

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа п. Сергиевский» муниципального образования «Город Саратов»

Саратовская область, г.о. город Саратов, п. Сергиевский, ул. Октябрьская, зд.21  
т. (8452) 99-41-43, e-mail: sergievka\_shkola@mail.ru

## ПРИКАЗ

по MAOY «COШ п. Сергиевский»

от « 31 » августа 2023 г.

№ 197

### Об утверждении примерного десятидневного меню

На период с 1 сентября 2023 г по 31 мая 2024 г

### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное десятидневное меню (завтрак, обед, обед группа продленного дня) с 01.09.2023 г. (приложение 1)
2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор MAOY «COШ п. Сергиевский»:



Вентерев Д.В.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"  
муниципального образования "Город Саратов"

---

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



## Примерное десятидневное меню

завтрак (7-11 лет)

2023-2024 уч.год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-18к	Суп рисовый молочный	200	4,90	4,5	18,4	133,48	0,23	0,7	24	0,03	150	0,3	131	24
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	26	153,92	0,03	1	17	0	122	0,5	114	6,7
	Бутерброд с сыром и	60	6,23	8,41	19,8	179,61	0,47	0,1	62	0	137,2	0,6	79	11
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,82	8,8	60	0	0	34	0,3	0	13
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>15,8</b>	<b>17</b>	<b>72,2</b>	<b>504,83</b>	<b>9,53</b>	<b>62</b>	<b>103</b>	<b>0,03</b>	<b>443,2</b>	<b>1,7</b>	<b>324</b>	<b>55</b>

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
462	Тефтели мясные	80	8,8	13,1	10	191	0,02	0,4	0,1	0	12,6	0,4	189	15
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26	168	0,06	0	21	0,09	4,8	1,1	37	21
943	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,3	41,68	0,01	2,8	0	0	14,05	0,4	4,4	2,4
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,05	10	3	0	16	2,2	11	5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>19,13</b>	<b>18</b>	<b>80,6</b>	<b>577,18</b>	<b>0,14</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	<b>0,09</b>	<b>47,45</b>	<b>4,1</b>	<b>241</b>	<b>43</b>

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54-1о	Омлет	150	12,7	18	3,3	225,5	0,61	0,4	244	2,91	146	2,8	270	22
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,2	3,6	0
	Банан	100	1,09	0,33	22,8	89	11,3	8,7	3	0	5	0,3	22	27
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,43</b>	<b>18,3</b>	<b>75,4</b>	<b>541,2</b>	<b>11,9</b>	<b>10</b>	<b>247</b>	<b>2,91</b>	<b>157,4</b>	<b>3,3</b>	<b>296</b>	<b>49</b>

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
107	Каша манная молочная	200	6,2	8,05	31,1	222,02	0,05	0,3	33	0	112,6	0,4	97	15
379	Бутерброд с маслом	50	2,4	10	14,3	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Йогурт	115	6,1	1	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>16,10</b>	<b>19,1</b>	<b>80,3</b>	<b>553,61</b>	<b>0,17</b>	<b>0,9</b>	<b>79</b>	<b>0</b>	<b>245,5</b>	<b>1,2</b>	<b>195</b>	<b>30</b>

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-7p	Рыба припущенная в молоке	80	10,5	6	2,3	105,3	0,18	1	8,1	0,15	61,9	0,7	182	41
543-11п	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,23	10	24	0,09	39	1	84	28
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,2	3,6	0
10.4	Бутерброд с повидлом	65	2,94	4,64	16,4	184	0	0,1	0	0	0	0	0	0
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,82	8,8	60	0	0	34	0,3	0	13
	<b>ИТОГО:</b>	<b>595</b>	<b>17,58</b>	<b>16</b>	<b>71,3</b>	<b>560,72</b>	<b>9,22</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>0,24</b>	<b>141,3</b>	<b>2,2</b>	<b>270</b>	<b>82</b>

