

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Кормбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 27 » 2026 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 85 г. о. Самара

О. В. Бурдукова

« 27 » 2026 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)
в осенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 7 до 11 лет

Согласовано с родителями	

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М.П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.4282-26

Режим		Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно.	15	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	Пирог "Школьный".	90	
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Плов с мясом, огурец свежий	250	Чай с сахаром и лимоном	200/10	
	Какао напиток с молоком.	200	Напиток из плодов шиповника..	200			
	Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	60			
Неделя 1 День 2	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Ватрушка с творогом.	100	
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250	Чай с сахаром.	200	
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200			
	Хлеб пшеничный .	50	Хлеб пшеничный	60			
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный .	60	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Гребешок школьный	50	
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Чай со смородиной	200	
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Напиток из сухофруктов.	200	Яблоко свежее ..	50	
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	60			
Неделя 1 День 4	Масло порционно	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Оладьи со стущённым молоком.	100/10	
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200	
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий .	165			
	Хлеб пшеничный..	30	Напиток из плодов шиповника..	200			
Неделя 1 День 5			Хлеб пшеничный.	30			
	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Хлеб ржаной .	30			
	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный	150	Рассолыльник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/1	Пудинг из творога с повидлом (запечённый)	100	
	Чай со смородиной	200	Сосиска отварная с соусом	100	Чай с сахаром.	200	
Неделя 1 День 6	Хлеб пшеничный .	60	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150			
			Напиток из лимонов.	200			
			Хлеб пшеничный.	40			
			Хлеб ржаной .	30			
Неделя 1 День 6	Плов с мясом, огурец свежий	250	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Плюшка "Московская"	100	
	Какао напиток с молоком	200	"Колбаски" куриные с соусом.	100	Кисель из клюквы	200	
	Хлеб пшеничный	50	Рагу из овощей.	150	(фруктово-ягодный)		
			Напиток из сухофруктов.	200			
Неделя 1 День 6			Хлеб пшеничный	60			
			Хлеб ржаной .	30			

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционный	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Десерт "Нежность" ..	90
	Яйцо вареное	40	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром	200/10
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/5	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180		
	Чай с молоком и сахаром	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
Неделя 2 День 8	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	30		
	Масло порционно	5	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/1	Булочка "Плетёнка"	100
	Сосиска отварная с соусом	100	Котлеты рыбные с соусом томатным	100	Сок в ассортименте	200
Неделя 2 День 9	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	Картофельное пюре с маслом сливочным, томат свежий	165		
	Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	Напиток из апельсина	200		
	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 10	Мясо тушёное с соусом	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Пудинг из творога с яблоками и повидлом	100
	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным	170	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Чай с сахаром	200
	Чай со смородиной	200	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий	165		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника	200		
Неделя 2 День 11	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	30		
	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	Плюшка Московская	50
	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	Ежики мясные с томатным соусом	100	Чай со смородиной	200
Неделя 2 День 12	Чай с молоком и сахаром	200	Пюре гороховое	150	Яблоко свежее ..	50
	Хлеб пшеничный	50	Напиток из апельсина	200		
	Хлеб ржаной		Хлеб пшеничный	40		
	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 13	Масло порционно	5	Солёнка Домашняя со сметаной и зеленью	200/5/1	Ватрушка с творогом	100
	Плов из птицы со свежим огурцом	250	Шницель мясной с соусом томатным	100	Чай с сахаром	200
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зелёный горошек	150		
	Хлеб пшеничный	35	Напиток из сухофруктов	200		
Неделя 2 День 14	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	30		
	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/1	Булочка "Плетёнка"	100
	Сосиска отварная с соусом	100	Котлеты рыбные с соусом томатным	100	Сок в ассортименте	200
Неделя 2 День 15	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	160	Картофельное пюре с маслом сливочным, томат свежий	165		
	Напиток клюквенный Школьный	200	Напиток из апельсина	200		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г

