

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Питания учащихся сельской школы № 3 с ОВЗ в зимний период 2024 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 лет и старше.

День: Понедельник
 Неделя: 1



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	В1	В2	А	Д	С	Са	Мg	Fe	Кальций					Железо					Р	К							
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12							
Завтрак																																						
№ 205 Справочник Москва 2003 г	Котлета из кур	90	90	6,4	6,4	9,8	9,8	5,3	5,3	148	148	0	0	0	0	0	0	0	0	90	120	27	33,1	1,9	2,4	0	0	0	0	0	0,1	0,1	144	144	36,3	36,3		
№ 413 Сборник Москва 2003 г	Макаронные изделия отварные с соусом красным	150/30	150/30	5,5	6,6	2,2	2,2	33,3	33,3	196	196	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	63,4	63,4	41	41,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
№ 33 Сборник рецептур Москва 2006 г	Сыр порционный	15	15	2,6	2,6	1,06	1,06	0	0	57	57	0,04	0,1	0,02	0	0	0	0	0	0	6,4	8,1	7,6	9,9	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0																			
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	40	3,2	4,05	0,5	0,5	18	18	89	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого завтрак		525	525	17,8	19,8	13,6	13,6	65,7	65,7	515	515	0,04	0,1	0,02	0	0	0	0	0	5	5	160	192	75	84,2	2,4	3	0	0	0	0	0,1	0,1	144	144	36,3	36,3	
Обед																																						
№ 4 Азбука питания	Свекольник со сметаной	200/5	200/5	1,6	1,6	8,29	8,29	9,28	9,28	163	163	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	9,37	139	173	8,1	10,1	1,2	1,4	0	0	0	0	0	0	0	126	158	0	0
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0																			
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	40	2,76	2,76	0,4	0,4	16,3	16,3	84	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого обед		445	445	4,46	4,46	8,72	8,72	34,7	34,68	272	272	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	9,37	139	173	8,1	10,1	1,2	1,4	0	0	0	0	0	0	0	126	158	0	0
Итого день				22,3	24,2	22,3	22,3	100	100,4	787	787	0,04	0,1	0,02	0	0	0	0	0	13	14,4	299	365	83	94,4	3,6	4,5	0	0	0	0	0,1	0,1	270	302	36,3	36,3	
Суточная норма				46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Питания учащихся сельской школы № 3 с ОВЗ в зимний период 2024 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 лет и старше.

День: Вторник
 Неделя: 1



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																			
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		I		Se		F		P		K			
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12						
Завтрак																																									
№ 311 Справочник г. Москва 2003 г	Каша молочная "Дружба" на молоке	200/5	200/5	11,6	11,6	18,1	18,1	29,5	29,5	268	268	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0,53	127	127	37	37,1	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	18	18	67	67
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционнс	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 943 Справочник Москва 2006 г	Чай с молоком и сахаром	200	200	0,2	0,2	0,03	0,03	9,3	9,3	37	37	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0,23	47,8	47,8	5,4	5,42	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	15,7	15,7	77,8	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	30	1,7	1,7	0,2	0,2	10,1	10,1	52,5	53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого завтрак		480	480	16,4	16,4	22,3	22,3	64,7	64,67	468	468	0,11	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0,76	175	175	43	42,5	0,9	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	18	18	67	67
Обед																																									
№ 96 Справочник Москва 2003 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	200/5	1,7	1,7	4,21	4,21	10,4	10,4	86,4	86	0,04	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	16	20,4	34,3	39,9	18	22,3	1	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,7	0,8	117	146	245	306	
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																				
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	45	45	2,76	2,76	0,4	0,4	16,3	16,3	84	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого обед		450	450	4,56	4,56	4,64	4,64	35,8	35,8	195	195	0,04	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	16	20,4	34,3	39,9	18	22,3	1	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,7	0,8	117	146	245	306	
Итого день				20,9	20,9	27	27	100	100,5	664	664	0,15	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	17	21,2	209	215	60	64,8	1,8	2,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,7	0,8	135	164	312	373	
Суточная норма				46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720			

Утверждаю:

ДИРЕКТОР МОАУ СОШ № 3

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Питания учащихся сельской школы № 3 с ОВЗ в зимний период 2024 г
Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Среда
Неделя: 1



