97 | Сыр (порционно) | 20 | 5,06 | 5,06 | 6,46 | 80 | 88 | 3,5 | 50 | 0,10 | 26 | 0,0 | 0,03 | 0,07 |
| № 424 | Поджарка из говядины | 90 | 25,4 | 13,4 | 24,5 | 240 | 25,05 | 15,37 | 87,6 | 0,75 | 15 | 0,03 | 0,07 | 0,5 |
| № 516, 332 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 195,5 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 21 | 0,05 | 0,02 | 6,16 |
| № 692 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,44 | 1,55 | 20,4 | 103 | 125,8 | 14,0 | 90 | 0,13 | 20 | 0,04 | 0,16 | 1,30 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,8 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,75 | 61,2 | 10,5 | 14,10 | 47,4 | 1,17 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 520 | 41,5 | 26,82 | 111,13 | 741,5 | 261,11 | 77,99 | 338,27 | 3,86 | 61 | 0,22 | 0,32 | 8,03 |

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|---|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | Х день | | | | | | | | | | | | | |
| Стр. 563, 564 | Помидоры или огурцы свежие или консервированные (порционно) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 59,5 | 12,31 | 12,45 | 23,02 | 0,59 | 0,0 | 0,04 | 0,02 | 14,29 |
| № 498 | Биточки куриные с маслом сливочным | 85/5 | 9,2 0,005 | 14,64 4,15 | 1,2 0,03 | 172,8 38,5 | 34,2 1,2 | 18 0,0 | 118,8 15 | 1,26 0,01 | 51 20 | 0,06 0,0 | 0,1 0,06 | 0,0 0,0 |
| № 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 | 59,7 | 27,92 | 97,55 | 0,93 | 21 | 0,13 | 0,13 | 16,16 |
| № 686, 685 | Чай с сахаром | 200 | 1,20 | 0,0 | 31,6 | 126 | 21,82 | 6,0 | 15,40 | 1,25 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 0,40 |
| стр. 619 таб. | Фрукты свежие | 100-200 | 0,45 | 0,0 | 12,9 | 60 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,30 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 15 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,8 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0,0 | 0,06 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 670 | 19,67 | 26,44 | 97,77 | 760,7 | 174,13 | 106,57 | 375,57 | 9,5 | 92 | 0,37 | 0,38 | 45,85 |

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|--|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | XI день | | | | | | | | | | | | | |
| № 2 | Бутерброд с джемом | 20/20 | 11,7 | 2,8 | 19,7 | 121 | 4,4 | 3,1 | 30 | 0,03 | 10,0 | 0,02 | 0,08 | 1,2 |
| № 97 | Масло сливочное | 20 | 0,02 | 16,6 | 0,12 | 154 | 4,8 | 0,0 | 6 | 0,04 | 80 | 0,002 | 0,024 | 0,0 |
| Таб. 4 стр. 247, 246 | Каша молочная жидкая или вязкая с маслом сливочным | 150/10 | 12,4 | 6,56 | 16,0 | 150 | 6,5 | 4,2 | 21,1 | 0,24 | 20 | 0,03 | 0,01 | 0,0 |
| № 686, 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15 | 60 | 11,11 | 1,44 | 2,78 | 0,31 | 0,0 | 0,0 | 0,005 | 0,05 |
| № 698 | Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок», или ряженка и др.) | 100-200 | 2,9 | 2,5 | 13,1 | 87 | 240 | 28 | 180 | 0,20 | 40 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1,0 | 0,0 | 0,08 | 0,03 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 570 | 10,99 | 28,96 | 88,07 | 689,5 | 278,31 | 53,24 | 283,38 | 1,82 | 150 | 0,21 | 0,48 | 2,65 |