День: понедельник

Неделя: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				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		
Завтрак																	
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99			51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11		
173,29	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	9,67	10,27	46,08		315,43	0,21	1,3	40		157,8	271,75	86	2,15		
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79		133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74		
817,01	Хлеб пшеничный.	30	4,26	2,39	14,7		97,41	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак		500	21,75	20,55	81,57		598,29	0,38	2,71	91,5		305,78	542,95	131,04	4,1		
Обед																	
103,3	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	200/1	2,2	2,27	18,31		102,47	0,08	7,27			23,54	52,19	21,39	0,82		
403,06	Плов с мясом, огулец свежий	250	9,72	18,3	47,37		413,49	0,14	2,5	0,13		28,22	160,26	52,94	1,64		
388,07	Напиток из плодов шиповника.	200	0,51	0,21	18,22		76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41		194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной	30	3,94	2,39	13,1		89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		741	24,89	27,96	126,41		877,28	0,35	9,92	0,43		93,22	301,4	101,52	4,77		
Полдник																	
452,01	Пирог "Колыбельный"	90	4,01	17,86	63,9		432,38										
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3		46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34		
Итого за Полдник		300	4,16	17,89	75,2		478,45		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34		
Итого за день			50,8	66,4	283,18		1954,02	0,73	16,66	91,93		414,05	849,02	237,13	9,21		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Основное меню 12 Дней 2026 г

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07		
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,1	Хлеб пшеничный	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
Итого за Завтрак		500	19,58	18,84	64,15	504,48	0,35	11,12	30,56		80,72	296,6	114,54	5,69		
Обед																
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61		
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		741	22,4	40,05	87,9	801,65	0,4	21,28	0,4		97,91	277,2	91,29	4,67		
Полдник																
000,0	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Полдник		300	14,23	7,81	56,84	354,57	0,13	0,25	36,68		95,89	160,96	24,58	1,54		
Итого за день			56,21	66,7	208,89	1660,7	0,88	32,65	67,64		274,52	734,76	230,41	11,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г

Неделя 1, день 3

День: среда

Сезон: Осень

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

пациент: 1															Возраст: с 7 до 11 лет									
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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										
Завтрак																								
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18										
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11										
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32										
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44										
Итого за Завтрак		504,5	22,78	19,85	73,11	562,27	0,15	3,07	187,3		96,39	272,45	39,96	3,05										
Обед																								
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65										
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87										
315,13	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	150	3,28	4,68	28,17	167,92	0,02	1	23,4		7,39	57,26	20,65	0,63										
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93										
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66										
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17										
Итого за Обед		741	32,35	24,74	103,89	767,62	0,37	9,01	33,21		142,98	378,23	117,62	5,91										
Полдник																								
417	Гребешок школьный	50	4,02	4,61	30,78	180,69	0,06	0,03	11,7		10,93	41,71	6,73	0,62										
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34										
338,24	Яблоко свежее ..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1										
Итого за Полдник		300	4,33	4,84	45,33	242,2	0,08	15,24	11,72		31,99	51,23	16,14	2,06										
Итого за День			59,46	49,43	222,33	1572,09	0,6	27,32	232,23		271,36	701,91	173,72	11,02										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г

Неделя 1, день 4

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3			0,02	
175,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	6,83	7,78	40,58	259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98		
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак		502	11,3	17,47	67,11	470,93	0,22	2,05	80		172,75	245,19	62,23	2,7		
Обед																
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9		
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	5,93	24,13	11,58	287,21	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91		
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий .	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21		19,79	113,05	74,82	2,5		
388,07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1		
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		731	20,73	38,81	89,07	788,56	0,47	10,43	28,31		127,93	338,04	142,38	7,06		
Полдник																
401,16	Оладьи со ступённым молоком.	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22		110,5	123,65	20,25	0,83		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Полдник		310	8,16	8,73	54,21	328,05	0,12	0,88	25,22		122,49	127,77	24,49	1,27		
Итого за день			40,19	65,01	210,39	1587,54	0,81	13,36	133,53		423,17	711	229,1	11,03		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г
 День: пятница
 Неделя 1, День 5