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,19	0,5	27	0,07	116	0,5	124	27
	Бутерброд с сыром и	60	6,23	8,41	19,8	179,61	0,47	0,1	62	0	137,2	0,6	79	11
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	26	153,92	0,03	1	17	0	122	0,5	114	6,7
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,05	10	3	0	16	2,2	11	5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>18,4</b>	<b>18,5</b>	<b>79,6</b>	<b>546,43</b>	<b>0,74</b>	<b>12</b>	<b>110</b>	<b>0,07</b>	<b>391,2</b>	<b>3,8</b>	<b>328</b>	<b>50</b>

дети /

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
145	Картофель тушеный с мясом	200	9,9	8,9	21,4	205,3	15,7	7,7	0	0	20	2,5	0	0
	Отвар шиповника	200	0,68	0	19,3	79,9	0,02	4	0	0	14	2,8	14	8
	Бутерброд с сыром и	60	6,23	8,41	19,8	179,61	0,47	0,1	62	0	137,2	0,6	79	11
	Банан	100	1,09	0,33	22,8	89	11,3	8,7	3	0	5	0,3	22	27
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>17,9</b>	<b>17,6</b>	<b>83,3</b>	<b>553,81</b>	<b>27,5</b>	<b>21</b>	<b>65</b>	<b>0</b>	<b>176,2</b>	<b>6,2</b>	<b>115</b>	<b>46</b>

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-9к	Каша овсяная молочная	200	8,6	10,3	34,3	272,9	0,38	0,5	40	0,13	139	1,9	233	63
	Бутерброд с сыром и	60	6,23	8,41	19,8	179,61	0,47	0,1	62	0	137,2	0,6	79	11
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40,3	0	0	0	0	3,4	0,5	5,2	2,8
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,82	8,8	60	0	0	34	0,3	0	13
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>15,83</b>	<b>18,9</b>	<b>72,2</b>	<b>530,63</b>	<b>9,65</b>	<b>61</b>	<b>102</b>	<b>0,13</b>	<b>313,6</b>	<b>3,3</b>	<b>317</b>	<b>90</b>

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-5м	Котлета куриная	90	12,28	3,84	12,1	151,68	0,11	0,6	5,7	0	26,4	1,2	130	58
543-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,23	10	24	0,09	39	1	84	28
943	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,3	41,68	0,01	2,8	0	0	14,05	0,4	4,4	2,4
379	Бутерброд с маслом	50	2,4	10	14,3	158,4	0,07	0	45	0	8,2	0,6	3	0
	Банан	100	1,09	0,33	22,8	89	11,3	8,7	3	0	5	0,3	22	27
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>19,1</b>	<b>19,4</b>	<b>79,3</b>	<b>580,16</b>	<b>11,7</b>	<b>22</b>	<b>78</b>	<b>0,09</b>	<b>92,65</b>	<b>3,6</b>	<b>243</b>	<b>115</b>

день: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
236	Пудинг из творога с рисом	150	22,7	16,5	30,5	361	0,07	0,3	107	0,16	200,5	1	297	36
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,05	10	3	0	16	2,2	11	5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>29,4</b>	<b>17,1</b>	<b>70,7</b>	<b>573,5</b>	<b>0,16</b>	<b>18</b>	<b>110</b>	<b>0,16</b>	<b>256,5</b>	<b>3,6</b>	<b>344</b>	<b>61</b>

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"  
муниципального образования "Город Саратов"

---

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



## Примерное десятидневное меню

обед (11 лет и старше)

2023-2024 уч.год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-5с	Суп картофельный с мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,25	0,23	9,4	128	0,05	21,75	1,75	115	32,5
229	Рыба тушеная с овощами	100	13,7	7,4	6,3	147,1	0,17	2,7	316	0,17	44	1,1	209	55,6
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244	0,07	0	22	0,1	8,3	0,59	88	29
293	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>33,54</b>	<b>18,6</b>	<b>117</b>	<b>779,05</b>	<b>0,48</b>	<b>13</b>	<b>466</b>	<b>0,32</b>	<b>80,45</b>	<b>3,62</b>	<b>416</b>	<b>117</b>

