

Примерное меню (диета 9) и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
10	Бутерброд горячий с сыром	0.040	5.360	9.930	9.660	151.000	0.070	0.070	0.050	0.100	126.700	223.400	45.800	1.910
302.43	Каша геркулесовая (жидкая) молочная с маслом сливочным, без сахара	0.200	6.610	9.080	22.940	201.000	0.130	1.330	0.050	0.430	144.850	190.480	53.110	1.200
685.04	Чай без сахара	0.200	0.200	0.050	0.040	0.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.130	8.240	6.440	0.820
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.54	13.070	19.260	40.740	395.000	0.240	61.500	0.100	0.730	319.680	445.120	118.350	4.230
Обед														
78.02	Икра свекольная	0.060	1.000	4.370	6.180	66.000	0.020	3.730	0.010	1.660	20.660	28.040	13.110	0.800
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270
487.07	Птица отварная	0.090	24.400	1.490	0.750	108.000	0.040	0.360	0.000	0.010	25.360	114.850	22.620	1.360
ТТК	Ассорти овощное (из замороженной смеси)	0.150	4.840	7.890	8.630	127.000	0.000	0.000	0.020	1.970	3.440	1.620	0.140	0.030
707.09	Сок без сахара, выр. пр.м., натуральный	0.200	2.200	0.200	11.600	56.000	0.020	6.000	3.200	0.000	38.000	52.000	14.000	1.200
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	0.97	41.010	21.690	76.140	634.500	0.330	107.650	3.430	4.720	198.530	408.180	123.750	7.060
	итого за день	1.51	54.080	40.950	116.880	1029.500	0.570	169.150	3.530	5.450	518.210	853.300	242.100	11.290
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200
	процент удовлетворения		108	102	86	93	79	470	840	91	79	86	161	157

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120.06	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.050	0.750	0.100	1.800	11.000	0.020	4.500	0.000	0.090	20.000	27.000	14.000	0.550
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.090	20.290	14.720	1.780	235.000	0.090	2.930	0.040	1.960	34.390	147.620	21.240	1.370
ТТК	Пюре картофельно-морковное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000
692.03	Напиток кофейный без сахара	0.200	1.450	1.250	2.400	27.000	0.020	0.650	0.010	0.000	67.740	45.000	8.720	0.050
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.030	3.000	0.360	9.600	53.000	0.070	0.000	0.000	0.000	37.500	171.900	42.300	1.800
	итого	0.52	28.610	21.110	28.370	459.000	0.340	13.270	0.070	2.200	199.910	473.930	114.200	4.770
Обед														
43.04	Салат из белокочанной капусты без сахара	0.060	0.910	2.920	2.060	38.000	0.010	15.260	0.120	1.320	24.630	17.670	10.070	0.320
139.08	Суп с бобовыми с мясом	0.260	9.030	7.140	23.250	164.000	0.260	0.750	0.190	2.030	64.980	161.550	51.920	3.140
437.01	Гуляш	0.090	14.300	5.160	2.690	116.000	0.070	0.660	0.010	1.500	12.760	153.310	23.180	1.560
508.1	Каша ячневая рассыпчатая	0.150	4.780	4.440	30.900	188.000	0.090	0.000	0.020	0.040	49.490	165.440	25.180	0.900
705.02	Напиток из плодов шиповника без сахара	0.200	0.340	0.280	9.370	54.000	0.010	100.000	0.000	0.760	13.230	2.210	4.370	0.500
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	0.97	34.670	20.960	100.460	728.900	0.608	206.670	0.340	6.610	237.090	629.480	162.420	9.210
	итого за день	1.49	63.280	42.070	128.830	1187.900	0.948	219.940	0.410	8.810	437.000	1103.410	276.620	13.980
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200
	процент удовлетворения		127	105	95	108	132	611	98	147	66	111	184	194

