

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Никольская Сош им В.Т.Обухова"
Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики: Тутальни В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011 гг. Сборник с рекомендациями СанПиТ Литер. 2008

Возрастная категория для детей: 12 - 18 лет

Сезон: осень - зима

Режим питания: пн-пн завтрак с 09.45 до 12.00

обед с 13.00 до 14.00

Григорьев Д.А.
Директор МБОУ "Никольская Сош им В.Т.Обухова"
А.В. Швартов
М.П. Могильный

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,4	10,0	33,4	289,8	0,10	1,81	0,00	0,81	0,00	0,00	170,93	24,19	141,90	1,81	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ЯЙЦА ЦАРЬНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	80,55	0,91	56,35	8,05	0,00	209	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	3,0	14,4	96,1	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	16,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	8,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	ПР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ Т.РУСА)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	343	2011
Итого за прием пищи:	560	18,0	18,0	67,6	540,0	0,20	6,13	0,19	2,64	0,89	0,30	209,86	42,34	238,15	4,90	360,15	10,05	0,03			
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,1	0,2	3,7	23,2	0,05	9,97	0,14	0,39	0,30	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2006	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,10	4,65	0,25	4,27	0,00	0,07	36,14	33,31	78,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,9	27,4	51,2	538,1	0,11	1,48	0,45	4,84	0,00	0,16	30,44	54,16	249,22	2,28	310,32	7,87	0,15	0,83	291	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	25,9	106,8	0,01	8,94	0,00	0,37	0,00	0,01	17,24	5,38	6,94	0,69	67,21	0,67	0,01	0,00	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	3,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,90	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	810	32,0	33,3	119,6	811,1	0,42	24,14	0,84	10,15	0,00	0,29	93,02	106,05	368,94	5,67	802,36	13,09	0,21	0,03		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,0	6,0	40,0	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	528,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1,3	0,3	26,3	107,5	0,03	5,90	0,00	0,00	0,00	0,03	17,50	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	350	13,3	6,3	72,0	432,5	0,15	5,00	0,08	0,34	0,22	0,19	75,68	26,12	136,48	4,46	428,90	5,22	0,02	0,02		
Всего за день:		64,0	58,2	259,3	1 883,5	0,77	35,33	1,11	13,13	1,11	0,78	378,56	174,51	742,67	14,43	1 691,41	28,36	0,26	0,06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,8	0,1	2,5	14,2	0,03	8,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	0,00	73,73	34,18	147,46	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2009
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,0	6,3	48,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,7	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,5	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	560	27,8	19,8	94,5	623,0	0,31	24,42	0,17	4,08	0,10	0,14	160,87	97,21	305,29	6,07	349,02	2,99	0,04	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,8	5,1	12,5	100,8	0,03	2,78	1,06	2,70	0,00	0,04	30,61	21,23	30,59	1,34	225,69	3,51	0,03	0,00	40	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	6,6	4,6	8,3	206,6	0,04	8,00	0,16	0,24	0,00	0,00	37,60	23,20	80,80	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	389,9	0,18	11,57	0,04	1,02	0,08	0,23	24,69	50,00	250,22	3,90	1 156,85	15,53	0,10	0,00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	78,0	0,01	2,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,00	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	810	34,6	33,2	90,1	869,8	0,32	24,35	1,26	4,84	0,08	0,29	107,10	110,29	403,21	7,96	1 434,14	19,04	0,14	0,00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,0	6,0	40,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,10	58,18	16,12	118,98	0,96	128,80	2,72	0,02	0,02	ПР	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,3	0,1	28,1	115,7	0,01	2,25	0,01	0,12	0,00	0,01	21,70	10,72	10,13	0,17	97,40	0,75	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	350	12,9	6,7	74,9	440,6	0,13	2,31	0,09	0,46	0,22	0,11	79,88	26,84	129,11	1,13	226,30	3,47	0,02	0,02		
Всего за день:		75,3	59,3	259,5	1 933,4	0,76	51,08	1,52	9,38	0,40	0,60	347,85	234,34	837,61	15,16	2 009,46	25,50	0,20	0,04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАЛКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220	26,6	13,6	24,2	297,3	0,98	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	230,00	36,00	320,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,9	9,7	9,3	102,7	0,02	0,06	0,05	0,10	0,08	0,04	83,77	5,52	5,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3	2011