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|--|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | ХП день | | | | | | | | | | | | | |
| № 96 | Масло сливочное (порционно) | 20 | 0,02 | 16,6 | 0,012 | 154 | 4,8 | 0,0 | 6 | 0,04 | 80 | 0,002 | 0,024 | 0,0 |
| № 97 | Сыр (порционно) | 30 | 7,6 | 7,6 | 6,46 | 80 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 | 39 | 0,0 | 0,05 | 0,11 |
| № 363 | Запеканка или пудинг из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 20,1 | 16,35 | 31,05 | 258 | 175 | 28,2 | 25,4 | 1,80 | 119 | 0,07 | 0,33 | 2,02 |
| № 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,44 | 1,55 | 20,4 | 103 | 125,8 | 14 | 90 | 0,13 | 20 | 0,04 | 0,16 | 1,30 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1,0 | 0,0 | 0,08 | 0,03 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,78 | 0,0 | 0,03 | 0,01 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 500 | 34,43 | 42,84 | 88,75 | 747,3 | 456,1 | 73,35 | 271,5 | 3,9 | 258 | 0,22 | 0,60 | 3,43 |

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|--|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | ХIII день | | | | | | | | | | | | | |
| № 101 | Икра овощная | 60 | 5,12 | 5,4 | 0,0 | 57,6 | 26,8 | 7,9 | 14,83 | 0,32 | 0,0 | 0,01 | 0,02 | 20,97 |
| № 451 | Биточки из говядины с маслом сливочным | 85/5 | 15,45 0,005 | 11,52 4,15 | 27,98 0,03 | 195 38,5 | 32,63 1,2 | 24,13 0,0 | 124,63 1,5 | 1,13 0,01 | 22,5 0,02 | 0,07 0,0 | 0,12 0,06 | 0,11 0,0 |
| № 511 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 14,82 | 135,8 | 203,9 | 4,56 | 21 | 0,21 | 0,11 | 0,0 |
| № 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,4 | 124 | 31,82 | 6,0 | 15,4 | 1,25 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,40 |
| Стр. 619 таб. | Фрукты свежие | 100-200 | 0,45 | 0,0 | 12,9 | 60 | 24,0 | 13,5 | 16,5 | 3,30 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 15 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,8 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 14,10 | 47,4 | 1,17 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 660 | 34,67 | 29,53 | 139,43 | 877,1 | 148,67 | 211,33 | 450,26 | 12,34 | 43,52 | 0,42 | 0,37 | 36,48 |

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|-----------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | XIV день | | | | | | | | | | | | | |
| № 515 | Горошек консервированный | 60 | 5,26 | 2,46 | 0,1 | 68 | 200 | 11 | 12 | 0,14 | 42 | 0,0 | 0,08 | 0,14 |
| № 49, ТТК | Чахохбили из птицы | 90 | 7,02 | 6,84 | 5,76 | 154,3 | 30,1 | 15,8 | 112,1 | 1,22 | 13 | 0,02 | 0,12 | 0,0 |
| № 516, 332 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 195,5 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 21 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| № 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 14,22 | 5,38 | 4,44 | 0,36 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,14 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,80 | 0,0 | 0,06 | 0,02 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 14,10 | 47,4 | 1,17 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 577 | 22,97 | 16,21 | 85,65 | 624 | 268,88 | 80,6 | 247,91 | 4,8 | 76 | 0,18 | 0,26 | 3,28 |

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, МГ | | | | витамины, МГ | | | |
|---|--|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------|--------------|---------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | XV день | | | | | | | | | | | | | |
| № 374 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 15,68 | 5,44 | 3,36 | 128 | 41,8 | 21,3 | 146,6 | 0,76 | 46 | 0,06 | 0,08 | 0,25 |
| № 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 146,8 | 59,7 | 27,92 | 97,55 | 0,93 | 21 | 0,13 | 0,13 | 16,16 |
| № 631, ТТК | Компот из замороженных ягод или свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0,0 | 35,8 | 142 | 14,48 | 3,6 | 4,4 | 0,94 | 0,0 | 0,01 | 0,01 | 1,72 |
| Стр. 619 таб. | Фрукты свежие | 100-200 | 0,45 | 0,0 | 12,9 | 60 | 24,0 | 13,5 | 16,5 | 3,30 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 15 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,8 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 14,10 | 47,4 | 1,17 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 600 | 23,83 | 12,85 | 98,48 | 599,8 | 157,38 | 90,32 | 338,55 | 7,7 | 132 | 0,33 | 0,28 | 33,13 |