У. МИШЕВА Л. Р.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)															
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	В1	В2	А		D		С		Ca		Mg		Fe		I		Se		P		K					
Завтрак																																					
№ 160 Справочник г Москва 2003 г	Фрикадельки тушеные в соусе	90/30	90/30	11,1	11,1	15,5	15,5	9,7	9,7	224	224	0,01	0	0,01	0	2,6	3,3	0,1	0,1	1,9	2,5	25,2	34,3	22	30,5	0,8	1	0,3	0,3	0,02	0,02	0,7	0,7	184	184	316	316
№ 463/3 Сборник г. Москва 2006	Каша вязкая гречневая	150	150	2,42	2,42	4,1	4,1	29,6	29,6	102	102	0,03	0	0,2	0,2	0	0	0	0	11	13,6	51,8	62,1	18	21,3	0,7	0,8	0	0	0	0	0,1	0,1	112	134	88	106
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	35	35	2,8	2,8	0,4	0,4	15,7	15,7	77,8	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	25	25	1,7	1,7	0,2	0,2	10,1	10,1	52,5	53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с лимоном и сахаром	200	200	1,4	1,4	1,4	1,4	11,2	11,2	61	61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак		530	530	19,4	19,4	21,6	21,6	76,3	76,3	518	518	0,04	0,1	0,21	0,3	2,6	3,3	0,1	0,1	13	16,1	77	96,4	40	51,8	1,5	1,9	0,3	0,3	0,02	0,02	0,8	0,8	296	318	404	422
Обед																																					
№ 46 Справочник г. Москва 2003 г	Суп картофельный с горохом	200	200	4,4	4,4	3,8	3,8	15,8	15,8	238	238	0	0	0	0	0	0	0	0	17	21,4	24,1	30,1	18	22	0,6	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	40	2,76	2,76	0,4	0,4	16,3	16,3	84	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед		440	440	7,26	7,26	4,23	4,23	41,2	41,2	347	347	0	1,1	0,12	0,1	30	50	0	0	22	29,2	280	306	64	79,2	8,3	11	0,4	0,4	0,06	0,06	1,2	1,2	222	260	504	678
Итого день				26,7	26,7	25,8	25,8	118	117,5	864	864	0,04	1,2	0,33	0,4	33	53,3	0,1	0,1	36	45,3	357	403	105	131	9,7	13	0,7	0,7	0,08	0,08	2	2	518	578	908	1100
Суточная норма				46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Питания учащихся сельской школы № 3 с ОВЗ в зимний период 2024 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 лет и старше.

День: Пятница
 Неделя: 1



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)															
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12								
		B1	B2	A	D	C	Ca	Mg	Fe	I	Se	P	K																								
Завтрак																																					
№ 438 Справочник г. Москва 2003 г	Омлет натуральный	160	160	8,8	8,8	11,1	11,1	5,4	5,4	226	226	0,09	0,12	0,64	0,8	0,2	0,2	2,9	3,7	0,5	0,6	80,1	100	13	16,7	2	2,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,8	1	292	365	246	308
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,14	0,14	66	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 959 Сборник Москва 2006 г	Какао с молоком	200	200	3,7	3,7	6,5	6,5	24,9	24,9	125	125	0,05	0,05	0,18	0,2	51	51	1,1	1,1	0,5	0,52	163	163	22	21,7	0,2	0,2	0	0	0,02	0,02	0	0	105	105	19,7	19,7
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/130	1/130	0,3	0,3	0,1	0,1	21,4	21,4	81	81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,3	8,28	10,8	10,8	9	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	40	4,05	4,05	0,6	0,6	22,4	22,4	111	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак		540	540	17	17	25,5	25,5	74,2	74,24	609	609	0,14	0,17	0,82	1	51	51,2	4	4,8	9,3	9,4	254	274	44	47,4	2,4	2,9	0,1	0,1	0,04	0,04	0,8	1,1	397	470	266	328
Обед																																					
№ 115 Справочник г. Москва 2003 г	Суп из овощей	200	200	1,62	1,62	4,3	4,3	9,12	9,12	83,2	104	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	21,4	24,1	30,1	18	22	0,6	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	40	2,76	2,76	0,4	0,4	16,3	16,3	84	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед		440	440	4,48	4,48	4,73	4,73	34,5	34,52	192	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	21,4	24,1	30,1	18	22	0,6	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого день				21,4	21,4	30,2	30,2	109	108,8	801	192	0,14	0,17	0,82	1	51	51,2	4	4,8	26	30,8	278	304	62	69,4	3	3,7	0,1	0,1	0,04	0,04	0,8	1,1	397	470	266	328
Суточная норма				46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,84	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Питания учащихся сельской школы № 3 с ОВЗ в зимний период 2024 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 лет и старше.

