

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО



Николаевская специальная школа-интернат

А. А. Острянская

2020 г.

Перспективное меню 14 дней 2020 г осень

Входящий №	4272
"15"	08 20.10.20
Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в Цимлянском, Волгодонском, Семикаракорском, Константиновском, Мартыновском районах	

Утверждаю

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

« 20 _____ 2020г.



День1 СРБ-1996 г автор Ф.Л. Марчука ,СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№162	Суп молочный с крупой (геркулес)	300	10,81	12,8	26,8	263,93	0,1	2,6	0,07	0,08	295,9	219,1	40,5	0,2
СРБ_2004 № 10	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	8,02	11,7	15,04	199,4	0	0,3	0,06	0,04	220	118	11	0,2
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,6	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	61,6	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
	итого		29,19	29,7	76,14	751,03	0,21	27,9	0,2	0,2	523,7	407,4	66,3	1,6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	2 завтрак 10 ³⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,2	0	сл	сл	5,8	18	4,0	0,4
таб	Апельсин	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,5	52,1	263,2	0,5	29	0	0,12	104,8	90	44	1,7
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично- ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№138	Суп картофельный с бобовыми говядиной (фасоль)	400/20	16,94	12,0	31,09	302,98	0,4	19,2	0	1,42	54,5	222,1	56	4,3
СРБ-1996 Р-№309	Рыба тушенная в томате с овощами	100/50	15,4	8,85	7,14	169,26	0,01	3,5	0	0,01	8,5	15	7	0,25
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,51
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,8	126,4	0,16	7,1	0,01	2,4	61,8	266,1	84	5,0
СРБ-1996 №-472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,51
	итого		47,8	29,46	184,91	1,211,24	1,0	66,8	0,09	3,93	443,1	872,2	237,5	12,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№672	Вареники с творожным фаршем	225	23,7	15,4	8,43	427,7	0,03	0	0	2,0	20,0	70,0	21,0	2,0
							0,1	0,3	0,05	0,3	23,2	228,7	29,6	1,9
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		29,7	15,5	16,03	487,7	0,28	2,83	0,06	0,05	340,3	331,4	45,7	0,82
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№418	Зразы (говядина)	100	16,14	21,3	10,79	296,67	0,06	2,1	0,02	0,02	29,6	192,0	24,6	2,4
СРБ-1996 Р-№463	Каша пшеничная	150	6,92	4,9	37,9	227,0	0,04	47,5	0	0,32	59,3	42,9	23,2	0,9
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,03	12,5	0	0,6	7,0	13	10	0,4
СРБ-2004 Р-№637	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,7	24,4	131,3	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		33,96	29,7	127,3	920,97	0,29	64,3	0,04	0,96	337,0	552,0	94,8	4,9
	всего		143,93	103,89	431,6	3,192,7	1,5	70,0	0,64	15	1,200	1,800	400,0	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

2020 г



День2 СРБ-1996г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№296	Пудинг из творога	200	28,54	20,44	33,91	431,8	0,11	0,6	0,1	0,05	283	389	43,4	26,9
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	67	7,37	16,0	1,1	178,22	0	0	0	0	23,4	106,5	13,4	1,2
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,76	221,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		43,65	53,72	102,3	1,057,12	0,22	0,5	0,22	0,13	329,1	565,2	70,7	29,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 ³⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Вафли	35	2,0	3,2	20,0	88,5	0,2	0	сл	сл	5,8	18	4,0	0,4
таб	Банан	250	1,3	0,3	12,1	110,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	274,5	0,5	29	0	0,12	104,8	90	44	1,7
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№110	Борщ со свежей капустой картофелем	400	3,38	11,45	23,62	211,9	0,1	34,0	0	1,41	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,8
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	0,2	0	0,06	0,04	11,2	150,9	200	3,32
СРБ-1996 №-390	Мясо тушенное	125	26,87	42,7	3,81	304,35	0,16	7,1	0,01	2,4	61,8	266,1	84	5,0
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6
	итого		45,71	62,76	174,11	1,255,15	0,6	66,6	0,08	2,97	147,1	541,6	296,7	10,6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№264	Запеканка рисовая с изюмом сметаной	250/30	4,57	12,69	19,05	284,16	0,15	0,4	0,08	0,04	200	300	38,5	21,1
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,07	2,4	0,02	0,03	234	245	26	0,16
	итого		10,57	12,79	26,65	344,16	0,22	2,8	0,1	0,07	434	545	64,5	21,2
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№210	Капуста тушенная	100	2,37	0,01	14,09	85,89	0,04	47,5	0	0,32	59,3	42,9	23,2	0,9
СРБ-1996 Р-№285	Омлет с сыром	115	13,89	22,66	2,05	272,0	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,8	28,6	181,92	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		28,89	29,27	93,34	777,81	0,28	49	0,24	0,04	329,6	411,9	74,4	4,14
	всего		135,52	162,38	463,1	3,141,74	1,5	70,0	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острианская