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.09	Сыр (порциями)	0.015	3.480	4.420	0.000	55.000	0.010	0.100	0.040	0.000	132.000	75.000	5.250	0.150
311.05	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным, без сахара	0.200	7.260	8.400	29.890	229.000	0.150	1.270	0.060	0.050	134.190	178.840	46.180	1.180
630.04	Чай с молоком без сахара	0.150/50	1.650	1.300	2.440	27.000	0.020	0.750	0.010	0.000	71.880	53.240	12.940	0.870
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.030	3.000	0.360	9.600	53.000	0.070	0.000	0.000	0.000	37.500	171.900	42.300	1.800
	итого	50.395	15.390	14.480	41.930	364.000	0.250	2.120	0.110	0.050	375.570	478.980	106.670	4.000
Обед														
129.04	Икра кабачковая	0.060	1.140	5.340	4.620	71.000	0.010	4.200	0.090	1.860	24.600	22.200	9.000	-0.420
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300
451	Котлеты	0.125	11.230	9.690	12.290	185.000	0.050	0.680	0.080	2.790	18.760	102.850	21.430	1.130
512.01	Рис припущенный	0.150	3.640	4.330	37.360	206.000	0.030	0.000	0.020	0.200	15.620	79.810	27.130	0.560
631.04	Напиток яблочный без сахара	0.200	0.100	0.100	2.450	12.000	0.010	1.070	0.000	0.050	13.360	2.750	4.330	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1	29.900	26.810	101.760	799.900	0.398	105.500	0.460	6.090	291.300	564.830	144.580	5.910
	итого за день	1.395	45.290	41.290	143.690	1163.900	0.648	107.620	0.570	6.140	666.870	1043.810	251.250	9.910
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200
	процент удовлетворения		91	103	106	105	90	299	136	102	101	105	167	138

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.060	1.230	5.480	7.580	84.000	0.030	2.410	0.760	2.150	28.230	40.540	20.090	0.560
382	Голубцы ленивые	0.100	7.180	6.740	5.740	127.000	0.030	9.320	0.010	0.950	33.060	76.170	18.960	0.660
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600
639.03	Компот из смеси сухофруктов без сахара	0.200	1.040	0.060	10.200	46.000	0.020	0.800	0.060	0.100	41.900	29.200	23.200	0.640
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.000	0.110	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.67	22.900	19.300	89.710	647.000	0.440	72.530	0.860	4.530	182.970	468.730	240.610	9.100
Обед														
120.03	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.060	0.660	0.120	2.280	14.000	0.040	11.250	0.080	0.380	8.400	15.600	12.000	0.540
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	0.260	1.960	5.030	10.330	106.000	0.040	9.990	0.200	0.210	57.450	57.200	26.630	1.160
434	Мясо шпигованное	0.090	11.260	19.970	2.970	238.000	0.440	0.430	0.310	0.110	32.330	131.170	24.790	0.990
209.05	Фасоль овощная отварная	0.150	3.410	6.710	3.560	86.000	0.100	10.690	0.910	0.080	91.500	59.540	33.100	1.410
707.09	Сок без сахара,выраб. пром.,натуральный	0.200	2.200	0.200	11.600	56.000	0.020	6.000	3.200	0.000	38.000	52.000	14.000	1.200
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.030	3.000	0.360	9.600	53.000	0.070	0.000	0.000	0.000	37.500	171.900	42.300	1.800
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	0.94	23.840	32.690	52.490	617.500	0.770	128.360	4.700	1.080	316.180	521.910	172.320	7.550
	итого за день	1.61	46.740	51.990	142.200	1264.500	1.210	200.890	5.560	5.610	499.150	990.640	412.930	16.650
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200
	процент удовлетворения		93	130	105	115	168	558	1324	93	76	100	275	231

