

Меню (категория 12-18 лет)

1 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	2.9	5.9	33.9	199.5	0.00	0.03	0.04	0.93	13.30	65.17	21.28	0.53	324	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	432	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	2.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	485	11.9	20.9	72.1	523.1	1.00	0.11	0.22	1.23	103.00	208.67	37.18	2.83		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	6.9	80.2	28.06	0.03	0.03	4.51	45.09	37.07	21.04	1.10	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	99	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР	100	18.6	14.2	17.0	269.7	15.98	0.10	0.14	3.60	81.92	163.84	37.96	2.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.8	0.00	0.07	0.00	0.94	4.66	41.90	8.15	0.94	209	2008
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
ЙОГУРТ	95	1.9	1.4	2.9	45.6	0.67	0.03	0.02	0.00	114.00	90.25	13.30	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1185	40.8	32.4	147.3	1 064.7	74.71	0.58	0.41	12.13	352.47	560.26	153.85	15.54		
Всего за день:		52.7	53.3	219.4	1 587.8	75.71	0.69	0.63	13.36	455.47	768.93	191.03	18.37		

2 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	25.08	0.06	0.17	0.39	14.04	26.08	20.06	1.00		2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	15.0	15.4	12.6	249.8	0.00	0.08	0.00	3.60	11.99	149.85	23.98	2.00	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	6.00	0.17	0.05	0.24	56.40	102.00	34.80	1.32	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30		2008
СЫР ТВЕРДЫЙ	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.00	0.01	0.05	0.10	132.00	75.00	5.50	0.15	14	2008
Итого за прием пищи:	670	27.7	27.7	83.9	697.3	31.08	0.40	0.27	4.99	230.53	406.53	97.94	6.97		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	9.97	0.03	0.01	0.10	22.93	41.87	13.96	1.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И	250/10	2.8	4.1	7.6	80.0	22.00	0.06	0.20	0.20	35.00	47.00	21.00	0.80	84	2008
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	28.2	7.2	0.8	181.8	17.98	0.08	0.12	0.40	57.94	215.78	33.97	2.00	307	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.06	0.36	3.60	73.20	22.80	0.72	325	2008
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
Итого за прием пищи:	1100	42.0	20.5	115.1	821.8	73.95	0.38	0.40	3.84	176.27	466.05	127.13	14.12		
Всего за день:		69.7	48.2	199.0	1 519.1	105.03	0.78	0.67	8.83	406.80	872.58	225.07	21.09		

3 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ	150/20	24.1	19.5	37.6	429.1	0.32	0.10	0.11	1.85	233.83	295.91	39.16	1.46	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	430	2008
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	60	3.6	1.4	35.6	169.1	0.04	0.04	0.00	0.27	10.80	31.25	6.46	0.52	406.1	2011
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
Итого за прием пищи:	645	28.6	21.8	107.8	752.2	20.36	0.20	0.12	3.38	281.63	357.16	65.62	7.38		
Обед															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	25.08	0.06	0.17	0.39	14.04	26.08	20.06	1.00		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И	250/10	2.9	4.1	11.7	95.0	11.00	0.05	0.21	0.20	43.00	52.00	24.00	1.30	76	2008
ПЛОВ	250	28.7	28.6	42.1	541.1	1.67	0.10	0.25	5.34	28.39	328.99	61.79	5.01	265	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.01	0.50	21.00	23.00	16.00	0.70	402	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
Итого за прием пищи:	900	39.5	34.4	130.1	992.1	37.75	0.37	0.64	7.75	122.93	501.77	137.15	10.71		
Всего за день:		68.2	56.2	238.0	1 744.4	58.11	0.57	0.76	11.13	404.56	858.93	202.77	18.09		