2020 г



День3 СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№433	Рагу с цыпленком бройлером	100/150	29,4	26,9	26,3	413,9	0,22	28,2	0,05	2,42	52,6	323,4	69	3,4
СРБ-1996 №-522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,9
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,6	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		37,94	44,19	96,26	889,03	0,39	53,8	0,15	3,7	92,0	419,7	103,9	5,44

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 завтрак 10 ³⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Зефир	35	2,0	3,2	20,	117,7	0,2	0	сл	сл	5,8	18	4,0	0,4
таб	Яблоко	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,1	22	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	263,2	0,5	26	0	0,12	104,8	90	44	1,7
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№139	Суп картофельный с макарон издел говядиной	400/20	12,47	11,28	38,3	294,35	0,4	19,2	0	1,42	54,5	222,1	56	4,3
СРБ-1996 Р-№319	Рыба запеченная с картофелем по русски	100/200	25,2	21,01	36,1	444,3	0,01	3,5	0	0,01	8,5	15	7	0,25
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	0,3	37	0,07	0,07	159,8	424,0	109,8	2,5
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,8	126,4	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6
	итого		49,01	33,99	185,9	1,259,05	0,9	62,5	0,07	1,5	270,8	761,1	197,8	9,25

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№294	Сырники из творога	170	28,3	21,3	27,45	419,15	0,04	0,56	0,1	0,05	186,1	249,3	26,4	0,65
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		34,3	21,4	35,05	479,15	0,12	3,1	0,12	0,09	426,1	429,3	54,4	0,76
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№422	Биточки (говядина)	100	15,8	18,76	9,84	263,2	0,05	0,4	0	0	40,8	195,8	34,4	2,22
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,81	6,6	38,59	215,6	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,5
СРБ-1996 Р-№522	Гарниры из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,03	12,5	0	0,6	7,0	13	10	0,4
СРБ-2004 Р-№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,7	24,4	131,3	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		30,51	28,86	127,0	876,1	0,45	49,7	0,08	0,69	350	641,9	124,9	5,33
	всего		156,16	132,04	496,3	3,166,53	1,5	70,0	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2020 г



День4

СРБ-1996г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,92	4,9	37,9	227,0	0,2	0	0,06	0,04	11,2	150,9	200	3,32
СРБ-1996 Р-№433	Цыпленок бройлер отварной	100	23,5	20,3	0,83	231,4	0,1	0,3	0,05	0,3	23,2	228,7	29,6	1,9
СРБ-1996 Р-№ 629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№8	Закрытый бутерброд с сыром	30/20/10	6,93	13,67	14,68	218,4	0	0,3	0,06	0,04	220	118	11	0,2
	итого		42,71	39,45	102,97	902,9	0,4	0,6	0,3	0,5	269,8	566,9	255,5	6,6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 ³⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Вафли	35	2,0	3,2	20,0	88,5	0,3	0	сл	сл	6,0	20	5,0	0,5
таб	Апельсин	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	264,5	0,4	29	0	0,12	105,0	92	45	1,8
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№120	Щи свежей капуст, картофел, говядин	400/20	10,49	9,22	11,35	187,88	0,1	34	0	1,41	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№75	Икра свекольная	100	1,47	8,07	9,9	117,26	0,02	11,3	0	0,01	34,7	46,4	21,3	1,3
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,51
СРБ-1996 Р-№83	Сельдь с гарниром (лук репчатый)	50/53	7,7	9,5	4,65	135,5	0,1	1,5	0	0	32,4	207,6	46,2	0,7
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0,07	2,4	0,02	0,03	234	245	26	0,16
	итого		32,92	35,4	166,98	1,127,64	0,6	84,2	0,06	1,5	229,3	573,9	172,1	7,4