День: Понедельник
 Неделя: 2



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)													
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	B1	B2	A	D	C	Ca	Mg	Fe	Zn	Se	F	P	K	Na												
Завтрак																																					
№ 374 Сборник г. Уфа 2014	Рыба, тушенная с овощами	75/50	75/50	13,1	13,1	9,7	9,7	23,8	23,8	317	317	0,06	0,2	0,08	0,1	302	402	0	0	4,7	6,28	102	116	29	38	0,7	0,9	0,1	0,1	0,02	0,02	1,5	1,5	0	0	194	242
№ 443 Справочник Москва 2003 г	Картофельное пюре	150	150	6,09	6,09	4,59	4,59	17,9	17,9	123	123	0,01	0,02	0,08	0,1	20	20	0	0	16	18,7	69,5	83,4	35	41,4	0,9	1,1	0	0,1	0,01	0,01	0	0	2	2	35,7	35,7
рецептур Москва 2006 г	Сыр порционный	15	15	2,6	2,6	1,06	1,06	0	0	57	57	0,04	0,05	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	6,4	8,1	7,6	9,9	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	50	4,05	4,05	0,6	0,6	22,4	22,4	111	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак		540	540	25,9	25,9	16	16	73,2	73,2	633	633	0,11	0,27	0,18	0,2	322	422	0	0	20	25	178	208	71	89,3	2,2	2,7	0,1	0,2	0,02	0,02	1,5	1,5	2	2	230	278
Обед																																					
№ 150 Справочник г. Москва 2003	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	200/10	1,6	1,6	4,9	4,9	10,8	10,8	118	118	0,05	0,06	0,03	0	0	0	0	0	9,6	12	25,5	31,8	13	15,8	0,4	0,8	0	0	0	0	0	0	11	14	115	143
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	40	2,76	2,76	0,4	0,4	16,3	16,3	84	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед		450	450	4,46	4,46	5,33	5,33	36,2	36,2	227	227	0,05	0,06	0,03	0	0	0	0	0	9,6	12	25,5	31,8	13	15,8	0,4	0,8	0	0	0	0	0	0	11	14	115	143
Итого день				30,4	30,4	21,3	21,3	109	109,4	860	860	0,15	0,33	0,21	0,2	322	422	0	0	30	37	204	240	83	105	2,6	3,5	0,1	0,2	0,02	0,02	1,5	1,5	13	16	345	421
Суточная норма				46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,84	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Питания учащихся сельской школы № 3 с ОВЗ в зимний период 2024 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 лет и старше.

День: Четверг
 Неделя: 1



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)													
		7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		I		Se		P		K			
												7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12				
Завтрак																																					
№ 394 Сборник Уфа 2014 г	Тфтели рыбные	90/30	90/30	8,1	8,1	8,6	8,6	10,3	10,3	168	168	0,09	0,1	0,01	0,1	48	60	0,1	0,1	23	29	23,3	29	15	18,2	0,5	0,7	0	0	0,01	0	0	0	99	124	0	0
№ 203 Сборник г. Москва 2004 г	Картофель отварной	150/3	150/3	3	3	3,3	3,3	18,5	18,5	134	134	0,15	0,2	0	0	0	0	0	0	7,4	7,44	17,2	17,2	38	38,4	1,5	1,5	0	0	0	0	0,6	0,8	23	28,8	112	140
№ 33 Сборник рецептур Москва 2006 г	Сыр порционный	15	15	2,6	2,6	1,06	1,06	0	0	57	57	0,04	0,1	0,02	0	0	0	0	0	0	0	6,4	8,1	7,6	9,9	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/130	1/130	0,3	0,3	0,1	0,1	21,4	21,4	81	81	0	0	0	0	0	0	0	0	8,3	8,28	10,8	10,8	9	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	40	4,05	4,05	0,6	0,6	22,4	22,4	89	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	25	25	1,2	1,2	0,2	0,2	7,3	7,3	37,8	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак		683	683	19,4	19,4	13,9	13,9	89	89	592	592	0,28	0,3	0,03	0,1	48	60	0,1	0,1	39	44,7	57,7	65,1	70	75,5	2,7	3	0	0	0,01	0	0,6	0,8	122	153	112	140
Обед																																					
№ 228 Сборник Уфа 2014 г	Суп с клецками	200	200	8,16	8,16	2,5	2,5	11	11	73,3	73	0,05	0,1	0	0	0	0	0	0	4,6	5,6	211	269	11	13,9	0,6	0,7	0,1	0,1	0,01	0	0	0	0	118	147	
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	9,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	40	2,76	2,76	0,4	0,4	16,3	16,3	84	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед		440	440	11	11	2,93	2,93	36,4	36,4	182	182	0,05	0,1	0	0	0	0	0	0	4,6	5,6	211	269	11	13,9	0,6	0,7	0,1	0,1	0,01	0	0	0	0	0	118	147
Итого день				30,4	30,4	16,8	16,8	125	125,4	774	774	0,33	0,4	0,03	0,1	48	60	0,1	0,1	44	50,3	268	334	81	89,4	3,3	3,7	0,1	0,1	0,02	0	0,6	0,8	122	153	230	287
Суточная норма				46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0	1,8	2,4	660	720	660	720