4 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.6	17.5	2.0	208.0	0.00	0.06	0.20	3.60	84.00	182.00	14.00	2.00	214	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР	100	18.6	14.2	17.0	269.7	15.98	0.10	0.14	3.60	81.92	163.84	37.96	2.00	314	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	14.7	60.1	2.91	0.00	0.00	0.00	7.76	9.70	4.85	0.97	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
Итого за прием пищи:	640	32.3	32.9	66.0	693.1	38.89	0.27	0.35	9.12	211.08	403.64	78.51	10.57		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	9.97	0.03	0.01	0.10	22.93	41.87	13.96	1.00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.7	4.3	16.8	117.0	8.00	0.09	0.20	0.20	25.00	73.00	26.00	1.00	91	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28.1	26.8	22.3	442.2	8.31	0.16	0.01	3.66	34.91	315.88	59.85	4.99	258	2008
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
ЙОГУРТ	95	1.9	1.4	2.9	45.6	0.67	0.03	0.02	0.00	114.00	90.25	13.30	0.00		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.3	6.2	27.9	180.0	0.00	0.06	0.05	0.45	7.50	28.00	4.50	0.35	467	2008
Итого за прием пищи:	1015	42.6	40.3	137.2	1 101.2	50.95	0.56	0.30	7.19	261.14	637.20	153.01	16.94		
Всего за день:		74.8	73.2	203.2	1 794.2	89.84	0.83	0.65	16.31	472.22	¹ 040.8 ₄	231.52	27.51		

5 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17.3	3.6	0.7	104.4	1.11	0.08	0.03	1.11	40.53	217.03	31.87	0.69	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.06	0.36	3.60	73.20	22.80	0.72	325	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	1.00	0.04	0.01	0.00	121.00	90.00	14.00	1.00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30		2008
СЫР ТВЕРДЫЙ	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.00	0.01	0.05	0.10	132.00	75.00	5.50	0.15	14	2008
Итого за прием пищи:	555	32,4	19,4	93,0	676,3	14.30	0.36	0.17	5.89	354.65	527.89	96.37	4.78		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	9.97	0.03	0.01	0.10	22.93	41.87	13.96	1.00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3.0	4.2	10.2	91.0	11.00	0.08	0.22	0.20	30.00	53.00	22.00	0.80	95	2008
ТЕФТЕЛИ (В СОУСЕ	100/50	14.9	27.9	19.7	387.5	2.98	0.11	0.25	4.72	24.80	141.06	26.19	2.16	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.3	46.4	300.8	0.00	0.25	0.04	0.70	22.08	242.88	162.84	5.52	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.01	0.50	21.00	23.00	16.00	0.70	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
Итого за прием пищи:	1100	34.3	41.9	155.5	1 140.7	43.95	0.66	0.54	8.80	163.61	576.01	268.39	16.98		
Всего за день:		66,7	61,3	248,5	1817,0	58.25	1.02	0.71	14.69	518.26	¹ 103,9 0	364.76	21.76		

6 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	25.08	0.06	0.17	0.39	14.04	26.08	20.06	1.00		2008
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	28.4	5.8	0.8	169.8	17.98	0.06	0.20	0.60	51.95	205.79	31.97	2.00	313	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.8	41.4	244.1	0.00	0.08	0.03	1.41	35.66	50.37	12.58	1.18	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	2.1	2.5	14.2	87.3	0.01	0.02	0.01	0.55	7.24	20.78	3.17	0.22		
Итого за прием пищи:	675	40,3	8,9	46,5	646,5	43.07	0.21	0.44	2.56	87.23	359.95	87.70	6.14		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	9.97	0.03	0.01	0.10	22.93	41.87	13.96	1.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	250	3.7	2.8	19.6	119.0	8.00	0.10	0.20	0.30	25.00	88.00	27.00	1.10	98	2008
КОТЛЕТА	100	19.8	23.0	8.2	321.7	0.00	0.10	0.02	5.39	17.98	205.79	31.97	4.00	271	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.7	20.5	25.2	300.6	12.20	0.15	0.08	4.06	50.03	100.31	35.43	1.44	215	1996
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
Итого за прием пищи:	1090	33,8	47,9	120,3	1057,7	69.16	0.51	0.30	9.84	192.72	413.29	133.77	15.14		
Всего за день:		74,1	56,8	166,8	1704,2	112.23	0.72	0.74	12.40	279.95	773.24	221.47	21.28		

