





Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

осенне-весенний

12-18 лет

Сезон:

возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe				
Б	Ж	У	8	9													10	11	12	13
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
<b>* 209/62 Ябло отварное порционно / морковь тертая с р.м.</b>																				
ОП		20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76			
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец (по сезону)	50	0,42	0,05	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18			
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 56366-2012)	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41			
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71			
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
<b>Итого за Завтрак мясной</b>																				
			28,55	35,2	79,3	748,5	0,34	0,35	5,42	0,13	1,04	211,12	437,56	4,025	0,064	82,2	3,71			
<b>% от суточной нормы</b>			31,73%	38,3%	20,7%	27,5%	24,0%	21,7%	7,7%	14,6%	8,6%	17,6%	36,5%	28,7%	63,5%	27,4%	20,6%			
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>																				
			31,20	38,72	86,68	819,98	0,36	0,46	5,22	3,00	1,40	237,32	474,76	4,14	0,06	94,23	4,29			
52	Салат из свежести с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40			
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250			
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91			
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43			
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
			39,18	35,1	112,2	921,2	0,75	0,62	45,00	1,18	4,54	267,24	385,78	3,22	0,061	120,78	6,72			
<b>% от суточной нормы</b>			43,63%	38,1%	29,3%	33,9%	53,2%	36,9%	64,3%	131,5%	37,8%	22,3%	32,1%	23,0%	61,2%	40,3%	37,4%			
<b>Полдник</b>																				
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт***	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30			
ПР	Плюшка "Оскольская"	65	4,76	3,39	30,27	170,63	0,08	0,27	0,01	0,15	0,84	14,71	73,70	1,43	0,01	11,40	0,60			
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72			
<b>Итого за Полдник</b>																				
			6,66	3,8	58,6	295,0	0,1	0,3	64,8	0,2	1,0	62,7	114,7	1,7	0,0	34,4	1,6			
<b>% от суточной нормы</b>																				
			7,40%	4,1%	15,3%	10,8%	10,0%	20,0%	92,6%	17,6%	8,7%	5,2%	9,6%	11,9%	12,0%	11,5%	9,0%			
<b>Итого в день</b>																				
			74,39	74,1	250,0	1964,8	1,22	1,29	115	1,47	7	541,1	938,04	8,9	0,137	237,42	12,06			
<b>Суточная норма</b>																				
			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00			
<b>% от суточной нормы</b>			82,66%	80,6%	65,3%	72,2%	87,3%	80,6%	164,6%	164%	55%	45,1%	78,2%	63,6%	137%	79,1%	67,0%			

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержателе (в т.ч. обогащенные)

\*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа  
 Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 12-18 лет