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40.04	Салат витаминный (2 вариант), без сахара	0.060	1.100	4.540	3.110	59.000	0.030	28.850	0.330	1.860	19.020	21.870	10.730	0.370
ТТК	Филе куриное с помидорами, сыром	0.075	15.290	6.580	0.750	178.000	0.030	1.040	0.010	2.160	46.440	134.530	19.140	0.810
516.08	Макаронные изделия (лапша гречневая)	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720
685.04	Чай без сахара	0.200/10	0.200	0.050	0.040	0.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.130	8.240	6.440	0.820
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.030	3.000	0.360	9.600	53.000	0.070	0.000	0.000	0.000	37.500	171.900	42.300	1.800
	итого	10.515	25.010	15.900	37.690	457.000	0.170	29.990	0.360	4.450	120.950	364.720	86.130	4.520
Обед														
120.04	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.060	0.420	0.060	1.140	7.000	0.020	3.150	0.000	0.050	10.200	18.000	8.400	0.300
138.06	Суп с крупой рисовой с рыбными консервами	0.270	2.010	2.420	20.270	100.000	0.090	8.250	0.190	0.160	32.170	65.070	27.400	0.950
ТТК	Люля-кебаб с томатным соусом	0.100	13.450	14.440	10.480	225.000	0.080	12.250	0.070	2.000	19.220	119.680	28.390	1.450
520.09	Пюре картофельно-морковное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000
638.05	Компот из кураги без сахара	0.200	1.920	0.110	18.870	86.000	0.040	1.480	0.100	2.030	68.330	54.020	40.880	1.180
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	0.98	25.570	22.610	92.400	702.500	0.520	120.320	0.380	5.240	238.700	452.680	176.010	7.280
	итого за день	1.495	50.580	38.510	130.090	1159.500	0.690	150.310	0.740	9.690	359.650	817.400	262.140	11.800
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200
	процент удовлетворения		101	96	96	105	96	418	176	161	54	83	175	164

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: первый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.01	Сыр (порциями)	0.020	4.640	5.900	0.000	73.000	0.010	0.140	0.060	0.000	176.000	100.000	7.000	0.200
302.49	Каша кукурузная (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.200	6.030	7.580	37.270	244.000	0.080	1.270	0.180	0.050	131.680	131.320	25.870	1.200
693.03	Какао с молоком без сахара	0.200	3.870	3.100	5.210	66.000	0.040	1.300	0.020	0.010	130.070	116.200	32.100	0.980
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.030	3.000	0.360	9.600	53.000	0.070	0.000	0.000	0.000	37.500	171.900	42.300	1.800
	итого	0.45	17.540	16.940	52.080	436.000	0.200	2.710	0.260	0.060	475.250	519.420	107.270	4.180
Обед														
66.01	Салат из свеклы с сыром и чесноком	0.060	1.890	4.430	3.120	63.000	0.010	3.720	0.010	1.180	58.590	43.380	11.460	0.680
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270
443.09	Плов	0.200	15.390	16.700	36.140	375.000	0.080	1.170	0.290	0.400	21.360	206.770	47.040	2.480
707.09	Сок без сахара,выраб. пром.,натуральный	0.200	2.200	0.200	11.600	56.000	0.020	6.000	3.200	0.000	38.000	52.000	14.000	1.200
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	0.94	28.710	29.190	103.180	788.900	0.378	108.450	3.700	2.770	232.520	529.620	151.080	8.420
	итого за день	1.39	46.250	46.130	155.260	1224.900	0.578	111.160	3.960	2.830	707.770	1049.040	258.350	12.600
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200
	процент удовлетворения		92	115	114	111	80	309	943	47	107	106	172	175

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37.02	Салат из сырых овощей	0.120	1.400	8.130	4.630	99.000	0.040	19.390	0.420	3.480	33.010	38.510	23.070	0.770
ТТК	Рыба запеченная с сыром	0.060	9.550	5.200	0.380	87.000	0.050	0.270	0.020	1.090	73.440	128.010	24.660	0.460
686.02	Чай с лимоном без сахара	0.200	0.260	0.060	0.250	2.000	0.000	2.900	0.000	0.010	16.930	9.780	7.280	0.860
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.030	3.000	0.360	9.600	53.000	0.070	0.000	0.000	0.000	37.500	171.900	42.300	1.800
	итого	0.41	14.210	13.750	14.860	241.000	0.160	22.560	0.440	4.580	160.880	348.200	97.310	3.890
Обед														
129.06	Закуска кабачки обжаренные с овощами	0.060	0.600	3.600	4.500	54.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
113	Борщ "Украинский" со сметаной	0.260	2.530	5.110	13.850	127.000	0.080	17.890	0.290	0.250	52.510	68.060	29.950	1.240
437.01	Гуляш	0.090	14.300	5.160	2.690	116.000	0.070	0.660	0.010	1.500	12.760	153.310	23.180	1.560
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600
638.08	Компот из изюма без сахара	0.200	0.740	0.160	21.060	90.000	0.050	0.000	0.000	0.160	34.730	41.280	15.470	0.960
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	0.97	32.070	21.150	112.340	798.900	0.578	108.550	0.330	3.340	196.780	596.970	253.460	11.150
	итого за день	1.38	46.280	34.900	127.200	1039.900	0.738	131.110	0.770	7.920	357.660	945.170	350.770	15.040
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200
	процент удовлетворения		93	87	94	94	102	364	183	132	54	95	234	209