7 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	5.7	4.9	21.7	155.0	1.00	0.08	0.02	0.30	149.00	124.00	19.00	1.50	112	2008
КОТЛЕТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	60/50	10.8	15.7	34.0	320.9	0.00	0.16	0.02	1.02	29.67	126.81	17.96	1.57	701	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	430	2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
Итого за прием пищи:	775	17.5	21.5	90.3	629.9	21.00	0.30	0.05	2.58	215.67	280.81	56.96	8.47		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	6.9	80.2	28.06	0.03	0.03	4.51	45.09	37.07	21.04	1.10	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	99	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	19.8	23.0	8.2	321.7	0.00	0.10	0.02	5.39	17.98	205.79	31.97	4.00	271	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.06	0.36	3.60	73.20	22.80	0.72	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,97	5,01	6,13	73,4	3,87	0,027	0,035	0	0	15,87	8,31	0,34	587	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00	1.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
ЙОГУРТ	95	1.9	1.4	2.9	45.6	0.67	0.03	0.02	0.00	114.00	90.25	13.30	0.00		2008
Итого за прием пищи:	985	39,27	47,31	135,43	1142,9	48.92	0.59	0.36	15.64	294.89	628.57	155.11	11.84		
Всего за день:		56,77	68,81	225,73	1772,8	69.92	0.89	0.41	18.22	510.56	909.38	212.07	20.31		

8 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	28.2	7.2	0.8	181.8	17.98	0.08	0.12	0.40	57.94	215.78	33.97	2.00	307	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.04	0.36	13.20	93.60	31.20	0.72	323	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	432	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.3	6.2	27.9	180.0	0.00	0.06	0.05	0.45	7.50	28.00	4.50	0.35	467	2008
Итого за прием пищи:	560	39.3	20.5	109.1	777.2	18.98	0.25	0.22	1.87	145.04	408.48	82.37	5.27		
Обед															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ, ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	100	1.8	20.2	5.8	212.4	36.08	0.08	0.20	9.84	48.12	58.12	32.08	1.80	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	3.9	2.8	20.0	121.0	8.00	0.11	0.20	0.30	23.00	64.00	25.00	1.00	100	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15.8	15.2	15.0	259.7	0.00	0.16	0.08	4.40	49.95	175.82	31.97	1.60	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	6.00	0.17	0.05	0.24	56.40	102.00	34.80	1.32	335	2008
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
Итого за прием пищи:	1090	31.0	46.2	130.0	1 064.8	74.08	0.71	0.54	17.56	234.27	488.14	159.25	15.32		
Всего за день:		70.3	66.7	239.1	1 842.0	93.06	0.96	0.76	19.43	379.31	896.62	241.62	20.59		

9 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.6	17.5	2.0	208.0	0.00	0.06	0.20	3.60	84.00	182.00	14.00	2.00	214	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	19.8	23.0	8.2	321.7	0.00	0.10	0.02	5.39	17.98	205.79	31.97	4.00	271	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	1.00	0.04	0.01	0.00	121.00	90.00	14.00	1.00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30		2008
СЫР ТВЕРДЫЙ	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.00	0.01	0.05	0.10	132.00	75.00	5.50	0.15	14	2008
Итого за прием пищи:	485	41.0	48.6	63.1	858.0	1.00	0.29	0.28	9.75	366.08	598.39	75.07	8.65		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	6.9	80.2	28.06	0.03	0.03	4.51	45.09	37.07	21.04	1.10	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	3.7	2.8	19.6	119.0	8.00	0.10	0.20	0.30	25.00	88.00	27.00	1.10	98	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	243	21.0	28.3	39.6	496.6	23.28	0.27	0.04	6.01	34.92	254.14	67.90	3.88	299	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.01	0.50	21.00	23.00	16.00	0.70	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
Итого за прием пищи:	1053	31.6	37.7	142.8	1 043.2	79.34	0.59	0.29	13.90	168.81	476.41	159.34	13.58		
Всего за день:		72.6	86.2	206.0	1 901.2	80.34	0.88	0.57	23.65	534.89	1 074.80	234.41	22.23		

10 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5.0	8.1	27.9	205.1	1.29	0.05	0.05	0.65	138.03	136.74	29.67	1.29	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	432	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	2.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	485	14.0	23.2	66.1	528.7	2.29	0.13	0.23	0.95	227.73	280.24	45.57	3.59		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	6.9	80.0	28.00	0.03	0.04	4.50	45.00	37.00	21.00	1.10	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5.3	5.5	18.7	147.0	6.25	0.15	0.25	2.25	53.74	125.35	36.41	1.77	102	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР	100	14.8	25.3	13.3	340.5	0.60	0.09	0.10	3.00	41.28	160.34	24.70	2.26	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.8	41.4	244.1	0.00	0.08	0.03	1.41	35.66	50.37	12.58	1.18	309	2011
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
ФРУКТЫ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
ЙОГУРТ	95	1.9	1.4	2.9	45.6	0.67	0.03	0.02	0.00	114.00	90.25	13.30	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1185	35.9	44.7	148.0	1 159.6	59.52	0.57	0.45	13.94	346.48	551.51	143.39	15.91		
Всего за день:		49.9	67.9	214.1	1 688.3	61.81	0.70	0.68	14.89	574.21	831.75	188.96	19.50		