Неделя: 1  
 среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe				
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
<b>Завтрак молочный</b>																					
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,85	0,05	0,02	4,38	0,02	2,490	24,0	33,98	0,13	0,001	6,60	1,07				
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12				
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,75	0,3	0,5	1,1	0,25	1,600	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98				
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			<b>20,94</b>	<b>17,4</b>	<b>88</b>	<b>592,0</b>	<b>0,40</b>	<b>0,53</b>	<b>17,57</b>	<b>0,35</b>	<b>5,158</b>	<b>292,22</b>	<b>550,17</b>	<b>1,36</b>	<b>0,023</b>	<b>122,35</b>	<b>5,33</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,27%</b>	<b>18,86%</b>	<b>22,98%</b>	<b>21,76%</b>	<b>28,33%</b>	<b>33,33%</b>	<b>25,10%</b>	<b>38,90%</b>	<b>42,99%</b>	<b>24,4%</b>	<b>45,85%</b>	<b>9,70%</b>	<b>23,33%</b>	<b>40,78%</b>	<b>29,6%</b>				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соевым	100	1,57	3,51	4,435	55,62	0,030	0,057	46,50	0,003	1,572	43,49	31,73	0,373	0,023	15,00	0,61				
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83				
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	250/15	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32				
291	Плов с птицей	280	26,08	30,49	55,10	599,17	0,95	0,92	5,01	0,46	0	51,67	351,93	0	0	75,12	3,23				
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>33,84</b>	<b>37,8</b>	<b>124,5</b>	<b>973,3</b>	<b>1,23</b>	<b>1,12</b>	<b>53,8</b>	<b>0,55</b>	<b>5,050333</b>	<b>174,5</b>	<b>549,38</b>	<b>2,5</b>	<b>0,027</b>	<b>145</b>	<b>7,41</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>37,60%</b>	<b>41,09%</b>	<b>32,49%</b>	<b>35,78%</b>	<b>88,05%</b>	<b>69,88%</b>	<b>76,92%</b>	<b>60,85%</b>	<b>42,09%</b>	<b>14,5%</b>	<b>45,78%</b>	<b>18,10%</b>	<b>26,67%</b>	<b>48,18%</b>	<b>41,2%</b>				
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>																					
<b>Полдник</b>			<b>34,91</b>	<b>37,98</b>	<b>126,22</b>	<b>986,30</b>	<b>1,16</b>	<b>1,11</b>	<b>79,68</b>	<b>0,55</b>	<b>4,12</b>	<b>170,97</b>	<b>527,27</b>	<b>2,41</b>	<b>0,05</b>	<b>128,55</b>	<b>7,19</b>				
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	150	0,98	0,45	13,43	61,65	0,050	0,05	57,38	0,050	1,5	37,5	25,50	0,33	0,003	16,50	1,88				
344	Напиток из свежих фруктов	200	0,10		15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60				
ПР	Булка "Колобок" (с изюмом)	50	3,95	4,06	22,2	141,3	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72				
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,03</b>	<b>4,51</b>	<b>51,37</b>	<b>266,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>70,18</b>	<b>0,07</b>	<b>1,70</b>	<b>62,30</b>	<b>45,20</b>	<b>0,44</b>	<b>0,00</b>	<b>30,30</b>	<b>4,20</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>5,58%</b>	<b>4,90%</b>	<b>13,41%</b>	<b>9,78%</b>	<b>6,29%</b>	<b>5,13%</b>	<b>100,25%</b>	<b>7,78%</b>	<b>14,17%</b>	<b>5,19%</b>	<b>3,77%</b>	<b>3,11%</b>	<b>3,50%</b>	<b>10,10%</b>	<b>23,3%</b>				
<b>Итого в день</b>			<b>59,80</b>	<b>59,7</b>	<b>263,8</b>	<b>1831,5</b>	<b>1,72</b>	<b>1,73</b>	<b>142</b>	<b>0,97</b>	<b>12</b>	<b>529,0</b>	<b>1144,8</b>	<b>4,3</b>	<b>0,054</b>	<b>297,20</b>	<b>16,94</b>				
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>363,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>66,45%</b>	<b>64,8%</b>	<b>68,9%</b>	<b>67,3%</b>	<b>122,7%</b>	<b>108,3%</b>	<b>202,3%</b>	<b>108%</b>	<b>99,2%</b>	<b>44,1%</b>	<b>95,4%</b>	<b>30,9%</b>	<b>54%</b>	<b>99,1%</b>	<b>94%</b>				



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

осенне-весенний

Сезон:

12-18 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Р	Ca	ZN	I	Mg	Fe				
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
<b>Завтрак мясной</b>																					
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55790-2013)	80/25	10,20	9,70	12,50	176,10	0,050	0,042	0,34	0,050	2,9	190,00	200,00	2,65	0,020	18,30	1,67				
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03				
377	Чай с лимоном	200/1/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
<b>Итого за Завтрак мясной</b>			<b>629</b>	<b>19,73</b>	<b>14,5</b>	<b>94,4</b>	<b>586,8</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>13,83</b>	<b>5,59</b>	<b>235,3</b>	<b>293,6</b>	<b>3,64</b>	<b>0,025</b>	<b>42,7</b>	<b>6,07</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>21,92%</b>	<b>15,75%</b>	<b>24,64%</b>	<b>21,57%</b>	<b>16,05%</b>	<b>7,58%</b>	<b>19,75%</b>	<b>11,78%</b>	<b>46,61%</b>	<b>19,6%</b>	<b>24,46%</b>	<b>26,03%</b>	<b>25,13%</b>	<b>14,23%</b>	<b>33,7%</b>				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
*49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,03	8,78	149,70	0,05	0,05	20,6667	0,002	2,5	32,83	33,9	0,5	0,002	16,63	0,567				
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	100	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17				
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95				
263	Рагу из свинины	280	18,08	41,90	22,8	540,54	0,876	0,266	28,2	0,51	1,75	35,18	244,32	2,36	0,042	57,52	2,75				
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>910</b>	<b>27,85</b>	<b>54,1</b>	<b>96</b>	<b>982,8</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>70,1</b>	<b>0,58</b>	<b>194</b>	<b>466,1</b>	<b>4,303</b>	<b>0,049</b>	<b>128,8</b>	<b>6,66</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>30,94%</b>	<b>58,79%</b>	<b>25,10%</b>	<b>36,13%</b>	<b>92,32%</b>	<b>36,25%</b>	<b>100,11%</b>	<b>64,63%</b>	<b>37,31%</b>	<b>16,1%</b>	<b>38,84%</b>	<b>30,74%</b>	<b>49,33%</b>	<b>42,94%</b>	<b>37,0%</b>				
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>			<b>27,91</b>	<b>60,95</b>	<b>95,60</b>	<b>1042,64</b>	<b>1,18</b>	<b>0,46</b>	<b>70,25</b>	<b>0,55</b>	<b>6,14</b>	<b>126,64</b>	<b>447,76</b>	<b>4,10</b>	<b>0,05</b>	<b>118,28</b>	<b>6,06</b>				
<b>Полдник</b>																					
461	Йогурт фруктовый	150	4,50	4,20	18,00	127,80	0,07	0,14	1,94	0	0	100,8	156,74	0,76	0,007	15,67	0,16				
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20				
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22	19,43	78,60	78,60	0,01	0,02	25,2	0	0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65				
<b>Итого за Полдник</b>			<b>370</b>	<b>6,42</b>	<b>51,23</b>	<b>288,74</b>	<b>0,10</b>	<b>0,17</b>	<b>27,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>131,50</b>	<b>181,84</b>	<b>0,84</b>	<b>0,01</b>	<b>21,67</b>	<b>1,01</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>7,13%</b>	<b>7,02%</b>	<b>13,38%</b>	<b>10,62%</b>	<b>7,29%</b>	<b>10,88%</b>	<b>38,78%</b>	<b>0,00%</b>	<b>3,33%</b>	<b>10,96%</b>	<b>15,15%</b>	<b>5,97%</b>	<b>8,20%</b>	<b>7,22%</b>	<b>5,6%</b>				
<b>Итого в день</b>			<b>53,99</b>	<b>75,0</b>	<b>241,8</b>	<b>1858,3</b>	<b>1,62</b>	<b>0,88</b>	<b>111,1</b>	<b>0,69</b>	<b>10,47</b>	<b>560,5</b>	<b>941,5</b>	<b>8,78</b>	<b>0,063</b>	<b>193,18</b>	<b>13,73</b>				
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>1,00</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>59,99%</b>	<b>81,6%</b>	<b>63,1%</b>	<b>68,3%</b>	<b>115,7%</b>	<b>54,7%</b>	<b>158,6%</b>	<b>76%</b>	<b>87%</b>	<b>46,7%</b>	<b>78,5%</b>	<b>62,7%</b>	<b>83%</b>	<b>64,4%</b>	<b>76%</b>				

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержущие (в т.ч. обогащенные)

\*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода







Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

осенне-весенний

12-18 лет

Сезон:

Возраст:

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe						
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
<b>Завтрак молочный</b>																							
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20						
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33						
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	8,40	14,38	62,45	412,74	0,16	0,21	3,65	0,043	1,50	169,7	228,4	0	0,0	66,5	1,50						
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12						
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293						
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			<b>595</b>	<b>19,79</b>	<b>26,2</b>	<b>720,0</b>	<b>0,28</b>	<b>0,47</b>	<b>15,91</b>	<b>0,15</b>	<b>2,81</b>	<b>631,47</b>	<b>471,72</b>	<b>2,14</b>	<b>0,063</b>	<b>98,22</b>	<b>4,43</b>						
% от суточной нормы			<b>21,99%</b>	<b>28,4%</b>	<b>26,5%</b>	<b>26,6%</b>	<b>19,8%</b>	<b>29,1%</b>	<b>22,7%</b>	<b>16,7%</b>	<b>23,4%</b>	<b>44,3%</b>	<b>39,3%</b>	<b>15,3%</b>	<b>63,3%</b>	<b>32,7%</b>	<b>24,6%</b>						
<b>Дополнительное питание</b>																							
ПР	Молоко в ИУ (3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	0,08	0,307	2,6	0,067	0,292	240,0	180,0	0,80	0,018	28,0	0,12						
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>100</b>	<b>1,57</b>	<b>4,435</b>	<b>55,62</b>	<b>0,030</b>	<b>0,057</b>	<b>46,50</b>	<b>0,003</b>	<b>1,572</b>	<b>43,49</b>	<b>31,73</b>	<b>0,373</b>	<b>0,023</b>	<b>15,00</b>	<b>0,67</b>						
*29 ОП	Салат из капусты с огурцом соевым	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	250	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00						
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	100	14,40	14,7	6,4	215,53	0,238	1,594	4,5	5,873	1,4	37,96	253,4	3	0,0050	17,7	5,12						
261	Печень тушеная в соусе	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03						
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	0,22	19,43	78,60	0,01	0,02	25,2	0,00	0,000	0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65						
348	Напиток из яблок витаминизированный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293						
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293						
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>910</b>	<b>28,84</b>	<b>26,2</b>	<b>810,6</b>	<b>0,63</b>	<b>1,83</b>	<b>74,7</b>	<b>6,84</b>	<b>7,618333</b>	<b>196,6</b>	<b>511,9</b>	<b>7,35</b>	<b>0,02</b>	<b>99,3</b>	<b>9,71</b>						
% от суточной нормы			<b>32,04%</b>	<b>28,4%</b>	<b>30,0%</b>	<b>29,8%</b>	<b>44,7%</b>	<b>114,5%</b>	<b>106,7%</b>	<b>759,5%</b>	<b>63,5%</b>	<b>16,4%</b>	<b>42,7%</b>	<b>52,5%</b>	<b>17,5%</b>	<b>33,1%</b>	<b>53,9%</b>						
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>			<b>29,91</b>	<b>26,35</b>	<b>116,70</b>	<b>823,59</b>	<b>0,56</b>	<b>1,82</b>	<b>100,55</b>	<b>6,84</b>	<b>6,69</b>	<b>193,11</b>	<b>489,79</b>	<b>7,23</b>	<b>0,04</b>	<b>83,34</b>	<b>9,49</b>						
<b>Полдник</b>																							
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25						
ПР	Сдоба "Граеворонская" (повидло)	75	4,13	3,74	44,42	227,86	0,05	0,02	0,7	0,01	0	16,1	85,43	0,75	0	15,86	0,44						
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,9			0,35											
ПР	Кисель фруктовый	375	4,78	4,04	71,37	340,96	0,08	0,05	39,85	0,04	1,00	41,40	102,43	0,97	0,00	26,86	2,09						
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,31%</b>	<b>4,4%</b>	<b>18,6%</b>	<b>12,5%</b>	<b>6,0%</b>	<b>3,3%</b>	<b>56,9%</b>	<b>4,8%</b>	<b>8,3%</b>	<b>3,5%</b>	<b>8,5%</b>	<b>6,9%</b>	<b>1,7%</b>	<b>9,0%</b>	<b>11,6%</b>						
% от суточной нормы			<b>53,41</b>	<b>56,4</b>	<b>287,6</b>	<b>1871,6</b>	<b>0,99</b>	<b>2,35</b>	<b>130,5</b>	<b>7,03</b>	<b>11,43</b>	<b>769,5</b>	<b>1086,0</b>	<b>10,46</b>	<b>0,082</b>	<b>224,42</b>	<b>16,23</b>						
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
% от суточной нормы			<b>59,35%</b>	<b>61,3%</b>	<b>75,1%</b>	<b>68,8%</b>	<b>70,4%</b>	<b>146,9%</b>	<b>186,4%</b>	<b>781%</b>	<b>95,3%</b>	<b>64,1%</b>	<b>90,5%</b>	<b>74,7%</b>	<b>82%</b>	<b>74,8%</b>	<b>90%</b>						

ПРИМЕЧАНИЕ \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

вторник

осенне-весенний

12-18 лет

Сезон:

Возраст:

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
<b>Завтрак мясной</b>																				
* ОП 70	Холодная закуска: Овощи соленные порционно / Огурец	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,010	0,010	2,50	0,003	0,05	11,50	12,00				7,00			
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	50	0,42	0,05	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001		4,20			
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33			
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	100	8,98	11,98	10,36	184,2	0,05	0,06	0,88	0,13	0,13	28,1	58,9	0,2	0,009	8,06	0,25			
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,2	190,88	0,168	0,120	4,020	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,12	0,36			
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	2,293			
<b>Итого за завтрак мясной</b>			<b>21,62</b>	<b>26,64</b>	<b>70,36</b>	<b>607,66</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>11,56</b>	<b>0,23</b>	<b>1,27</b>	<b>421,3</b>	<b>443,79</b>	<b>1,31</b>	<b>0,06</b>	<b>92,37</b>	<b>2,28</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>24,02%</b>	<b>29,0%</b>	<b>18,4%</b>	<b>22,3%</b>	<b>18,2%</b>	<b>18,2%</b>	<b>16,5%</b>	<b>25,5%</b>	<b>10,6%</b>	<b>35,1%</b>	<b>37,0%</b>	<b>9,4%</b>	<b>61,3%</b>	<b>30,8%</b>	<b>12,7%</b>			
<b>*Итого за завтрак (осенний период)</b>			<b>21,60</b>	<b>26,64</b>	<b>69,79</b>	<b>605,33</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>11,06</b>	<b>0,23</b>	<b>1,29</b>	<b>425,89</b>	<b>443,19</b>	<b>1,25</b>	<b>0,06</b>	<b>95,17</b>	<b>2,40</b>			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
67	Внегнет овощной	100	2,500	5,783	11,28	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167			
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250			
293	Птица, порционная запеченная	100	16,54	16,27	0,19	213,30	0,08	0,16	0,03	0,013	0,128	14,13	133,45	1,033	0	17,28	1,26			
139	Калуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31			
349	Компот из смеси сухофруктов с- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>35,96</b>	<b>37,3</b>	<b>99,3</b>	<b>876,9</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>46,5</b>	<b>2,3</b>	<b>2,7</b>	<b>226,5</b>	<b>439,0</b>	<b>5,9</b>	<b>0,1</b>	<b>107,3</b>	<b>6,7</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>39,95%</b>	<b>40,6%</b>	<b>25,9%</b>	<b>32,2%</b>	<b>89,2%</b>	<b>39,7%</b>	<b>66,5%</b>	<b>257,3%</b>	<b>22,9%</b>	<b>18,9%</b>	<b>36,6%</b>	<b>42,1%</b>	<b>87,0%</b>	<b>35,8%</b>	<b>37,3%</b>			
<b>Полдник</b>																				
338	Фрукт порционно: Банан 1 шт***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150	0	42,000	0,08			
	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08			
386	Кислоломочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20			
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8,66</b>	<b>7,3</b>	<b>40,4</b>	<b>262,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>11</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>257,0</b>	<b>212,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,00</b>	<b>70,4</b>	<b>0,28</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>9,62%</b>	<b>7,9%</b>	<b>10,6%</b>	<b>9,6%</b>	<b>5,7%</b>	<b>19,4%</b>	<b>15,1%</b>	<b>6,7%</b>	<b>3,3%</b>	<b>21,4%</b>	<b>17,7%</b>	<b>3,9%</b>	<b>1,0%</b>	<b>23,5%</b>	<b>1,6%</b>			
<b>Итого в день</b>			<b>66,23</b>	<b>71,3</b>	<b>210,1</b>	<b>1746,8</b>	<b>1,59</b>	<b>1,24</b>	<b>68,7</b>	<b>2,61</b>	<b>4,42</b>	<b>904,8</b>	<b>1095,0</b>	<b>7,75</b>	<b>0,149</b>	<b>270,06</b>	<b>9,28</b>			
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>393,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>73,59%</b>	<b>77,5%</b>	<b>54,9%</b>	<b>64,2%</b>	<b>113,7%</b>	<b>77,3%</b>	<b>98,1%</b>	<b>290%</b>	<b>36,8%</b>	<b>75,4%</b>	<b>91,2%</b>	<b>55,4%</b>	<b>149%</b>	<b>90,0%</b>	<b>52%</b>			