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
80	Суп гречневый	250	4,70	4,63	19,3	134,3	0,2	15	0	0	18	1,9	0	0
54-6м	Биточки из говядины	90	16,4	15,7	14,9	266	0,2	0,1	20	0,08	36	2,3	166	24
200	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,8	122,8	0,07	0	0	0,1	0	0	0	0
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>30,66</b>	<b>25,8</b>	<b>98,6</b>	<b>771,79</b>	<b>0,47</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>0,18</b>	<b>54,68</b>	<b>4,3</b>	<b>166</b>	<b>24</b>

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-13з	Салат из свеклы	60	0,8	0,1	4,6	21,9	0,03	2,3	0,7	0	19	0,7	22	11
50	Суп гороховый с мясом	250	8,60	6,70	18,5	168,7	0,1	1	80	0	12	0,6	51	19
54-12м	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	0,12	2,1	145	0	17	1,54	175	79
	Отвар шиповника	200	0	0	19,3	78	0,02	4	0	0	14	2,8	14	8
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>32,5</b>	<b>14,2</b>	<b>100</b>	<b>674,2</b>	<b>0,27</b>	<b>9,4</b>	<b>226</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>5,64</b>	<b>262</b>	<b>117</b>



День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,3	0	0	13,97	0,37	16,9	8,06
54-12с	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,8	15,6	144,6	0,18	7,3	218	4,4	83,8	1,1	136	43,3
54-5м	Котлета куриная	90	17,28	3,84	12,1	151,68	0,11	0,6	5,7	0	26,4	1,24	130	57,6
543-11г	Картофельное пюре	150	3,8	6,2	23,8	167,3	0,28	12	29	0,1	46,8	1,2	101	33,6
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>37,58</b>	<b>18,1</b>	<b>83,4</b>	<b>667,96</b>	<b>0,62</b>	<b>31</b>	<b>252</b>	<b>4,5</b>	<b>211</b>	<b>4,31</b>	<b>420</b>	<b>163</b>

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,9	0	0	16,76	0,79	25,2	11,1
54-10с	Суп крестьянский с перловой крупой	250	6,4	7,2	13,5	144,5	0,1	8	129	0	34,5	0,69	65,5	18,3
210	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,6	5,44	534,29	0,07	2	60	0	30,2	2,13	188	28,3
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	0,07	0	25	0	5,83	1,33	44,6	25,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,133	0,01	12,2	46,29	0	0	0,3	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>52,253</b>	<b>54,2</b>	<b>87,4</b>	<b>1059,72</b>	<b>0,24</b>	<b>10</b>	<b>215</b>	<b>0</b>	<b>75,03</b>	<b>4,85</b>	<b>305</b>	<b>75,7</b>

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,16	2,80	18,5	119,6	0,14	6,9	98	0	13,8	0,86	54,6	20,8
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	0,1	11	9,2	0,04	32	1,35	92	19
54-9г	Овощное рагу	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,15	12	309	0,01	56	1,02	70	29
943	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0,01	1,2	0,4	0	6,9	0,77	8,5	4,6
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>21,26</b>	<b>17,8</b>	<b>69,8</b>	<b>541,8</b>	<b>0,4</b>	<b>31</b>	<b>416</b>	<b>0,05</b>	<b>108,7</b>	<b>4</b>	<b>225</b>	<b>73,4</b>

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
82	Борщ красный со сметаной	250	2,3	4,7	17,7	117,7	0,1	34	0,1	0	53	1,5	0	0
54-7р	Рыба припущенная в молоке	100	13,1	7,6	2,9	131,7	0,2	1,1	9	0,17	68,8	0,73	202	45,6
543-11г	Картофельное пюре	150	3,8	6,2	23,8	167,3	0,28	12	29	0,1	46,8	1,2	101	33,6
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>23,84</b>	<b>18,5</b>	<b>93,7</b>	<b>643,4</b>	<b>0,59</b>	<b>48</b>	<b>38</b>	<b>0,27</b>	<b>175</b>	<b>3,61</b>	<b>307</b>	<b>79,2</b>