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№264	Запеканка манная изюмом сметаной	250/30	8,17	13,09	54,01	371,72	0,03	0,11	0,03	0,02	15,5	33,6	5,6	1,15
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		14,17	13,19	61,61	431,72	0,11	2,7	0,05	0,06	255,5	213,6	33,6	1,3
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№394	Жаркое подомашнему	250	18,3	19,96	27,98	338,5	0,25	36,7	0	0,03	29,5	126,1	60,5	3,5
СРБ-2004 Р-№43	Салат из белокочанной капусты(масл,раст)	100	1,53	5,09	9,4	85,7	0,02	30,1	0	0,3	41,7	32,2	16,1	0,5
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	0,16	7,1	0,01	2,4	61,8	226,1	84	5,0
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,84	28,6	181,92	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		32,63	48,15	114,74	994,12	0,9	49	0,02	0,35	318,1	463,3	113,6	5,3
	всего		126,83	139,79	498,4	3,120,88	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

08 2020 г



День5 СРБ-1996г автор Ф.Л.Марчука , СРБ- 2004г автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№ 162	Суп молочный с крупой (манная)	300	10,68	11,91	30,01	268,08	0,2	0	0,06	0,04	11,5	160,1	201,5	4,3
СРБ-2004 №-337	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	61,6	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
СРБ-1996 Р-№ 629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	16,1	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№ 10	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	8,02	11,7	15,04	199,4	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		29,06	28,78	95,45	755,18	0,4	51,6	0,2	0,2	134,7	479,8	278,2	18,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№264	Запеканка рисовая с изюмом	250/30	4,57	12,69	19,05	284,16	0,32	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		10,57	12,79	26,65	344,16	0,4	2,8	0,09	0,08	338,7	353,1	49,9	1,22
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№438	Голубцы с мясом рисом	155	15,7	20,08	7,08	254,11	0,1	2,6	0,07	0,08	295,9	219,1	40,5	0,2
СРБ-1996 Р-№ 273	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,71	36,98	216,01	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	0,7	-	4,2	19,0	0,5	0,3	0,05	0,02	140	180	20,1	13,1
СРБ-1996 Р-№594	Кисель молочный	200	3,9	4,5	26,6	179,7	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 №-1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		33,52	46,55	108,86	1,056,82	0,9	5,7	0,2	0,2	583	604,4	97	15,2
	всего		118,91	123,54	465,23	3,101,56	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО
«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

2020 г



День6 СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,34	5,83	31,05	204,9	0,2	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,5
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	67	7,37	16,0	1,1	178,22	0	0	0	0	23,4	106,5	13,4	1,2
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
СРБ-1996 Р-№522	Гарниры из овощей (огурец свеж)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,8
	итого		22,25	39,05	102,07	858,22	0,4	59	0,16	1,3	117	330	91,9	4,6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 ³⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Зефир	35	2,0	3,2	20,0	88,5	0,3	0	сл	сл	6,0	20	5,0	0,5
таб	Банан	250	0,6	0,4	14,2	110,0	0,1	26	0	0,14	86	59	33	0,8
	итого		3,7	3,6	54,2	274,5	0,23	30	0	0,14	102,8	84,5	41,7	1,6
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№110	Борщ свеж, капуст картофелем	400	3,38	11,45	23,62	211,9	0,1	34	0	1,4	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№402	Азу (говядина)	250	18,14	21,53	25,4	378,56	0,25	36,7	0	0,03	29,5	126,1	60,5	3,6
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свежий)	100	2,2	-	5,6	46,0	0,2	7	0	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,84	28,58	181,92	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
	итого		37,24	40,52	157,3	1,166,38	1,2	59	0,02	1,5	364	577	154	7,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№685	Булочка сдобная	100	8,05	10,4	45,68	312,94	0,3	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		14,05	10,5	53,28	372,94	0,4	2,8	0,09	0,08	338,7	353	49,9	1,3
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№449	Плов с цыпленка бройлера	200	28,5	29,6	9,37	387,4	0,13	2,6	0,03	1,2	27,5	243	50	1,9
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец свеж)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,9
СРБ-2004 №-1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
СРБ-1996 Р-№594	Кисель молочный	200	3,93	4,5	30,45	179,7	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		45,04	52,96	106,45	974,1	0,8	29,6	0,05	2,5	292	578	107	3,2
	всего		122,28	146,63	473,63	3,146,14	1,6	70,0	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