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: третий

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
515.08	Кукуруза консервированная отварная	0.050	2.000	0.700	10.000	54.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
333.03	Макароны безглютеновые с сыром	0.150	8.030	14.670	10.740	207.000	0.040	0.100	0.040	3.560	77.940	81.810	11.490	0.740
199.04	Филе куриное по-люблински	0.090	10.150	8.140	4.350	131.000	0.040	1.620	0.300	2.510	27.540	88.600	17.640	0.860
707.09	Сок без сахара,выраб. пром.,натуральный	0.200	2.200	0.200	11.600	56.000	0.020	6.000	3.200	0.000	38.000	52.000	14.000	1.200
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	86.667	0.092	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950
	итого	0.54	25.680	24.310	53.390	534.667	0.192	7.720	3.540	6.620	160.980	301.410	66.630	4.750
Обед														
78.02	Икра свекольная	0.060	1.000	4.370	6.180	66.000	0.020	3.730	0.010	1.660	20.660	28.040	13.110	0.800
139.08	Суп с бобовыми с мясом	0.260	9.030	7.140	23.250	164.000	0.260	0.750	0.190	2.030	64.980	161.550	51.920	3.140
635.02	Капуста тушеная с мясом	0.200	13.190	10.040	8.770	204.000	0.090	27.220	0.060	3.230	98.180	175.720	46.620	2.290
705.02	Напиток из плодов шиповника без сахара	0.200	0.340	0.280	9.370	54.000	0.010	100.000	0.000	0.760	13.230	2.210	4.370	0.500
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.050	5.000	0.600	16.000	88.333	0.117	0.000	0.000	0.000	62.500	286.500	70.500	3.000
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	0.92	29.910	22.730	75.720	640.833	0.557	221.700	0.260	7.980	310.550	688.520	206.020	10.180
	итого за день	1.46	55.590	47.040	129.110	1175.500	0.748	229.420	3.800	14.600	471.530	989.930	272.650	14.930
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200
	процент удовлетворения		111	118	95	106	104	637	905	243	71	100	182	207

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120.16	Овощи натуральные (огурцы свежие)	0.060	0.420	0.060	1.140	7.000	0.020	3.150	0.000	0.000	10.200	18.000	8.400	0.300
ГП	Творожок детский пром.производства, обогащенный кальцием, мдж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000
340.04	Омлет натуральный	0.110	11.090	14.410	2.100	182.000	0.060	0.200	0.230	2.800	87.670	190.100	14.690	2.160
630.04	Чай с молоком без сахара	0.200	2.200	1.733	3.253	36.000	0.027	1.000	0.013	0.000	95.840	70.987	17.253	1.160
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.030	3.000	0.360	9.600	53.000	0.070	0.000	0.000	0.000	37.500	171.900	42.300	1.800
	итого	0.445	19.410	18.133	21.353	324.000	0.177	4.350	0.243	2.800	339.210	450.987	82.643	5.420
Обед														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.060	1.230	5.480	7.580	84.000	0.030	2.410	0.760	2.150	28.230	40.540	20.090	0.560
123	Щи со сметаной, с мясом	0.270	3.630	8.470	6.770	103.000	0.040	20.750	0.240	2.080	60.250	63.030	24.130	0.960
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.090	20.290	14.720	1.780	235.000	0.090	2.930	0.040	1.960	34.390	147.620	21.240	1.370
ТТК	Пюре картофельно-морковное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000
707.09	Сок без сахара,выраб. пром.,натуральный	0.200	2.200	0.200	11.600	56.000	0.020	6.000	3.200	0.000	38.000	52.000	14.000	1.200
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	0.98	35.780	34.570	72.710	779.900	0.488	127.280	4.260	7.300	273.150	514.900	155.100	7.880
	итого за день	1.425	55.190	52.703	94.063	1103.900	0.665	131.630	4.503	10.100	612.360	965.887	237.743	13.300
	потребность в пищевых веществах	50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200	
	процент удовлетворения		110	132	69	100	92	366	1072	168	93	98	158	185