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
80	Суп гречневый	250	4,70	4,63	19,3	134,3	0,2	15	0	0	18	1,9	0	0
54-1м	Бефстроганов	80	11,9	12,4	1,8	167,4	0,13	0,4	86	0,02	24	1,62	121	16
688	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	0,07	0	25	0	5,83	1,33	44,6	25,3
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>29,82</b>	<b>22,7</b>	<b>83,2</b>	<b>672,34</b>	<b>0,44</b>	<b>23</b>	<b>111</b>	<b>0,02</b>	<b>87,83</b>	<b>5,25</b>	<b>202</b>	<b>61,3</b>

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-13з	Салат из свеклы	60	0,8	0,1	4,6	21,9	0,03	2,3	0,7	0	19	0,7	22	11
54-с	Рассольник	250	5,9	7,3	17	156,9	0,15	6,9	130	0	26,3	0,9	64,3	24,8
268	Котлета мясная рубленая	90	15,9	22,5	5,2	286,9	0,11	0,6	5,7	0	26,4	1,24	130	57,6
543-11г	Картофельное пюре	150	3,8	6,2	23,8	167,3	0,28	12	29	0,1	46,8	1,2	101	33,6
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,8	94,2	0,01	1,1	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>31,04</b>	<b>36,1</b>	<b>99,9</b>	<b>859,7</b>	<b>0,58</b>	<b>23</b>	<b>165</b>	<b>0,1</b>	<b>124,9</b>	<b>4,22</b>	<b>321</b>	<b>127</b>

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,Д-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Д	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-1с	Щи на м/к бульоне	250	5,8	7,03	7,15	115	0,07	14	131	0	46,8	0,6	39	16,5
54-2м	Гуляш	80	13,5	13,1	3,2	185,6	0,12	1,1	20	0,06	12	1,98	133	19
54-4г	Гречневая каша рассыпчатая	150	10	7,6	43,2	280,4	0,4	0	23	0,1	18	4,8	217	144
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0,3	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,6	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>34,1</b>	<b>27,7</b>	<b>84,6</b>	<b>740,3</b>	<b>0,59</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>0,16</b>	<b>81,3</b>	<b>8,08</b>	<b>396</b>	<b>183</b>

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа п.Сергиевский"  
муниципального образования "Город Саратов"

---

Утверждаю директор

МАОУ "СОШ п.Сергиевский"

Вентерев Д.В.



Примерное десятидневное меню  
группа продленного дня  
обед (7-11 лет)

2023-2024 уч.год

День: 1

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(В,С-мг, А,D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-5с	Суп картофельный с мясными	200	8,64	4,32	13,92	129	0,18	7,46	102	0,04	17,4	1,39	92	25,8
54-11р	Рыба с морковью и томатом	100	13,7	7,4	6,3	147,1	0,17	2,7	316	0,17	44	1,1	209	55,6
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	233,3	0,06	0	18,3	0,08	6,9	0,49	73,3	24,2
293	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>26,08</b>	<b>16,5</b>	<b>81,48</b>	<b>603,6</b>	<b>0,42</b>	<b>11,24</b>	<b>437</b>	<b>0,29</b>	<b>74,7</b>	<b>3,16</b>	<b>378</b>	<b>105,6</b>
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>320</b>	<b>11,3</b>	<b>3,1</b>	<b>73,5</b>	<b>370,8</b>	<b>0,27</b>	<b>8,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68,1</b>	<b>2,41</b>	<b>146</b>	<b>60,9</b>

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(В,С-мг, А,D-мкг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
80	Суп гречневый	200	3,76	3,70	15,44	107,44	0,16	12	0	0	14,4	1,52	0	0
54-6м	Биточки из говядины	90	16,4	15,7	14,9	266	0,2	0,1	20	0,08	36	2,3	166	24
200	Капуста тушеная	150	3	4	9	102	0,07	0	0	0,1	0	0	0	0
274	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>29,12</b>	<b>23,4</b>	<b>92,91</b>	<b>724,13</b>	<b>0,43</b>	<b>12,1</b>	<b>20</b>	<b>0,18</b>	<b>51,08</b>	<b>3,92</b>	<b>166</b>	<b>24</b>
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>320</b>	<b>11,3</b>	<b>3,1</b>	<b>73,5</b>	<b>370,8</b>	<b>0,27</b>	<b>8,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68,1</b>	<b>2,41</b>	<b>146</b>	<b>60,9</b>