2020 г



День7

СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№285	Суп молочный крупой (рис)	300	10,09	11,91	30,67	268,43	0,1	2,6	0,07	0,08	295,9	219,1	40,5	0,2
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№10	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	8,02	11,7	15,04	199,4	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		26,42	24,46	115,7	692,5	0,12	2,9	0,2	0,2	520	407	65,5	1,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 ³⁰													
таб	Сок фруктовый	220	1,1	0	20,0	83,6	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Конфеты шоколадные	27	2,0	3,2	20,0	150,0	0,3	0	сл	сл	6,0	20	0,8	0,5
таб	Апельсин	275	1,3	0,3	12,1	100,0	0,1	25	0	0,12	85	58	33	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	333,6	0,4	30	0	0,14	104	84	41	1,7
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№138	Суп картофельный с бобовыми говядиной (горох)	400/20	16,94	12,0	31,09	302,98	0,4	19,2	0	1,4	54,5	222,1	56	4,3
СРБ-1996 Р-№319	Рыба запеченная с картофелем по русски	100/200	25,22	21,01	36,13	444,3	0,3	37	0,07	0,07	159,8	424	109,8	2,5
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6
	итого		51,8	34,71	178,62	1,249,68	0,9	59	7,07	1,5	279	683	205	5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№297	Запеканка из творога	175	26,06	21,78	25,4	402,3	0,07	0,03	0,06	0,03	33,9	118,9	29,2	26,7
СРБ-1996 Р-№ 645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		32,06	21,88	33,0	462,3	0,15	2,63	0,08	0,07	274	298	57,2	26,8
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№437	Перец фаршированный мясом рисом (говядина)	194	17,69	18,16	10,71	284,59	0,1	20,1	0,03	1,7	27,4	210	46,3	3,5
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,5
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	0,01	3,5	0	0,01	8,5	15	7	0,25
СРБ-2004 Р-№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,7	24,4	131,3	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		32,29	45,03	119,05	1,022,49	0,9	57,2	0,1	1,8	329	543	126	6,2
	всего		146,97	129,68	498,47	3,160,57	1,6	70	1,0	15	1,188	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

2020 г



День8

СРБ-1996г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004г автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-2004 Р-№311	Каша жидкая (молоч,геркулес)	300	6,9	18,1	41,4	367,25	0,11	0,6	0,1	0,05	283	289,9	43,4	26,9
СРБ-2004 №-413	Сосиска отварная	67	7,37	16,0	1,1	178,22	0	0	0	0	23,4	106,5	13,4	1,2
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
СРБ-2004 №-337	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	61,6	0,02	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1
	итого		27,01	55,98	107,12	1,054,17	0,2	0,6	0,3	0,13	334	542	75,9	40