Неделя: 1

Сезон: Осень
 Возраст: с 7 до 11 лет

№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№															№														
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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																
403.06	Плов с мясом, огурец свежий	250	9,72	18,3	47,37	413,49	0,14	2,5	0,13		28,22	160,26	52,94	1,64		
382.08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74		
817.1	Хлеб пшеничный	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
Итого за Завтрак		500	20,69	26,19	92,66	709,59	0,36	3,8	20,13		189,38	384,79	99,06	4,21		
Обед																
102.18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65		
295.62	"Колбаски" куриные с соусом.	100	8,25	7,06	10,91	140,18	0,05	0,9	27,54		19,05	43,18	11,53	0,8		
143	Рату из овощей.	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95		
349.06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93		
817.02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		741	27,78	25,82	98,6	737,9	0,4	16,85	39,14		173,76	277,87	99,65	6,16		
Полдник																
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98		
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18		
Итого за Полдник		300	7,49	9,78	87,92	469,66	0,3	2,99	9,6		39,52	73,04	16,11	1,16		
Итого за день			55,96	61,79	279,18	1917,15	1,06	23,64	68,87		402,66	735,7	214,82	11,53		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г

Сезон: Осень

День: понедельник

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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		
Завтрак																
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07		
209.01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
173.29	Каша овсяная вязкая молочная с маслом	200/5	8,03	7,84	42,63	273,2	0,18	1,04	36		116,99	188,86	53,18	1,47		
378.07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49		
817.11	Хлеб пшеничный	45	6,39	3,59	22,06	146,12	0,05				9	29,25	6,3	0,5		
Итого за Завтрак		500	23,68	20,31	78,33	590,84	0,29	1,82	167,2		247,25	407,93	84,54	3,65		
Обед																
82.38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9		
580.43	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85		
203.08	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1		
797.01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817.02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		776	26,39	33,18	113,77	859,28	29,69	13,31	312,11		116,71	240,16	74,68	4,68		
Полдник																
449.2	Десерт "Нежность"...	90	9,6	20,05	47,75	409,85										
538.0	Чай с яблоками и сахаром	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66		
Итого за Полдник		300	9,74	20,12	59,74	459		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66		
Итого за День			59,81	73,61	251,84	1909,12	29,98	16,18	479,31		377,55	653,31	164,36	8,99		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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		
Завтрак																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01		
243,22	Сосиска отварная с соусом	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82		
315,03	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4		8,26	59,77	20,51	0,52		
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
817,11	Хлеб пшеничный	45	6,39	3,59	22,06	146,12	0,05				9	29,25	6,3	0,5		
Итого за Завтрак		503,5	15,41	23,21	66,21	535,88	0,12	4,21	43,44		51,66	155,08	41,18	2,17		
Обед																
108,12	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/1	4,43	3,37	18,1	120,45	0,07	5,27	26,45		21,45	52,03	17,16	0,73		
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49		
312,33	Картофельное пюре с маслом сливочным, томат свежий	165	3,31	4,92	14,89	114,38	0,15	8,93	25,94		45,33	87,44	31,12	1,16		
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		756	28,04	22,76	101,25	719,3	0,37	17,46	69,95		125,63	305,1	95,46	4,64		
Полдник																
985	Булочка "Плетенка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11		
389	Сок в асортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник		300	8,34	14,91	89,95	527,35	0,17	4	21,25		59,35	107,4	30,88	1,91		
Итого за день			51,79	60,88	257,41	1782,53	0,66	25,67	134,64		236,64	567,58	167,52	8,72		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г