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А,D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
50	Суп гороховый	200	6,88	5,36	14,8	134,96	0,08	0,8	64	0	9,6	0,48	40,8	15,2
54-12м	Глюв с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	0,12	2,07	145	0	17	1,54	175	79
	Отвар шиповника	200	0	0	19,3	78	0,02	4	0	0	14	2,8	14	8
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>29,98</b>	<b>12,8</b>	<b>91,75</b>	<b>618,56</b>	<b>0,22</b>	<b>6,87</b>	<b>209</b>	<b>0</b>	<b>40,6</b>	<b>4,82</b>	<b>230</b>	<b>102,2</b>
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>320</b>	<b>11,3</b>	<b>3,1</b>	<b>73,5</b>	<b>370,8</b>	<b>0,27</b>	<b>8,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68,1</b>	<b>2,41</b>	<b>146</b>	<b>60,9</b>

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-12с	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,8	12,5	115,7	0,14	5,8	174	3,5	67	0,9	109	34,6
54-5м	Котлета куриная	90	17,28	3,84	12,12	151,68	0,11	0,56	5,7	0	26,4	1,24	130	57,6
543-11г	Картофельное пюре	150	3,8	6,2	23,8	167,3	0,28	12,2	28,6	0,1	46,8	1,2	101	33,6
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>35,58</b>	<b>14</b>	<b>78,77</b>	<b>603,18</b>	<b>0,57</b>	<b>26,56</b>	<b>209</b>	<b>3,6</b>	<b>180,2</b>	<b>3,74</b>	<b>375</b>	<b>145,8</b>
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>320</b>	<b>11,3</b>	<b>3,1</b>	<b>73,5</b>	<b>370,8</b>	<b>0,27</b>	<b>8,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68,1</b>	<b>2,41</b>	<b>146</b>	<b>60,9</b>

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-10с	Суп крестьянский с перловой крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,08	6,42	103	0	27,6	0,55	52,4	14,6
210	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,6	5,44	534,29	0,07	2,01	60	0	30,2	2,13	188	28,3
54-1г	Макароны отварные	150	6,5	5,9	39,4	236,2	0,1	0	22	0,1	14	0,88	49,2	8,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0,3	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>50,9</b>	<b>53,3</b>	<b>86,69</b>	<b>1045,39</b>	<b>0,25</b>	<b>8,43</b>	<b>186</b>	<b>0,1</b>	<b>76,3</b>	<b>4,26</b>	<b>296</b>	<b>55,3</b>
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>320</b>	<b>11,3</b>	<b>3,1</b>	<b>73,5</b>	<b>370,8</b>	<b>0,27</b>	<b>8,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68,1</b>	<b>2,41</b>	<b>146</b>	<b>60,9</b>

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,12	2,20	14,8	95,7	0,11	5,5	78,1	0	11,04	0,69	43,7	16,6
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,56	6,8	5,8	115,6	0,1	9,9	8,3	0,04	28,8	1,5	82,8	17
54-9г	Овощное рагу	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,15	12,2	309	0,01	56	1,02	70	29
943	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0,01	1,16	0,38	0	6,9	0,77	8,5	4,6
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>19,38</b>	<b>16,4</b>	<b>65,45</b>	<b>505,1</b>	<b>0,37</b>	<b>28,76</b>	<b>396</b>	<b>0,05</b>	<b>102,7</b>	<b>3,98</b>	<b>205</b>	<b>67,2</b>
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>320</b>	<b>11,3</b>	<b>3,1</b>	<b>73,5</b>	<b>370,8</b>	<b>0,27</b>	<b>8,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68,1</b>	<b>2,41</b>	<b>146</b>	<b>60,9</b>