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 ³⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,02	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Вафли	35	2,0	3,2	20,0	88,5	0,01	0	сл	сл	6,0	20	5,0	0,5
таб	Банан	250	1,3	0,3	12,1	110,0	0,2	25	0	0,14	86	59	33	0,8
	итого		4,4	3,6	52,1	274,5	0,2	30	0	0,14	103	74	40,7	1,6
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№120	Щи свежей капуст картофелем	400	2,45	2,22	11,35	94,18	0,1	34	0	1,41	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№401	Гуляш	125	16,25	20,95	8,41	299,24	0,06	4,3	0,02	0,32	14	172,9	15,6	2,5
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,92	4,9	37,9	227,0	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,51
СРБ-1996 Р-№24	Салат сырых овощей (помид, огур,кап,пер,м.р)	100	1,3	2,16	6,06	50,1	0,02	30,1	0	0,3	41,7	32,2	16,1	0,5
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
	итого		35,76	31,93	169,62	1,144,9	1,0	50	0,1	2,09	426	553	154	7,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№685	Булочка сдобная	100	8,05	10,4	45,7	312,9	0,32	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		14,05	10,5	53,3	372,9	0,11	2,7	0,05	0,06	255,5	213,6	33,6	1,3
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№376	Поджарка (говядина)	65	15,07	12,64	1,87	245,31	0,06	3,4	0,02	0	40,6	32	166	1,5
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,2	30	0,03	0,05	50	110	40	1,0
СРБ-1996 Р-№522	Гарниры из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,84	28,58	181,92	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		34,41	26,19	119,8	929,83	0,37	36	0,05	0,05	128	217	224	2,6
	всего		115,63	128,12	491,94	3,176,3	1,6	70	1,0	15	1,193	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

2020 г



День9

СРБ-1996г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004г автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№284	Омлет натуральный	110	10,8	14,16	2,0	180,5	0,07	0,4	0,22	0,02	86,6	107,9	14,2	2,02
СРБ-2004 Р-№10	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	8,02	11,7	15,04	199,4	0,5	0,3	0,05	0,02	140	180	20,1	13,1
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-1996 Р-№522	Гарниры из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
	итого		24,98	26,43	72,2	634,0	0,7	0,7	7,4	0,14	234	387	48,9	16,7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 ³⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,3	0	сл	сл	6,0	18	4	0,4
таб	Яблоко	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	263,2	0,4	29	0	0,12	105,0	74	44	1,7
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№139	Суп картофельный с макаронными изделиями говядиной	400/20	12,47	11,28	38,3	294,35	0,4	19,2	0	1,4	54,5	222,1	56,0	4,3
СРБ-1996 Р-№210	Капуста тушенная	100	2,37	0,01	14,09	85,89	0,04	47,5	0	0,32	59,3	42,9	23,2	0,9
СРБ-1996 Р-№332	Тефтели рыбные	150	16,8	6,89	12,0	192,02	0,16	7,1	0,01	2,4	61,8	266,1	84	5,0
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	0,02	7,0	0	0,02	17,0	30,0	14,0	0,5
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0,07	2,4	0,02	0,03	234	245	26	0,16
	итого		42,68	19,88	175,7	1,092,66	0,8	59,5	0,01	3,3	231	530	239	14,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№264	Запеканка рисовая с изюмом сметаной	250/30	4,57	12,69	19,05	284,16	0,07	0,03	0,06	0,03	33,9	118,9	29,2	26,7
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		10,57	12,79	26,65	344,16	0,15	2,63	0,08	0,07	274	298	57	26,8
	Ужин 18 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№416	Котлета (говядина)	100	15,8	18,76	9,84	263,2	0,05	0,4	0	0	40,9	195,8	34,4	2,22
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,5
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,06	24	0	1,2	14	26	20	0,8
СРБ-1996 Р-№594	Кисель молочный	200	3,93	4,48	30,45	179,7	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		32,55	30,95	129,7	927,5	0,9	48,9	0,08	0,7	351	641	124	6,11
	всего		115,18	93,65	456,35	3,161,52	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