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|---|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | XVI день | | | | | | | | | | | | | |
| № 337 | Яйцо вареное | 1шт/40г | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1,0 | 100 | 0,03 | 0,18 | 0,0 |
| № 96 | Масло сливочное (порционно) | 20 | 0,02 | 16,6 | 0,12 | 154 | 4,8 | 0,0 | 6,0 | 0,04 | 80 | 0,002 | 0,024 | 0,0 |
| № 302, таб. 4, стр. 246, ТТК | Каша молочная вязкая или жидкая с маслом сливочным | 150/10 | 4,5 | 7,05 | 23,25 | 200,2 | 9,2 | 73,5 | 111,1 | 2,48 | 20 | 0,11 | 0,06 | 0,0 |
| № 684 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 11,11 | 1,44 | 2,78 | 0,31 | 0,0 | 0,0 | 0,005 | 0,05 |
| № 698 | Кисломолочный продукт (йогурт или кефир или «Снежок» или ряженка и др.) | 100-200 | 2,9 | 2,5 | 13,1 | 87,0 | 240 | 28 | 180 | 0,20 | 40 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,8 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | - |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 550 | 15,09 | 31,05 | 66,27 | 633 | 294,01 | 117,64 | 402,78 | 4,63 | 240 | 0,27 | 0,63 | 1,45 |

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|---|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | XVII день | | | | | | | | | | | | | |
| № 101 | Икра овощная | 60 | 5,12 | 5,4 | 0,0 | 57,6 | 10,89 | 7,91 | 15,95 | 0,37 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 3,32 |
| № 498 | Биточки из птицы рубленые из птицы с маслом сливочным | 85/5 | 9,2 0,005 | 14,64 4,15 | 1,2 0,03 | 172,8 38,5 | 34,2 1,2 | 18,0 0,0 | 118,8 1,5 | 1,26 0,01 | 51 20 | 0,06 0,0 | 0,10 0,06 | 0,40 0,0 |
| № 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 237 | 14,82 | 135,8 | 203,9 | 4,56 | 21 | 0,21 | 0,11 | 0,0 |
| № 648 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 42,2 | 162 | 13,84 | 4,96 | 9,48 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 24,4 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,8 | 0,0 | 0,06 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 540 | 26,18 | 32,39 | 105,35 | 761,9 | 84,15 | 179,87 | 384,43 | 6,28 | 92 | 0,35 | 0,32 | 28,14 |

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|--|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|-------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | XVIII день | | | | | | | | | | | | | |
| № 97 | Сыр (порционно) | 10 | 2,53 | 2,53 | 3,25 | 40 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 26 | 0,0 | 0,03 | 0,07 |
| № 374 | Рыба запеченная с маслом сливочным | 85/5 | 10,08 0,005 | 6,69 4,15 | 7,98 0,03 | 132 38,5 | 43,7 1,2 | 22,9 0,0 | 156,8 15 | 0,85 0,01 | 45 20 | 0,07 0,0 | 0,09 0,06 | 0,14 0,0 |
| № 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 146,8 | 59,7 | 27,92 | 97,55 | 0,93 | 21 | 0,13 | 0,13 | 16,16 |
| № 686,684 | Чай с лимоном и сахаром | 200/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 14,22 | 5,38 | 4,44 | 0,36 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,14 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,0 | 0,01 | 0,02 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 517 | 20,41 | 20,78 | 72,87 | 540,3 | 224,22 | 83,7 | 379,29 | 4,02 | 112 | 0,26 | 0,35 | 19,51 |