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
81.01	Маринованная капуста	0.060	0.750	5.490	3.340	66.000	0.010	13.570	0.000	2.410	27.160	14.340	7.370	0.310
443.09	Плов	0.200	15.390	16.700	36.140	375.000	0.080	1.170	0.290	0.400	21.360	206.770	47.040	2.480
686.02	Чай с лимоном без сахара	0.200	0.260	0.060	0.250	2.000	0.000	2.900	0.000	0.010	16.930	9.780	7.280	0.860
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.030	3.000	0.360	9.600	53.000	0.070	0.000	0.000	0.000	37.500	171.900	42.300	1.800
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.59	20.300	22.810	57.430	539.000	0.200	77.640	0.290	3.020	136.950	425.790	116.990	5.750
Обед														
129.04	Икра кабачковая	0.060	1.140	5.340	4.620	71.000	0.010	4.200	0.090	1.860	24.600	22.200	9.000	-0.420
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270
462	Тефтели (2 вариант)	0.110	8.950	13.760	11.650	259.000	0.040	1.570	0.070	3.710	64.090	119.410	21.870	0.910
516.08	Макаронные изделия (лапша гречневая)	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720
707.09	Сок без сахара,выраб. пром.,натуральный	0.200	2.200	0.200	11.600	56.000	0.020	6.000	3.200	0.000	38.000	52.000	14.000	1.200
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1	26.940	31.530	104.380	847.900	0.378	109.330	3.580	7.190	245.120	449.260	130.970	6.470
	итого за день	1.59	47.240	54.340	161.810	1386.900	0.578	186.970	3.870	10.210	382.070	875.050	247.960	12.220
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200
	процент удовлетворения		94	136	119	126	80	519	921	170	58	88	165	170

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: первый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.01	Сыр (порциями)	0.020	4.640	5.900	0.000	73.000	0.010	0.140	0.060	0.000	176.000	100.000	7.000	0.200
337	Яйца вареные	0.042/1шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050
302.43	Каша геркулесовая (жидкая) молочная с маслом сливочным, без сахара	0.200	6.610	9.080	22.940	201.000	0.130	1.330	0.050	0.430	144.850	190.480	53.110	1.200
685.04	Чай без сахара	0.200	0.200	0.050	0.040	0.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.130	8.240	6.440	0.820
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.030	3.000	0.360	9.600	53.000	0.070	0.000	0.000	0.000	37.500	171.900	42.300	1.800
	итого	1.492	19.780	20.220	32.870	393.000	0.240	1.570	0.220	0.680	395.580	551.260	113.890	5.070
Обед														
43.04	Салат из белокочанной капусты без сахара	0.060	0.910	2.920	2.060	38.000	0.010	15.260	0.120	1.320	24.630	17.670	10.070	0.320
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300
ТТК	Кальмары с овощами в сметане	0.090	9.550	9.760	2.990	144.000	0.100	3.890	0.260	4.740	38.730	120.020	44.040	0.740
512.01	Рис припущенный	0.150	3.640	4.330	37.360	206.000	0.030	0.000	0.020	0.200	15.620	79.810	27.130	0.560
638.08	Компот из изюма без сахара	0.200	0.740	0.160	21.060	90.000	0.050	0.000	0.000	0.160	34.730	41.280	15.470	0.960
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	0.965	28.630	24.520	108.510	803.900	0.488	118.700	0.670	7.610	332.670	616.000	179.400	6.670
	итого за день	1.457	48.410	44.740	141.380	1196.900	0.728	120.270	0.890	8.290	728.250	1167.260	293.290	11.740
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200
	процент удовлетворения		97	112	104	108	101	334	212	138	110	118	196	163