2020 г



День10

СРБ-1996г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
															4	5	6
	Завтрак 7 ³⁰																
СРБ-1996 Р-№297	Запеканка из творога	175	26,06	21,78	25,4	402,3	0,11	0,6	0,1	0,05	283	389	43,4	26,9			
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	67	7,37	16,0	1,1	178,22	0,5	0,3	0,05	0,02	140	180	20,1	13,1			
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,84	28,58	181,92	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11			
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1			
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	0	0,3	0,06	0,04	220	118	11	0,2			
	итого		46,23	60,88	103,84	1,150,44	1,0	2,8	0,13	0,08	609	544	68	14,3			

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 ³⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Зефир	35	2,0	3,2	20,0	88,5	0,3	0	сл	сл	6,0	20	5,0	0,5
таб	Апельсин	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	264,5	0,4	29	0	0,12	105,0	92	45	1,8
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№129	Рассольник Ленинградский	400	5,05	11,58	28,89	333,34	0,4	19,2	0	1,4	54,5	222,1	56	4,3
СРБ-1996 Р-№375	Бефстроганов (говядина)	80	15,94	22,78	6,61	302,93	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,9
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,34	5,83	31,05	204,9	0,2	0	0,06	0,04	11,2	150,9	200	3,3
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,06	4,3	0,02	0,32	14	172,9	15,6	2,5
СРБ-2004 Р-№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,7	24,4	131,3	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
	итого		39,03	44,59	170,65	1,348,46	1,3	51	0,1	2,96	351	908	236	13

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№ 269	Биточки манные повидлом	250/30	7,37	4,3	68,97	381,0	0,03	0,11	0,03	0,02	15,5	33,6	5,6	1,1
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		13,34	4,4	76,57	441,0	0,11	2,7	0,05	0,06	255,5	213,6	33,6	1,22
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№443	Рагу с цыпленка бройлера	100/150	29,4	26,9	26,3	413,93	0,22	28,2	0,05	2,42	52,6	323,4	69	3,4
СРБ-1996 Р-№ 522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-1996 Р-№628	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,0	56,0	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		39,3	27,7	94,5	753,93	0,4	31	0,05	2,4	108,7	428,4	101	5,6
	всего		142,3	141,17	497,6	3,257,83	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

2020 г



День11

СРБ-1996 г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т. Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															4
1	Завтрак 7 ³⁰														
СРБ-1996 Р-№470	Картофель отварной	150	3,0	5,6	24,45	164,95	0,2	30	0,04	0,03	50,1	110	38,5	1,0	
СРБ-1996 Р-№83	Сельдь с гарниром (лук репчатый)	50/53	7,7	9,5	4,65	135,5	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5	
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11	
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1	
СРБ-2004 Р-№10	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	8,02	11,7	15,04	199,4	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04	
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04	
	итого		24,88	27,38	99,3	753,55	0,8	32,4	0,2	0,2	423,0	508	95,08	2,75	

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 ³⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,3	0	сл	сл	6,0	20	5,0	0,5
таб	Яблоко	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	263,2	0,4	29	0	0,12	105,0	92	45	1,8
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№110	Борщ свежей капуст, картоф,	400	3,38	11,46	23,62	211,9	0,1	34	0	1,4	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№423	Тефтели с рисом (говядина)	120	15,73	20,2	13,36	298,72	0,05	0,4	0	0	40,9	195,8	34,4	2,22
СРБ-1996 Р-№273	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,71	36,98	216,01	0,1	0	0,05	0,03	11	140,5	150,3	3
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	0,03	12	0	0,6	7	13	10	0,4
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0,07	2,4	0,02	0,03	234	245	26	0,16
	итого		35,69	38,07	185,46	1,247,03	0,4	45,4	0,05	2,0	126	345	255	9,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№687	Пирожок с картофелем	100	8,52	7,98	55,3	340,6	0,3	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		14,52	8,08	62,9	400,6	0,38	2,8	0,09	0,08	315,5	350,1	49,9	1,21
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№439	Цыпленок бройлер отварной	100	23,5	20,3	0,8	231,4	0,1	0	0,05	0	19,5	222,4	26,4	1,8
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,5
СРБ-2004 №-1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	сл	сл	0,05	0,04	1,5	1,9	0,04	0,02
СРБ-1996 Р-№692	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		35,64	44,46	100,3	897,1	0,4	34,6	0,16	0,11	79,6	448,5	84,2	4,46
	всего		114,01	117,59	499,62	3,120,48	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А Острянская