Неделя 2, день 9

День: среда

Сезон: Осень

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2															Возраст: с 7 до 11 лет									
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92										
302,39	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным.	170	7,49	6,49	43,09	260,73	0,19		23,8		25,94	152,86	54,96	1,77										
533,03	Чай со смородиной.	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34										
817,01	Хлеб пшеничный.	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1										
Итого за Завтрак		500	20,34	31,57	70,21	646,42	0,41	9,63	23,87		71,03	295,23	88,48	4,13										
Обед																								
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61										
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07										
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21		19,79	113,05	74,82	2,5										
388,07	Напиток из плодов шиповника.	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48										
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66										
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17										
Итого за Обед		756	26,99	26,81	96,94	736,99	0,31	18,11	30,88		113,43	13,29	133,39	6,49										
Полдник																								
240,08	Творог из творога с яблоками с повидлом	100	10,89	8,67	24,68	220,31	0,04	1,16	64,42		97,11	136,07	15,6	1,18										
376,18	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44										
Итого за Полдник		300	10,99	8,7	35,69	265,02	0,04	1,21	64,42		109,1	140,19	19,84	1,62										
Итого за день			58,32	67,08	202,84	1648,43	0,76	28,95	119,17		293,56	748,71	241,71	12,24										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г

Неделя 2, день 10

День: четверг

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
833,05	"Нездышки" куриные с соусом томатным..	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81		
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49		
817,1	Хлеб пшеничный	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
Итого за Завтрак																
		500	30,51	18,71	77,6	600,9	0,31	1,08	78,2		139,51	285,6	60,42	4,13		
Обед																
101,14	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86		
941,03	Ежики мясные с томатным соусом..	100	5,97	7,7	9,73	132,1	0,03	0,43	5,4		16,29	71,09	14,87	0,97		
199	Пюре гороховое.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13		
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44		
756	Хлеб ржаной	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед																
		731	35,95	20,71	108	762,23	0,57	10,38	30,38		155,21	384,44	133,8	9		
Полдник																
765	Плюшка Московская.	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8		12,08	31,96	5,63	0,49		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
338,24	Яблоко свежее ..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1		
Итого за Полдник																
		300	4	5,1	44,64	240,46	0,17	15,21	4,82		33,14	41,48	15,04	1,93		
Итого за день																
			70,46	44,52	230,24	1603,59	1,05	26,67	113,4		327,86	711,52	209,26	15,06		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: Осень
 Возраст: с 7 до 11 лет

Возраст: с 7 до 11 лет																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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		
Завтрак																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01		
291,15	Плов из птицы со свежим огурцом	250	12,38	15,47	49,71	387,59	0,09	3,74	16,4		32,25	179,54	51,56	1,52		
538,0	Чай с яблоками и сахаром.	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66		
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	4,97	2,79	17,16	113,65	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28		
Итого за Завтрак		500	17,53	21,96	78,93	583,5	0,22	4,79	36,4		70,37	262,09	73,03	3,47		
Обед																
157,07	Соленька Домашняя со сметаной и зеленью.	200/5/1	4,16	7,08	7,13	108,88	0,07	5,11	5,85		31,07	72,19	19,08	1,03		
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	5,93	24,13	11,58	287,21	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91		
313,42	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зелёный горошек.	150	4,36	3,8	28,06	163,88	0,04	2	18,2		28,38	143,3	21,29	0,9		
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3								
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				44,88	11,55	7	0,93		
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		12	39	8,4	0,66		
Итого за Обед		746	26,96	42,19	102,43	897,27	0,4	8,55	26,31		142,86	381,45	83,81	5,6		
Полдник																
000,0	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Полдник		300	14,23	7,81	56,84	354,57	0,13	0,25	36,68		95,89	160,96	24,58	1,54		
Итого за день			58,72	71,96	238,2	1835,34	0,75	13,59	99,39		309,12	804,5	181,42	10,61		