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
82	Борщ красный со сметаной	200	1,84	3,76	14,16	94,16	0,08	27,2	0,08	0	42,4	1,2	0	0
54-7р	Рыба припущенная в молоке	100	13,1	7,6	2,9	131,7	0,2	1,1	9	0,17	68,8	0,73	202	45,6
543-11г	Картофельное пюре	150	3,8	6,2	23,8	167,3	0,28	12,2	28,6	0,1	46,8	1,2	101	33,6
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>23,38</b>	<b>17,6</b>	<b>90,17</b>	<b>619,86</b>	<b>0,57</b>	<b>41,58</b>	<b>37,7</b>	<b>0,27</b>	<b>164,4</b>	<b>3,31</b>	<b>307</b>	<b>79,2</b>
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>320</b>	<b>11,3</b>	<b>3,1</b>	<b>73,5</b>	<b>370,8</b>	<b>0,27</b>	<b>8,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68,1</b>	<b>2,41</b>	<b>146</b>	<b>60,9</b>

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
80	Суп гречневый	200	3,76	3,70	15,44	107,44	0,16	12	0	0	14,4	1,52	0	0
54-1м	Бифстегоанов	80	11,9	12,4	1,8	167,4	0,13	0,36	85,7	0,02	24	1,62	121	16
54-1г	Макароны отварные	150	6,5	5,9	39,4	236,2	0,1	0	22	0,1	14	0,88	49,2	8,6
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>28,76</b>	<b>22,2</b>	<b>86,99</b>	<b>679,54</b>	<b>0,43</b>	<b>20,36</b>	<b>108</b>	<b>0,12</b>	<b>92,4</b>	<b>4,42</b>	<b>206</b>	<b>44,6</b>
	ПОЛДНИК													
	Йогурт	115	6,1	1	5,9	57	0,05	0,6	1	0	124	0,1	95	15
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>235</b>	<b>15,4</b>	<b>3,9</b>	<b>73,6</b>	<b>391,8</b>	<b>0,28</b>	<b>0,67</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>152,1</b>	<b>2,11</b>	<b>205</b>	<b>55,9</b>

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергети	Витамины(В,С-мг, А, D-				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-с	Рассольник	200	4,72	5,84	13,6	125,52	0,12	5,52	104	0	21,04	0,72	51,4	19,84
54-5м	Котлета куриная	90	17,28	3,84	12,12	151,68	0,11	0,56	5,7	0	26,4	1,24	130	57,6
543-11г	Картофельное пюре	150	3,8	6,2	23,8	167,3	0,28	12,2	28,6	0,1	46,8	1,2	101	33,6
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	0,18	3,6	0
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>30,44</b>	<b>15,9</b>	<b>98,83</b>	<b>671,2</b>	<b>0,52</b>	<b>19,36</b>	<b>138</b>	<b>0,1</b>	<b>100,6</b>	<b>3,34</b>	<b>286</b>	<b>111</b>
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>320</b>	<b>11,3</b>	<b>3,1</b>	<b>73,5</b>	<b>370,8</b>	<b>0,27</b>	<b>8,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68,1</b>	<b>2,41</b>	<b>146</b>	<b>60,9</b>

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(В,С-мг, А, D-мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	D	Ca	Fe	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
54-1с	Щи на м/к бульоне	200	4,6	5,6	5,7	92	0,06	10,8	105	0	37,4	0,5	31	13,2
54-2м	Гуляш	80	13,5	13,1	3,2	185,6	0,12	1,13	20,4	0,06	12	1,98	133	19
54-4г	Гречневая каша рассыпчатая	150	10	7,6	43,2	280,4	0,4	0	23	0,1	18	4,8	217	144
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0,3	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Хлеб пшеничный	50	4,6	0	24,55	132,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>32,9</b>	<b>26,3</b>	<b>83,15</b>	<b>717,3</b>	<b>0,58</b>	<b>11,93</b>	<b>149</b>	<b>0,16</b>	<b>71,9</b>	<b>7,98</b>	<b>388</b>	<b>180</b>
	ПОЛДНИК													
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0	0	40	0,4	36	20
	Пирожки печеные	120	9,3	2,9	67,7	334,8	0,23	0,07	0	0	28,1	2,01	110	40,9
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>320</b>	<b>11,3</b>	<b>3,1</b>	<b>73,5</b>	<b>370,8</b>	<b>0,27</b>	<b>8,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68,1</b>	<b>2,41</b>	<b>146</b>	<b>60,9</b>