2020 г



День12

СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-1996 Р-№449	Плов с цыпленка бройлера	200	28,5	29,6	9,37	387,4	0,13	2,6	0,03	1,2	27,5	243	50	1,9
СРБ-1996 Р-№628	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,0	56,0	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	85	6,4	0,7	41,3	202,8	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№3	Бутерброд с сыром	15/20	4,61	8,59	7,34	127,1	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		40,41	38,89	77,61	801,3	0,3	2,9	0,2	2,3	288	447	75,9	3,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 ³⁰													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Вафли	35	2,0	3,2	20,0	88,5	0,3	0	сл	сл	6,0	20	5,0	0,5
таб	Банан	250	1,3	0,3	12,1	110,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	274,5	0,4	29	0	0,12	105,0	92	45	1,8
	Обед 14 ³⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№138	Суп картофельный с бобовыми говядиной(фасоль)	400/20	16,94	12,0	31,09	302,98	0,4	1,9	0	1,42	54,5	222,1	56	4,3
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,04	0	2	0,03	18	31	15	0,6
СРБ-1996 Р-№332	Тефтели рыбные	150	16,8	6,89	12,0	192,02	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,51
СРБ-2004 №-16	Салат свежих огурцов(лук, м.растит)	100	0,8	4,99	5,9	73,73	0,04	0	2	0,03	18	31	15	0,6
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,8	126,4	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6
	итого		47,8	32,49	190,1	1,261,73	0,9	58,1	8,06	1,5	207,5	695	186	9,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№685	Булочка сдобная	100	8,05	10,4	45,7	312,94	0,3	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		14,05	10,5	53,3	372,94	0,4	26,2	0,09	0,06	114,2	206,6	27,6	2,3
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№162	Суп молочный с крупой (геркулес)	300	10,81	12,85	26,84	263,93	0,1	2,6	0,07	0,08	295,9	219,1	40,5	0,2
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	61,6	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	67	7,37	16,0	1,1	178,22	0,02	7,0	0	0,02	17,0	15	14,0	0,5
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,84	28,58	181,92	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		35,9	40,09	105,4	923,67	0,7	5,3	0,19	0,15	565	600	77,5	2,1
	всего		142,56	125,57	478,5 1	3,134,14	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

2020 г



День13

СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной .

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№284	Омлет натуральный	110	10,86	14,16	2,01	180,5	0,05	0	9	0,04	19	32	15	0,7
СРБ-2004 №-19	Салат свежих помидор(лук, масл, растит)	100	2,2	2,0	5,71	61,5	0,07	0,4	0,22	0,02	86,6	107,9	14,2	2,02
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№8	Закрытый бутерброд сыром	30/20/10	6,93	13,67	14,68	218,4	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		25,35	30,41	71,96	686,5	0,2	0,7	9,4	0,18	348,6	325,8	54,0	4,06

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2 2 завтрак 10 ³⁰	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сг	14	14	8	0,6		
таб	Зефир	35	2,0	3,2	20,0	117,1	0,01	0	сг	сг	2,8	11,5	0,7	0,2		
таб	Апельсин	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,2	26	0	0,14	86	59	33	0,8		
	итого		4,4	3,6	52,1	263,2	0,22	30	0	0,14	102,8	84,5	41,7	1,6		
	Обед 14 ⁰⁰															
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6		
СРБ-1196 Р-№120	Ци свежей капустой картофелем (говядиной)	400/20	10,49	9,22	11,35	187,9	0,1	34	0	1,4	59,9	84,8	36,1	1,7		
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец, свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,03	12	0	0,6	7	13	10	0,4		
СРБ-1996 Р-№319	Рыба запеченная с картофелем по русски	100/200	25,2	21,01	36,13	444,3	0,3	37	0,07	0,07	159,8	424	109,8	2,5		
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,8	126,4	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6		
	итого		45,33	31,93	159,1	1,143,6	0,6	55,8	0,07	2,07	274	628	108,8	6,8		