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,32	0,00	0,00	0,12	113,52	19,50	87,99	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	422	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,19	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ГР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	580	33,9	20,9	73,2	591,2	0,23	15,78	0,08	1,40	0,08	0,20	463,29	77,62	497,71	2,37	375,58	9,00	0,14	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,3	0,0	4,8	25,2	0,06	100,00	0,25	0,67	0,00	0,07	7,20	9,90	14,40	0,80	153,00	3,00	0,01	0,00	71	2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1,7	2,8	13,3	213,2	0,09	6,60	0,20	1,71	0,00	0,05	21,22	21,79	49,37	0,88	464,00	4,55	0,03	0,00	163	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,0	14,4	10,4	231,3	0,07	8,65	0,06	0,15	0,00	0,12	36,60	16,68	136,66	1,25	193,47	6,46	0,04	0,02	297	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,9	8,1	21,0	179,1	0,09	41,62	0,25	3,86	0,00	0,10	106,01	40,79	81,70	2,40	517,80	8,24	0,03	0,00	136	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,18	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	910	27,0	25,6	89,1	827,0	0,41	150,47	0,76	6,47	0,00	0,30	193,12	109,56	328,53	8,73	1 629,87	24,25	0,17	0,02		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,0	0,0	40,0	325,0	0,12	0,00	0,00	0,34	0,22	0,16	58,16	16,12	118,98	0,06	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,5	0,0	19,2	79,8	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,02	29,42	12,87	16,76	1,60	63,73	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	350	13,1	6,6	66,0	404,8	0,12	1,10	0,00	0,34	0,22	0,18	87,60	29,99	135,74	2,56	192,63	2,72	0,02	0,02		
Всего за день:		74,0	53,1	228,3	1 823,0	0,76	167,35	0,92	8,30	0,27	0,76	744,11	216,07	961,98	13,66	2 198,08	35,97	0,33	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,0	8,7	3,2	143,7	0,03	1,47	0,56	2,33	0,00	0,02	17,12	12,21	21,19	0,40	97,61	1,95	0,02	0,00	229	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНО-КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,2	7,0	28,4	326,7	0,16	13,81	0,05	9,33	0,11	0,15	46,60	38,66	111,65	1,57	1 013,55	11,23	0,05	0,00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,30	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,30	0,00	0,30	0,00	0,01	4,60	6,00	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ГР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,30	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	420	19,5	16,1	67,0	627,1	0,24	18,12	0,61	3,40	0,11	0,23	109,04	78,64	177,60	5,47	1 343,47	14,18	0,08	0,00		
Обед																					
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	100	1,4	5,0	9,7	90,6	0,03	11,94	0,00	2,33	0,00	0,04	34,70	13,97	26,06	1,27	234,60	3,01	0,01	0,00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2,0	2,8	15,3	135,0	0,10	7,60	0,20	1,22	0,00	0,06	22,86	24,49	55,90	0,97	535,06	5,18	0,04	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	100	17,4	17,7	3,4	299,7	0,04	1,11	0,01	2,44	0,00	0,00	15,54	22,20	166,50	2,32	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	14,63	34,58	103,74	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,80	0,00	0,38	0,00	0,01	19,81	5,92	3,90	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,80	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР	
Итого за прием пищи:	810	28,8	32,8	121,8	989,6	0,28	22,25	0,25	7,42	0,00	0,13	116,74	114,31	389,76	6,85	934,16	9,59	0,06	0,00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ГР	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,29	0,00	0,00	1,36	0,00	0,01	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	350	12,6	6,6	66,1	402,4	0,12	0,06	0,09	0,34	0,22	0,16	68,82	18,41	118,98	0,96	130,26	2,72	0,23	0,02		
Всего за день:		60,9	54,7	254,9	2 019,1	0,54	40,43	0,85	11,16	0,33	0,52	294,60	211,36	686,34	13,28	2 407,89	26,49	0,17	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2008
ПРОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,8	348,6	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,57	56,55	269,55	3,20	470,93	9,88	0,10	0,01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
СОК (Инд УПАК)	200	0,8	0,0	32,0	131,8	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,30	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	720	28,0	27,7	110,6	604,9	0,19	15,43	0,43	5,74	0,00	0,30	75,25	107,28	367,83	6,21	984,54	12,87	0,12	0,01		
Обед																					
САЛАТ ТРОЛОНЫНСКИЙ*	60	0,7	6,1	2,2	36,1	0,02	27,63	0,06	2,95	0,00	0,04	18,00	8,40	15,00	0,48	67,45	0,94	0,00	0,00	28	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0,0	0,0	0,0	86,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87	2011
КНЕДЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	19,8	22,0	5,0	296,3	0,08	1,35	0,18	3,40	0,27	0,18	33,49	22,57	190,79	1,93	221,13	9,81	0,13	0,02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	3,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	850	31,4	34,9	96,2	880,6	0,31	30,75	0,28	4,51	0,37	0,31	119,21	83,37	315,64	4,77	544,61	10,35	0,16	0,04		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,0	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,10	56,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