11 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	25.08	0.06	0.17	0.39	14.04	26.08	20.06	1.00		2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	15.0	15.4	12.6	249.8	0.00	0.08	0.00	3.60	11.99	149.85	23.98	2.00	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	6.00	0.17	0.05	0.24	56.40	102.00	34.80	1.32	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30		2008
СЫР ТВЕРДЫЙ	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.00	0.01	0.05	0.10	132.00	75.00	5.50	0.15	14	2008
Итого за прием пищи:	670	27.7	27.7	83.9	697.3	31.08	0.40	0.27	4.99	230.53	406.53	97.94	6.97		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	9.97	0.03	0.01	0.10	22.93	41.87	13.96	1.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	2.8	4.1	7.6	80.0	22.00	0.06	0.20	0.20	35.00	47.00	21.00	0.80	84	2008
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	28.2	7.2	0.8	181.8	17.98	0.08	0.12	0.40	57.94	215.78	33.97	2.00	307	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.06	0.36	3.60	73.20	22.80	0.72	325	2008
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
Итого за прием пищи:	1100	42.0	20.5	115.1	821.8	73.95	0.38	0.40	3.84	176.27	466.05	127.13	14.12		
Всего за день:		69.7	48.2	199.0	1 519.1	105.03	0.78	0.67	8.83	406.80	872.58	225.07	21.09		

<u>12 день</u> Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	24.1	19.5	37.6	429.1	0.32	0.10	0.11	1.85	233.83	295.91	39.16	1.46	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	430	2008
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	60	3.6	1.4	35.6	169.1	0.04	0.04	0.00	0.27	10.80	31.25	6.46	0.52	406.1	2011
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
Итого за прием пищи:	645	28.6	21.8	107.8	752.2	20.36	0.20	0.12	3.38	281.63	357.16	65.62	7.38		
Обед															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	25.08	0.06	0.17	0.39	14.04	26.08	20.06	1.00		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	2.9	4.1	11.7	95.0	11.00	0.05	0.21	0.20	43.00	52.00	24.00	1.30	76	2008
ПЛОВ	250	28.7	28.6	42.1	541.1	1.67	0.10	0.25	5.34	28.39	328.99	61.79	5.01	265	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.01	0.50	21.00	23.00	16.00	0.70	402	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
Итого за прием пищи:	900	39.5	34.4	130.1	992.1	37.75	0.37	0.64	7.75	122.93	501.77	137.15	10.71		
Всего за день:		68.2	56.2	238.0	1 744.4	58.11	0.57	0.76	11.13	404.56	858.93	202.77	18.09		

13 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.6	17.5	2.0	208.0	0.00	0.06	0.20	3.60	84.00	182.00	14.00	2.00	214	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР	100	18.6	14.2	17.0	269.7	15.98	0.10	0.14	3.60	81.92	163.84	37.96	2.00	314	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	14.7	60.1	2.91	0.00	0.00	0.00	7.76	9.70	4.85	0.97	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
Итого за прием пищи:	640	32.3	32.9	66.0	693.1	38.89	0.27	0.35	9.12	211.08	403.64	78.51	10.57		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	9.97	0.03	0.01	0.10	22.93	41.87	13.96	1.00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.7	4.3	16.8	117.0	8.00	0.09	0.20	0.20	25.00	73.00	26.00	1.00	91	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28.1	26.8	22.3	442.2	8.31	0.16	0.01	3.66	34.91	315.88	59.85	4.99	258	2008
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
ЙОГУРТ	95	1.9	1.4	2.9	45.6	0.67	0.03	0.02	0.00	114.00	90.25	13.30	0.00		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.3	6.2	27.9	180.0	0.00	0.06	0.05	0.45	7.50	28.00	4.50	0.35	467	2008
Итого за прием пищи:	1215	42.6	40.3	137.2	1 101.2	50.95	0.56	0.30	7.19	261.14	637.20	153.01	16.94		
Всего за день:		74.8	73.2	203.2	1 794.2	89.84	0.83	0.65	16.31	472.22	¹ 040.8 ₄	231.52	27.51		