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|----------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | ХІХ день | | | | | | | | | | | | | |
| № 97 | Сыр (порционно) | 20 | 5,06 | 5,06 | 6,46 | 80 | 88 | 3,5 | 50 | 0,10 | 26 | 0,0 | 0,03 | 0,07 |
| № 443 | Плов с говядиной | 240 | 26,46 | 22,33 | 46,83 | 493,5 | 58,97 | 60,9 | 2,35 | 2,75 | 0,2 | 0,12 | 0,02 | 0,72 |
| № 692 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,44 | 1,55 | 20,4 | 103 | 125,8 | 14 | 90 | 0,13 | 20 | 0,04 | 0,16 | 1,30 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,8 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 10,5 | 14,10 | 47,4 | 1,17 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 520 | 37,31 | 29,6 | 98,21 | 799,5 | 290,17 | 102,4 | 215,85 | 4,75 | 46,2 | 0,26 | 0,25 | 2,09 |

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания | Наименование блюда | С 7 до 11 лет | | | | | микроэлементы, мг | | | | витамины, мг | | | |
|---|---|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| | | Выход | Белки гр | Жиры гр | Углеводы | Калорийн. ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | C |
| | XX день | | | | | | | | | | | | | |
| Стр. 563, 564 | Помидоры или огурцы свежие или консервированные (порционно) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 59,5 | 12,31 | 12,45 | 23,02 | 0,59 | 0,0 | 0,04 | 0,02 | 14,29 |
| № 495, 496 | Котлета куриная натуральная с маслом сливочным | 85/5 | 26,28 0,005 | 6,12 4,15 | 0,45 0,03 | 167,4 38,5 | 12,6 1,2 | 25,35 0,0 | 127,1 1,5 | 1,49 0,01 | 10,5 20 | 0,09 0,0 | 0,06 0,006 | 0,0 0,0 |
| № 516, 332 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 195,5 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 21,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| № 631, ТТК | Компот из замороженных ягод или свежих фруктов | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 152,2 | 21,33 | 124,6 | 0,48 | 24,44 | 0,06 | 0,19 | 1,59 |
| стр. 619 таб. | Фрукты свежие | 100-200 | 0,45 | 0,0 | 12,9 | 60 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,30 | 0,0 | 0,03 | 0,02 | 15 |
| Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,5 | 70,8 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,0 | 0,05 | 0,02 | 0,0 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0,0 | 0,06 | 0,02 | 0,0 |
| Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 | Суммарные объемы: | 670 | 42,55 | 22,32 | 111,27 | 851,3 | 228,07 | 113,45 | 419,19 | 9,14 | 65,44 | 0,39 | 0,366 | 30,88 |

**Выполнение энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности), микроэлементов, витаминов
при одноразовом питании детей (завтраки) по 20-ти дневному циклическому меню**