КЕФИР	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,75	0,07	0,18	0,00	0,43	300,00	35,00	237,50	0,25	365,00	22,50	0,05	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	350	19,9	12,9	56,8	457,5	0,22	1,81	0,15	0,52	0,22	0,59	356,18	51,12	356,48	1,21	493,90	25,22	0,07	0,02		
Всего за день:		79,3	75,4	263,6	1 942,9	0,72	47,99	0,66	10,77	0,59	1,20	552,04	241,77	880,00	12,19	2 023,05	48,44	0,35	0,07		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДСКАЯ	200	7,2	8,8	31,5	238,3	0,15	1,25	0,05	0,13	0,00	0,00	141,90	46,44	178,02	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	78,3	0,02	0,06	0,05	0,10	0,00	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,10	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ГР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	550	17,4	18,9	95,5	601,7	0,26	5,87	0,14	0,62	0,00	0,21	348,90	123,85	373,32	4,67	506,10	9,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый вариант)	100	1,2	5,0	10,6	93,4	0,04	10,32	0,32	2,30	0,00	0,04	35,94	14,67	25,12	1,12	194,24	2,80	0,02	0,00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,85	0,25	4,07	0,00	0,07	36,14	33,33	78,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	18,1	11,6	10,6	219,6	0,03	0,04	0,06	0,69	0,34	0,07	34,14	8,18	44,94	0,66	60,45	3,74	0,01	0,00	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4,3	7,2	43,6	256,0	0,06	0,69	0,28	0,54	6,12	0,04	13,65	31,70	91,61	0,75	193,03	1,75	0,04	0,01	58	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,57	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,9	0,0	9,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР	
Итого за прием пищи:	940	32,4	29,4	119,1	872,8	0,38	15,70	0,61	8,47	0,46	0,24	127,59	102,89	273,55	5,25	883,64	12,74	0,17	0,01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ГР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,4	0,2	26,9	112,8	0,01	30,00	0,01	0,27	0,00	0,02	21,30	12,41	11,14	0,44	132,65	0,38	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	350	13,0	6,8	73,6	437,7	0,13	30,06	0,09	0,61	0,22	0,18	79,54	28,53	130,12	1,40	261,55	3,10	0,03	0,02		
Всего за день:		62,8	55,1	288,2	1 912,2	0,77	51,63	1,14	9,70	0,73	0,63	596,03	265,27	776,99	11,32	1 751,29	24,84	0,15	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21,4	28,4	8,8	331,0	0,11	0,93	0,43	2,65	2,67	0,64	340,05	34,99	370,75	2,70	418,27	36,97	0,05	0,03	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,3	10,1	9,0	52,0	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,40	14,40	0,24	19,90	0,00	0,00	1	2006	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,1	16,0	165,0	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,19	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	0,00	16,00	0,40	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯГЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	550	27,8	52,0	53,8	621,3	0,21	3,52	0,50	3,62	2,82	0,83	486,52	74,94	500,96	6,47	808,20	46,97	0,06	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	8,0	4,6	78,7	0,04	6,17	0,10	2,85	0,00	0,03	6,75	3,06	12,75	0,22	42,35	0,73	0,01	0,00	25	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	95,7	0,09	8,50	0,20	2,33	0,00	0,05	29,47	21,02	46,13	0,86	366,49	3,90	0,03	0,00	98	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19,7	19,5	2,0	259,8	0,05	1,36	0,09	0,34	0,00	0,15	20,14	19,33	162,03	1,63	239,75	6,97	0,13	0,02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	1,98	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,00	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	910	32,7	37,3	103,3	862,1	0,30	18,03	0,42	6,35	0,10	0,31	115,09	89,20	332,66	4,03	827,96	11,60	0,20	0,04		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,00	0,00	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,00	2,72	0,02	0,02	0,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1,3	0,3	25,3	107,5	0,03	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	17,50	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	309	2011
Итого за прием пищи:	350	13,9	6,9	72,0	432,5	0,15	5,00	0,00	0,34	0,22	0,19	75,68	26,12	136,48	4,46	428,00	5,22	0,02	0,02		
Всего за день:		74,4	96,1	229,1	1 935,8	0,74	26,81	1,02	10,31	3,14	1,33	678,19	190,26	970,10	15,86	2 065,06	63,79	0,28	0,09		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.05	8.97	0.14	0.39	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.05	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	232	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	200	11.7	7.1	53.6	225.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.19	428.61	4.78	0.04	0.01	196	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.96	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.00	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	660	37.9	20.5	91.4	608.7	0.42	12.09	0.65	8.89	0.08	0.25	79.91	197.01	317.50	8.14	541.81	6.26	0.04	0.01		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	0.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	0.04	24.13	18.69	43.48	0.87	284.05	3.85	0.02	0.00	67	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0.9	5.0	7.1	77.3	0.05	3.58	0.00	2.10	0.00	0.03	17.65	11.74	26.42	0.40	244.22	2.29	0.01	0.00	112	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24.8	27.5	50.8	549.5	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.19	22.57	96.59	269.65	3.29	470.93	9.89	0.19	0.01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.1	24.6	101.2	0.01	15.53	0.00	0.14	0.00	0.01	14.94	7.24	5.70	0.23	69.23	0.19	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	810	30.3	38.8	110.8	915.4	0.26	23.79	0.62	11.03	0.00	0.26	68.49	107.41	375.91	5.56	1 120.13	16.21	0.14	0.01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.9	6.6	40.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.10	58.18	16.12	119.98	0.90	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
РЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.50	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	350	20.1	9.1	57.3	425.0	0.17	1.31	0.08	0.34	0.22	0.10	368.18	51.12	349.98	0.90	128.90	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:		88.3	68.8	259.5	1 949.1	0.85	37.19	1.35	20.20	0.30	0.68	536.58	355.54	888.88	14.60	1 790.84	25.19	0.20	0.04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН МАНДАРИН ЯБЛОКО БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,90	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	340	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28,8	19,8	14,6	371,2	0,06	5,18	0,08	2,22	0,10	0,33	239,26	35,53	298,01	0,89	252,96	2,38	0,04	0,04	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	189,61	0,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,90	0,40	25,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	560	34,4	23,0	58,5	603,5	0,19	20,88	0,11	2,81	0,10	0,47	386,77	71,06	416,00	1,78	603,57	11,38	0,18	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ/ЛОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,3	0,0	4,8	25,2	0,08	100,00	0,25	8,97	0,00	0,07	7,20	9,90	14,40	0,90	163,00	3,00	0,01	0,00	71	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	287,0	0,05	8,00	0,20	2,44	0,00	0,05	25,00	26,00	73,00	1,00	485,07	4,40	0,03	0,00	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,3	22,0	19,2	344,6	0,16	9,67	0,29	3,30	0,00	0,19	30,97	40,90	191,06	2,39	785,11	11,13	0,14	0,02	309	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,90	3,90	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	3,76	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	810	24,5	26,7	84,0	847,2	0,40	119,27	0,74	7,44	0,00	0,34	92,18	95,92	316,02	5,88	1 597,60	19,33	0,19	0,02		
Полдник																					
кондитерское изделие	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР	
чай с сахаром	250	0,4	0,0	19,1	77,8	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	20,08	10,63	15,57	1,55	53,41	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	350	13,1	6,6	65,8	402,8	0,12	0,14	0,08	0,34	0,22	0,18	78,26	26,75	134,55	2,51	182,31	2,72	0,02	0,02		
Всего за день:		71,9	56,4	208,3	1 853,4	0,71	140,29	0,93	10,88	0,32	1,01	557,21	193,73	866,57	10,17	2 383,28	33,43	0,39	0,08		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	0,07	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16,4	20,7	10,1	222,8	0,10	1,19	0,38	4,81	0,17	0,14	40,28	32,12	178,82	2,78	331,10	8,74	0,04	0,00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,00	41,16	30,62	78,15	1,42	128,51	0,00	0,00	0,00	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	26,7	27,4	84,3	621,6	0,30	11,23	0,40	5,45	0,27	0,27	125,12	91,87	328,25	8,83	667,22	11,73	0,08	0,00		
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	100	5,9	15,5	1,4	168,3	0,04	3,23	0,37	4,44	0,00	0,00	12,41	10,81	62,78	0,78	106,60	2,57	0,04	0,01	29	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	9,1	90,3	0,07	12,50	0,26	2,29	0,00	0,09	41,38	21,88	42,64	0,58	327,88	4,16	0,03	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	100	17,4	17,7	3,4	299,7	0,04	1,11	0,51	2,44	0,00	0,09	15,54	22,20	196,50	2,22	8,00	0,00	0,00	0,00	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	8,7	7,2	50,8	237,8	0,17	0,00	0,04	1,33	0,00	0,00	36,81	45,78	196,81	3,06	8,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,71	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,1	0,3	20,1	84,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,00	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,8	0,0	0,0	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	910	37,8	48,8	94,6	928,7	0,38	16,84	0,33	11,48	0,00	0,13	123,02	110,58	502,33	7,82	486,95	6,73	0,08	0,01		
Полдник																					
КОФЕТИ БРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,6	325,0	0,12	0,00	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	18,12	118,98	0,96	128,80	2,72	0,02	0,02	ПР	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0,0	0,0	24,2	96,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,59	2,48	0,00	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	348	2011
Итого за прием пищи:	360	12,6	6,6	71,0	421,7	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	69,77	18,60	118,98	0,96	130,48	2,72	0,02	0,02		
Всего за день:		76,3	79,8	249,9	1 971,5	0,80	28,13	0,81	17,27	0,49	0,50	317,91	226,05	949,56	15,61	1 284,65	21,18	0,18	0,05		