14 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17.3	3.6	0.7	104.4	1.11	0.08	0.03	1.11	40.53	217.03	31.87	0.69	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.06	0.36	3.60	73.20	22.80	0.72	325	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	1.00	0.04	0.01	0.00	121.00	90.00	14.00	1.00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30		2008
СЫР ТВЕРДЫЙ	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.00	0.01	0.05	0.10	132.00	75.00	5.50	0.15	14	2008
Итого за прием пищи:	555	32,4	19,4	93,0	676,3	14.30	0.36	0.17	5.89	354.65	527.89	96.37	4.78		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	9.97	0.03	0.01	0.10	22.93	41.87	13.96	1.00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3.0	4.2	10.2	91.0	11.00	0.08	0.22	0.20	30.00	53.00	22.00	0.80	95	2008
ТЕФТЕЛИ (В СОУСЕ	100/50	14.9	27.9	19.7	387.5	2.98	0.11	0.25	4.72	24.80	141.06	26.19	2.16	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.3	46.4	300.8	0.00	0.25	0.04	0.70	22.08	242.88	162.84	5.52	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.01	0.50	21.00	23.00	16.00	0.70	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
Итого за прием пищи:	1100	34.3	41.9	155.5	1 140.7	43.95	0.66	0.54	8.80	163.61	576.01	268.39	16.98		
Всего за день:		66,7	61,3	248,5	1817,0	58.25	1.02	0.71	14.69	518.26	¹ 103,90	364.76	21.76		

15 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	25.08	0.06	0.17	0.39	14.04	26.08	20.06	1.00		2008
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	28.4	5.8	0.8	169.8	17.98	0.06	0.20	0.60	51.95	205.79	31.97	2.00	313	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.8	41.4	244.1	0.00	0.08	0.03	1.41	35.66	50.37	12.58	1.18	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20		2008
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	2.1	2.5	14.2	87.3	0.01	0.02	0.01	0.55	7.24	20.78	3.17	0.22		
Итого за прием пищи:	675	40,3	8,9	46,5	646,5	43.07	0.21	0.44	2.56	87.23	359.95	87.70	6.14		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	9.97	0.03	0.01	0.10	22.93	41.87	13.96	1.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	250	3.7	2.8	19.6	119.0	8.00	0.10	0.20	0.30	25.00	88.00	27.00	1.10	98	2008
КОТЛЕТА	100	19.8	23.0	8.2	321.7	0.00	0.10	0.02	5.39	17.98	205.79	31.97	4.00	271	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.7	20.5	25.2	300.6	12.20	0.15	0.08	4.06	50.03	100.31	35.43	1.44	215	1996
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
Итого за прием пищи:	1090	33,8	47,9	120,3	1057,7	69.16	0.51	0.30	9.84	192.72	413.29	133.77	15.14		
Всего за день:		74,1	56,8	166,8	1704,2	112.23	0.72	0.74	12.40	279.95	773.24	221.47	21.28		

16 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	5.7	4.9	21.7	155.0	1.00	0.08	0.02	0.30	149.00	124.00	19.00	1.50	112	2008
КОТЛЕТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	60/50	10.8	15.7	34.0	320.9	0.00	0.16	0.02	1.02	29.67	126.81	17.96	1.57	701	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	430	2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.01	1.26	32.00	22.00	16.00	4.40		2008
Итого за прием пищи:	775	17.5	21.5	90.3	629.9	21.00	0.30	0.05	2.58	215.67	280.81	56.96	8.47		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	6.9	80.2	28.06	0.03	0.03	4.51	45.09	37.07	21.04	1.10	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	99	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	19.8	23.0	8.2	321.7	0.00	0.10	0.02	5.39	17.98	205.79	31.97	4.00	271	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.06	0.36	3.60	73.20	22.80	0.72	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,97	5,01	6,13	73,4	3,87	0,027	0,035	0	0	15,87	8,31	0,34	587	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00	1.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.00	1.32	10.80	52.20	11.40	2.40		2008
ЙОГУРТ	95	1.9	1.4	2.9	45.6	0.67	0.03	0.02	0.00	114.00	90.25	13.30	0.00		2008
Итого за прием пищи:	985	39,27	47,31	135,43	1142,9	48.92	0.59	0.36	15.64	294.89	628.57	155.11	11.84		
Всего за день:		56,77	68,81	225,73	1772,8	69.92	0.89	0.41	18.22	510.56	909.38	212.07	20.31		