ПРИМЕЧАНИЕ \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

осенне-весенний

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Сезон: осенне-весенний								
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
	Молоко стуженное порционно	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,56	43,19	429,51	0,11	0,39	0,56	0,26	1,80	169,02	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
	Итого за завтрак молочный	570	22,04	21,23	92,52	649,30	0,19	0,51	20,35	0,29	3,02	257,00	422,22	2,45	0,01	77,27	4,94
	% от суточной нормы		24,49%	23,1%	24,2%	23,9%	13,3%	32,1%	29,1%	32,2%	25,2%	21,4%	35,2%	17,5%	12,3%	25,8%	27,5%
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капустя квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	20,667	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
108	Суп картофельный с клецками	250	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
259	Жаркое по-домашнему	280	19,98	21,01	35,71	411,89	0,31	0,28	43,82	0,082	0,49	59,08	305,5	4,2	0,002	78,22	4,85
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,98	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	910	30,29	27,6	112,9	821,5	0,62	0,55	86,4	0,26	3,758	165,15	495,7	6,02	0,01	131,32	8,37
	% от суточной нормы		33,66%	30,0%	29,5%	30,2%	44,4%	34,1%	123,4%	28,8%	31,3%	13,8%	41,3%	43,0%	7,0%	43,8%	46,5%
	*Молоко за Обед (осенний период)		30,36	37,49	112,33	908,20	0,57	0,48	81,19	0,14	5,76	150,98	498,07	6,19	0,01	130,45	7,93
<b>Полдник</b>																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	130	0,85	0,39	11,64	53,43	0,043	0,04	49,73	0,043	1,3	32,5	22,10	0,28	0,002	14,30	1,63
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
385	Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,307	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0	0,80	0,018	28,00	0,12
	Итого за Полдник	350	8,15	9,1	34,8	253,4	0,1	0,4	52,3	0,1	1,8	280,7	219,5	1,1	0,020	45,3	1,9
	% от суточной нормы		9,05%	9,8%	9,1%	9,3%	10,2%	22,5%	74,8%	12,2%	14,9%	23,4%	18,3%	7,7%	20,2%	15,1%	10,8%
	Итого в день		60,48	57,9	240,2	1724,2	0,95	1,42	159,0	0,66	8,57	702,9	1137,4	9,55	0,039	253,89	15,25
	% от суточной нормы		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
	% от суточной нормы		67,20%	63,0%	62,7%	63,4%	68,0%	88,6%	227,2%	7,3%	71,4%	88,6%	94,8%	68,2%	39%	84,6%	85%

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержательные (в т.ч. обогащенные)

\*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

осенне-весенний

12-18 лет

Сезон:

Возраст:

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак мясной</b>																		
* 198 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,85	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,37	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,08	1,90	10,52	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40	
279	Тфтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90/25	13,49	16,19	17,18	268,4	0,184	0,149	0,36	0,009	0,01	14,55	159,33	2,29	0,035	23,33	1,99	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт***	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30	
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за завтрак мясной</b>																		
			27,31	24,5	109,5	768	0,45	0,27	72,28	0,45	4,92	196,82	463,88	4,72	0,046	83,49	4,50	
% от суточной нормы			30,34%	26,6%	28,6%	28,2%	31,8%	16,6%	103,3%	50,3%	41,0%	16,4%	38,7%	33,7%	46,1%	27,8%	25,0%	
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>			28,96	28,72	119,94	854,06	0,45	0,24	63,40	0,11	3,07	178,10	471,90	4,48	0,04	77,49	4,47	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	100	4,50	7,83	7,18	117,23	0,017	0,077	9,50	0,03	0,17	161,70	109,27	0,72	0,002	22,88	1,40	
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	250/15	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49	
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,65	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,65	125,10	0,27	0,011	23,03	0,79	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,086	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,9			0,35					0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			37,77	35,1	92,7	837,5	0,6	0,5	24,3	0,2	4,1	319,6	462,2	4,0	0,0	110,4	5,6	
% от суточной нормы			41,96%	35,1%	24,2%	30,8%	40,7%	31,5%	34,7%	23,4%	34,0%	26,6%	38,5%	28,6%	18,5%	36,8%	31,0%	
<b>Полдник</b>																		
401	Оладьи "Домашние" со спущенным молоком	150/20	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
<b>Итого за Полдник</b>			11,16	12,0	72,5	442,4	0,15	0,16	3,1	0,1	1,7	85,3	145,2	1,3	0,010	28,8	1,27	
% от суточной нормы			12,40%	13,0%	18,9%	16,3%	10,7%	10,0%	4,4%	12,2%	13,8%	7,1%	12,1%	9,4%	10,0%	9,6%	7,1%	
<b>Итого в день</b>																		
суточная норма			76,23	71,5	274,8	2047,8	1,17	0,93	99,6	0,77	10,67	601,7	1071,3	10,03	0,075	222,76	11,34	
% от суточной нормы			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода			84,70%	77,7%	71,7%	75,3%	83,3%	58,1%	142%	86%	89%	50,1%	89,3%	71,7%	75%	74,3%	63%	