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: второй

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
78.02	Икра свекольная	0.060	1.000	4.370	6.180	66.000	0.020	3.730	0.010	1.660	20.660	28.040	13.110	0.800
437.09	Гуляш из свинины	0.070	7.790	16.070	2.080	185.000	0.350	0.510	0.010	1.160	9.140	87.830	14.120	0.700
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600
698	Кефир	0.150	4.350	3.750	6.000	79.500	0.060	1.050	0.030	0.000	180.000	135.000	21.000	0.150
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	86.667	0.092	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950
	итого	0.48	25.030	30.890	69.010	660.167	0.732	5.290	0.080	3.840	252.080	534.890	208.890	8.200
Обед														
ТТК	Лечо (консервы пром.производ.)	0.060	0.810	2.610	5.130	48.000	0.030	60.670	0.670	1.060	8.710	11.290	7.540	0.340
110.06	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	0.270	4.340	7.920	10.290	142.000	0.040	9.990	0.190	2.040	56.250	55.800	26.630	1.150
ТТК	Шашлычки из филе куриного	0.090	27.850	7.810	2.500	191.000	0.090	1.830	0.010	2.040	22.780	211.940	33.180	1.770
209.05	Фасоль овощная отварная	0.150	3.410	6.710	3.560	86.000	0.100	10.690	0.910	0.080	91.500	59.540	33.100	1.410
638.05	Компот из кураги без сахара	0.200	1.920	0.110	18.870	86.000	0.040	1.480	0.100	2.030	68.330	54.020	40.880	1.180
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.050	5.000	0.600	16.000	88.333	0.117	0.000	0.000	0.000	62.500	286.500	70.500	3.000
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	0.97	44.680	26.060	68.500	705.833	0.477	174.660	1.880	7.550	361.070	713.590	231.330	9.300
	итого за день	1.45	69.710	56.950	137.510	1366.000	1.208	179.950	1.960	11.390	613.150	1248.480	440.220	17.500
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200
	процент удовлетворения		139	142	101	124	168	500	467	190	93	126	293	243

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: третий

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой,	0.060	1.230	5.480	5.830	77.000	0.030	2.410	0.760	2.150	28.180	40.540	20.090	0.550
498.05	Котлеты рубленые из птицы	0.090	18.060	4.540	12.170	157.000	0.080	0.000	0.000	2.650	13.130	86.930	23.670	1.420
520.09	Пюре картофельно-морковное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000
639.03	Компот из смеси сухофруктов без сахара	0.200	1.040	0.060	10.200	46.000	0.020	0.800	0.060	0.100	41.900	29.200	23.200	0.640
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.030	3.000	0.360	9.600	53.000	0.070	0.000	0.000	0.000	37.500	171.900	42.300	1.800
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.63	27.350	15.320	58.690	509.000	0.380	68.400	0.840	5.250	194.990	433.980	150.200	5.710
Обед														
81.03	Маринованная капуста	0.060	0.750	5.490	2.450	62.000	0.010	13.570	0.000	2.410	27.090	14.340	7.370	0.300
139.08	Суп с бобовыми с мясом	0.260	9.030	7.140	23.250	164.000	0.260	0.750	0.190	2.030	64.980	161.550	51.920	3.140
423.07	Бефстроганов	0.090	10.620	14.100	5.620	196.000	0.080	0.890	0.020	4.210	37.220	130.170	20.150	1.270
516.08	Макаронные изделия (лапша гречневая)	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720
707.09	Сок без сахара,выраб. пром.,натуральный	0.200	2.200	0.200	11.600	56.000	0.020	6.000	3.200	0.000	38.000	52.000	14.000	1.200
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	0.97	33.330	32.320	99.300	813.900	0.578	111.210	3.430	10.040	243.150	515.540	148.660	9.420
	итого за день	1.6	60.680	47.640	157.990	1322.900	0.958	179.610	4.270	15.290	438.140	949.520	298.860	15.130
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200
	процент удовлетворения		121	119	116	120	133	499	1017	255	66	96	199	210