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Полдник 17 ⁰⁰																	
СРБ-1996 Р-№294	Сырники из творога	170	28,27	21,29	27,45	419,15	0,04	0,56	0,1	0,05	186,1	249,3	26,4	0,6				
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12				
	Итого		34,27	21,39	35,05	479,15	0,18	26,5	0,12	0,07	201,5	282,6	32	1,16				
	Ужин 19 ⁰⁰																	
СРБ-1996 Р-№437	Кабачки фаршированные мясом рисом	194	16,66	16,56	9,43	267,3	0,14	2,0	0,03	1,7	27,4	210	46,3	3,5				
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,01	0	3,5	0,01	8,5	15	7	0,2				
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	0,2	0	0,05	0,03	10	140,3	164	2,2				
СРБ-2004 Р-№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,7	24,4	131,3	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11				
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1				
	итого		33,38	26,97	123,2	901,2	0,96	4,1	0,6	1,76	293,9	670	154,3	17,01				
	всего		142,73	114,3	441,41	3,173,65	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18				

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Никольская специальная школа-интернат»

А.А. Остринская

2020 г



День14

СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука, СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2 Завтрак 7 ³⁰	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
СРБ-1996 Р-№162	Суп молочный с крупой (рис)	300	10,09	11,91	30,67	268,43	0,03	2,6	0,07	0,08	270,5	200,1	35,6	0,1		
СРБ-2004 Р-№ 337	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	61,6	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6		
СРБ-1996 Р-№628	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,0	56,0	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04		
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1		
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04		
	итого		22,87	33,77	93,73	774,03	0,18	2,6	0,06	0,16	318,3	347,3	55,3	1,88		

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2 2 завтрак 10 ³⁰	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
таб	Сок фруктовый	220	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6		
таб	Конфеты шоколадные	27	2,0	3,2	20,0	150,0	0,3	0	сл	сл	6,0	20	5,0	0,5		
таб	Банан	275	1,3	0,3	12,1	110,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7		
	итого		4,4	3,6	52,1	336,0	0,4	29	0	0,12	105,0	92	45	1,8		
	Обед 14 ⁰⁰															
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6		
СРБ-1996 Р-№110	Борщ свежий капустой картофелем	400	3,38	11,45	23,62	211,9	0,1	34	0	1,41	59,9	84,8	36,1	1,7		
СРБ-1996 Р-№63	Салат яичный (яйцо, огурец сол, мас.раст)	100	5,54	8,63	2,8	111,68	0,07	0,4	0,22	0,02	86,6	107,9	14,2	2,0		
СРБ-1996 Р-№394	Жаркое по домашнему	250	18,3	19,96	27,98	338,5	0,25	36,7	0	0,03	29,5	126,1	60,5	3,6		
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,84	28,58	181,92	0,2	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11		
	итого		40,74	47,58	157,08	1,192,0	1,07	43,6	0,24	1,5	434	656	479	9,0		

№ реç	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Полдник 17 ⁰⁰															
СРБ-1996 Р-№269	Пудинг из творога	220	28,46	20,44	33,91	431,8	0,11	0,8	0,1	0,05	283	389	34,5	0,6		
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12		
	итого		34,46	20,54	41,51	491,8	0,2	2,6	0,12	0,09	445	520	62,5	0,72		
	Ужин 19 ⁰⁰															
СРБ-1996 Р-№324	Котлета рыбная	100	16,6	7,73	16,47	202,48	0,1	1,5	0	0	32,4	207,6	46,2	0,7		
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,2	34,6	0,06	0,07	54,3	128	43	1,5		
СРБ-1996 №-540	Соус томатный	50	0,41	3,4	2,19	45,97	0,1	0,2	0,03	0,05	25,2	100	56	1,9		
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0	0	0	0	20	65	14	1,1		
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1		
	итого		29,5	18,84	134,2	831,45	0,4	22,7	0,11	2,51	131	416,3	112,7	4,9		
	всего		131,97	124,33	478,62	3,125,28	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18		