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

Неделя: 2															Возраст: с 7 до 11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																					
295,58	Котлеты рубленые из Цыплят с томатным соусом.	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09			14,15	36,06	12,62	0,86						
1 577	Каша гречневая вязкая с маслом.	150	4,4	4,42	20,08	137,7	0,1	0,96	18,2			23,55	103,07	66,17	2,12						
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31						13,06	4,02	4,91	0,34						
817,1	Хлеб пшеничный.	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18		9,43			33,33	108,33	23,33	1,83						
Итого за Завтрак		500	20,74	15,9	63,26	479,15	0,33	11,12	38,29			84,09	251,48	107,03	5,15						
Обед																					
567,01	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,06	0,14			21,55	36,1	15,88	0,45						
243,22	Сосиска отварная с соусом	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04			19,35	60,55	10,16	0,82						
312,13	Картофельное пюре с магом сливочным, зеленый горошек.	160	3,45	4,52	20,71	137,23	0,15	6,18	25,94			45,23	89,74	30,22	1,09						
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66	0,07	1,43				10,92	1,05	3,46	0,1						
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07					12	39	8,4	0,66						
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17						
Итого за Обед		751	22,84	27,01	98,1	726,76	0,35	11,09	26,42			119,56	273,84	82,22	4,29						
Полдник																					
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4			21,85	83,42	13,46	1,25						
389	Сок в асортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8						
Итого за Полдник		300	8,64	9,62	93,16	493,78	0,17	4,05	23,4			61,85	107,42	31,46	2,05						
Итого за день			52,22	52,53	254,52	1699,69	0,85	26,26	88,11			265,49	632,74	220,71	11,49						

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для Детей с 7 до 11 лет

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	598,29	25,46	877,28	37,33	478,45	20,36	1954,02	83,15
2 день	504,48	21,47	801,65	34,11	354,57	15,09	1660,70	70,67
3 день	562,27	23,93	767,62	32,66	242,2	10,31	1572,09	66,90
4 день	470,93	20,04	788,56	33,56	328,05	13,96	1587,54	67,55
5 день	474,91	20,21	756,72	32,20	301,82	12,84	1533,45	65,25
6 день	709,59	30,20	737,9	31,40	469,66	19,99	1917,15	81,58
7 день	590,84	25,14	859,28	36,57	459	19,53	1909,12	81,24
8 день	535,88	22,80	719,3	30,61	527,35	22,44	1782,53	75,85
9 день	646,42	27,51	736,99	31,36	265,02	11,28	1648,43	70,15
10 день	600,9	25,57	762,23	32,44	240,46	10,23	1603,59	68,24
11 день	583,5	24,83	897,27	38,18	354,57	15,09	1835,34	78,10
12 день	479,15	20,39	726,76	30,93	493,78	21,01	1699,69	72,33
Общее значение за 12 дней		287,54		401,34		192,12		881,01
Среднее значение		23,96		33,45		16,01		73,42
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин2.3/2.4.4282-26		20-25		30-35		10-15		

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 11 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	50,8	66,4	283,18	1954,02
1 неделя 2 день	56,21	66,7	208,89	1660,7
1 неделя 3 день	59,46	49,43	222,33	1572,09
1 неделя 4 день	40,19	65,01	210,39	1587,54
1 неделя 5 день	55,07	50,94	213,65	1533,45
1 неделя 6 день	55,96	61,79	279,18	1917,15
2 неделя 7 день	59,81	73,61	251,84	1909,12
2 неделя 8 день	51,79	60,9	257,41	1782,53
2 неделя 9 день	58,32	67,08	202,84	1648,43
2 неделя 10 день	70,46	44,5	230,2	1603,59
2 неделя 11 день	58,72	71,96	238,2	1835,34
2 неделя 12 день	52,22	52,53	254,52	1699,69
Итого за 12 дней	669,01	730,85	2852,67	20703,65
Среднее значение	55,75	60,90	237,72	1725,30
Норма по СанПин 2.3/2.4.4282-26 (100 %)	77	79	335	2350
Норма по СанПин 2.3/2.4.4282-26 (70 %)	53,9	55,3	234,5	1645
Отклонения от нормы	3,6	10,1	1,4	4,9