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: четвертый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40.04	Салат витаминный (2 вариант), без сахара	0.060	1.100	4.540	3.110	59.000	0.030	28.850	0.330	1.860	19.020	21.870	10.730	0.370
ТТК	Рыба запеченная с помидорами и сыром	0.080	10.040	3.130	0.470	70.000	0.070	2.420	0.020	1.050	43.450	128.530	28.670	0.550
512.01	Рис припущенный	0.150	3.640	4.330	37.360	206.000	0.030	0.000	0.020	0.200	15.620	79.810	27.130	0.560
686.02	Чай с лимоном без сахара	0.200/15/7	0.260	0.060	0.250	2.000	0.000	2.900	0.000	0.010	16.930	9.780	7.280	0.860
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.030	3.000	0.360	9.600	53.000	0.070	0.000	0.000	0.000	37.500	171.900	42.300	1.800
	итого	22.52	18.040	12.420	50.790	390.000	0.200	34.170	0.370	3.120	132.520	411.890	116.110	4.140
Обед														
71.06	Винегрет овощной	0.060	0.840	5.980	3.020	73.000	0.030	4.070	0.110	2.300	11.660	23.780	9.660	0.390
123	Щи со сметаной, с мясом	0.270	3.630	8.470	6.770	103.000	0.040	20.750	0.240	2.080	60.250	63.030	24.130	0.960
491	Чахохбили	0.175	16.050	9.360	7.870	179.000	0.080	9.770	0.020	3.690	39.490	147.600	27.290	1.640
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600
631.05	Напиток яблочный без сахара	0.200	0.100	0.100	17.420	72.000	0.010	1.070	0.000	0.050	13.360	2.750	4.330	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.065	34.520	31.030	105.320	838.900	0.538	125.660	0.400	9.550	221.540	571.480	250.270	10.930
	итого за день	1.585	52.560	43.450	156.110	1228.900	0.738	159.830	0.770	12.670	354.060	983.370	366.380	15.070
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200
	процент удовлетворения		105	109	115	111	102	444	183	211	54	99	244	209

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

День: пятый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
129.04	Икра кабачковая	0.060	1.140	5.340	4.620	71.000	0.010	4.200	0.090	1.860	24.600	22.200	9.000	-0.420	
286.01	Омлет с филе куриным	0.125	19.990	15.090	2.110	221.000	0.060	0.090	0.210	3.430	80.690	250.940	24.990	2.580	
699.03	Напиток лимонный без сахара	0.200	0.140	0.020	0.480	5.000	0.010	5.440	0.000	0.030	16.030	3.520	4.060	0.100	
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.030	3.000	0.360	9.600	53.000	0.070	0.000	0.000	0.000	37.500	171.900	42.300	1.800	
	итого	0.415	24.270	20.810	16.810	350.000	0.150	9.730	0.300	5.320	158.820	448.560	80.350	4.060	
Обед															
120.03	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.060	0.660	0.120	2.280	14.000	0.040	11.250	0.080	0.380	8.400	15.600	12.000	0.540	
149	Суп с крупой рисовой с рыбными консервами	0.270	1.570	4.960	18.920	117.000	0.030	0.750	0.180	2.040	27.850	43.270	18.250	0.420	
451.15	Котлеты	0.090	12.960	10.460	11.230	196.000	0.070	0.000	0.000	2.760	17.450	115.900	21.510	1.200	
508.14	Каша пшеничная (булгур) рассыпчатая	0.150	6.600	4.570	38.010	221.000	0.120	0.000	0.020	0.860	33.800	151.450	35.550	2.560	
528	Соус красный основной	0.050	0.460	1.140	3.660	26.000	0.000	0.680	0.080	0.540	6.580	7.500	4.110	0.150	
639.03	Компот из смеси сухофруктов без сахара	0.200	1.040	0.060	10.200	46.000	0.020	0.800	0.060	0.100	41.900	29.200	23.200	0.640	
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340	
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450	
	итого	1.03	28.600	22.330	116.490	788.900	0.448	103.480	0.420	7.640	207.980	492.220	162.320	8.300	
	итого за день	1.445	52.870	43.140	133.300	1138.900	0.598	113.210	0.720	12.960	366.800	940.780	242.670	12.360	
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200	
	процент удовлетворения		106	108	98	103	83	314	171	216	56	95	162	172	
общий итог:			22.282	794.750	685.843	2055.423	17990.000	11.603	2391.070	36.323	141.960	7512.670	14923.047	4453.933	203.520

Составил

Утвердил

Косогорова Наталья Валентиновна

М.П.

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	итого		794.750	685.843	2055.423	17990.000	11.603	2391.070	36.323	141.960	7512.670	14923.047	4453.933	203.520
	среднее значение		52.900	45.700	137.000	1199.000	0.770	159.400	2.400	9.500	500.800	994.800	296.900	13.500
	потребность в пищевых веществах		50.000	40.000	136.000	1104.000	0.720	36.000	0.420	6.000	660.000	990.000	150.000	7.200
	процент удовлетворения		106	114	100	108	107	442	571	158	76	100	198	96