| Дни недели | С 7 до 11 лет (20 дней) | | | | микроэлементы | | | | витамины | | | | Суммарные объемы |
|-------------------------|-------------------------|---------------|----------------|--------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | A, мкг | B1, мг | B2, мг | C, мг | г |
| 1 день | 14,09 | 20,88 | 78,81 | 646,5 | 362,21 | 122,94 | 390,38 | 4,11 | 126 | 0,27 | 0,47 | 1,52 | 530 |
| 2 день | 34,43 | 42,84 | 92,1 | 787,3 | 456,1 | 73,35 | 271,5 | 3,9 | 258 | 0,22 | 0,60 | 3,43 | 500 |
| 3 день | 26,63 | 24,25 | 118,03 | 760,8 | 114,5 | 214,75 | 460,32 | 8,73 | 64 | 0,45 | 0,4 | 14,9 | 560 |
| 4 день | 28,19 | 23,22 | 81,18 | 563,2 | 158,03 | 71,65 | 285,36 | 4,89 | 83 | 0,19 | 0,26 | 3,27 | 522 |
| 5 день | 26,88 | 18,04 | 103,9 | 702,9 | 360,72 | 111,97 | 389,6 | 8,04 | 96,5 | 0,36 | 0,41 | 35,76 | 660 |
| 6 день | 15,88 | 31,15 | 71,09 | 605,7 | 296,31 | 120,94 | 411,48 | 4,83 | 240 | 0,28 | 0,63 | 1,45 | 560 |
| 7 день | 23,74 | 20,11 | 86,23 | 649,5 | 278,96 | 180,78 | 381,54 | 4,38 | 131 | 0,13 | 0,32 | 3,44 | 560 |
| 8 день | 26,92 | 30,71 | 150,85 | 930,6 | 113,35 | 202,17 | 435,23 | 11,45 | 57,1 | 0,34 | 0,4 | 46,74 | 667 |
| 9 день | 41,5 | 26,82 | 111,13 | 741,5 | 261,11 | 77,99 | 338,27 | 5,33 | 61 | 0,22 | 0,32 | 8,03 | 520 |
| 10 день | 19,67 | 26,44 | 97,77 | 760,7 | 174,13 | 106,57 | 375,57 | 9,5 | 92 | 0,37 | 0,38 | 45,85 | 670 |
| 11 день | 10,99 | 28,96 | 88,07 | 689,5 | 278,31 | 53,24 | 283,38 | 1,82 | 150 | 0,21 | 0,48 | 2,65 | 570 |
| 12 день | 34,43 | 42,84 | 88,75 | 747,3 | 456,1 | 73,35 | 271,5 | 3,9 | 258 | 0,22 | 0,6 | 3,43 | 500 |
| 13 день | 34,67 | 29,53 | 139,43 | 997,1 | 148,67 | 211,33 | 450,26 | 12,34 | 43,52 | 0,42 | 0,37 | 36,48 | 660 |
| 14 день | 22,97 | 16,21 | 85,65 | 584 | 268,88 | 80,6 | 247,91 | 4,8 | 76 | 0,18 | 0,26 | 3,28 | 577 |
| 15 день | 23,83 | 12,85 | 98,48 | 588,8 | 157,38 | 90,32 | 338,55 | 7,7 | 132 | 0,33 | 0,28 | 33,13 | 600 |
| 16 день | 15,1 | 31,05 | 66,27 | 633 | 294,01 | 117,64 | 402,78 | 4,63 | 240 | 0,27 | 0,63 | 1,45 | 550 |
| 17 день | 26,18 | 32,39 | 105,35 | 761,9 | 84,15 | 179,87 | 384,43 | 6,28 | 92 | 0,35 | 0,32 | 28,14 | 540 |
| 18 день | 20,41 | 20,78 | 72,87 | 540,3 | 224,22 | 83,7 | 379,29 | 4,02 | 112 | 0,26 | 0,35 | 19,51 | 517 |
| 19 день | 37,31 | 29,6 | 98,21 | 799,5 | 290,17 | 102,4 | 215,85 | 4,75 | 46,2 | 0,26 | 0,25 | 2,09 | 520 |
| 20 день | 42,55 | 22,24 | 114,91 | 863,3 | 228,07 | 113,45 | 419,19 | 9,14 | 65,44 | 0,39 | 0,36 | 30,88 | 670 |
| Всего за 20 дней | 526,37 | 530,91 | 1949,08 | 12353,4 | 5005,38 | 2389,01 | 7132,39 | 124,54 | 2311,76 | 5,72 | 8,09 | 325,43 | 11453 |
| Среднее в день | 26,31 | 26,54 | 97,45 | 617,67 | 250,26 | 119,45 | 356,61 | 6,22 | 115,58 | 0,28 | 0,40 | 16,27 | 572,65 |