Утверждаю
Заведующий МКДОУ
детский сад «Восход»
Приказ №78 от 28.08.2026г
_____Е.Н.Шиша

Осенне-зимнее меню МКДОУ детского сада «Восход» для воспитанников от 3 - 7 лет, посещающих ДОУ с 12 часовым пребыванием.

Перспективное осенне-зимнее 10-дневное меню для питания детей от 3-7 лет, посещающих ДОУ с 12 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2							
День 1:								
завтрак:	Суп молочный с крупой (рис)	150	3.00	3.00	9.00	73.50	0.000	141 Перевалов 2018
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	1.20	7.40	7.50	101.00	0.000	70, Перевалов, 2018
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.027	54-2гн-2020
	Итого за завтрак:							
2 завтрак	Сок Фруктовый	100	0.65	0.13	13.13	55.90	2.600	501,Перевало в 2018
обед:	Салат из капусты белокочанной	60	0.87	3.60	5.04	56.50	10.200	1,Перевалов 2021
	Суп с рыбными консервами	200	7.00	9.00	11.00	153.00	0.000	123,Перевало в 2018
	Рагу из птицы	150	16.50	20.40	13.90	305.00	8.600	376, Перевалов,20 18
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.60	0.00	22.80	93.20	0.000	495 Перевалов 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013

	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:							
полдник:	Печенье	50	1.00	2.00	11.00	63.00	0.000	609, Перевалов, 2018
	Молоко	150	4.36	3.98	6.82	80.26	1.060	469, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:							
ужин:	Вареники с творожным фаршем	150	5.18	3.68	27.90	165.75	0.000	522,Перевалов,2021
	Чай каркаде	200	0.00	0.01	18.67	92.00	0.133	461, Могильный, 2016
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.32	0.24	6.68	34.80	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:							
	Итого за день:	1695	48.09	54.22	197.81	1,485.21		
День2:								
завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	150	4.50	5.15	22.00	150.00	0.900	233,Перевалов,2018
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.000	114,Перевалов
	Повидло порциями	10	1.07	2.53	13.47	80.67	0.070	86, Перевалов, 2018
	Чай (без сахара)	200	0.15	0.00	0.01	1.10	0.000	54-1гн-2020

	Итого за завтрак:							
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.65	0.13	13.13	55.90	2.600	501,Перевало в,2018
обед:	Винегрет овощной	60	0.80	1.90	4.00	36.60	0.000	47, Перевалов, 2018
	Суп картофельный с горохом	200	7.00	5.00	16.00	133.00	0.000	548з-2020
	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.80	10.200	54-11г-2020
	Соус томатный с овощами	30	1.00	2.00	4.00	36.00	0.000	463,Перевало в 2018
	Тефтели из говядины (паровые)	70	9.80	7.00	7.00	116.00	0.000	348,Перевало в,2018
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	150	0.54	0.09	18.00	72.00	0.180	495, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:							
полдник:	Блинчики	50	3.82	6.55	15.33	135.45	0.300	523, Могильный, 2016
	Кофейный напиток	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.980	465, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:							
ужин:	Макароны отварные	150	5.05	6.06	33.00	202.00	0.000	54-1г-2020

	Чай черный байховый с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.027	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:							
	Итого за день:	1800	70.05	57.23	260.15	1,804.42		
День 3:								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150	5.00	5.00	23.00	157.00	0.500	227, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.000	114,Перевалов,2013
	Сыр в нарезке порциями	10	1.20	7.40	7.50	101.00	0.000	54-1з-2020
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.60	1.40	8.60	53.50	0.300	54-6гн-2020
	Итого за завтрак:							
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.65	0.13	13.13	55.90	2.600	501,Перевалов 2018
обед:	Салат из моркови и яблок	60	0.60	3.72	4.92	55.80	2.760	22, Перевалов, 2018
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.48	3.54	5.56	60.00	6.400	95,Перевалов 2021
	Плов из отварной птицы	150	15.07	17.00	19.50	291.43	0.857	375, Перевалов, 2018

	Кисель из повидла,джема,варенья(повидла)	150	0.15	0.00	20.78	82.50	0.030	483, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:							
полдник:	Пряник	50	1.00	2.00	11.00	63.00	0.000	608 Могильный 2016
	Какао с молоком	150	4.00	3.00	9.00	80.00	0.000	462 Перевалов 2018
	Итого за полдник:							
ужин:	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.00	8.00	29.00	213.00	0.000	54-13к-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.90	1.160	54-6гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:							
	Итого за день:	1700	46.43	52.43	214.75	1,516.03		
День 4:								
завтрак:	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.35	5.10	24.60	162.68	0.390	54-1к-2020

	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	1.20	7.40	7.50	101.00	0.000	70, Перевалов, 2018
	Чай каркаде	200	0.00	0.01	18.67	92.00	0.133	461,Перевало в,2016
	Итого за завтрак:							0
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.65	0.13	13.13	55.90	2.600	501,Перевало в 2018
обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0.87	3.60	5.04	56.50	10.200	1,Перевалов 2018
	Свекольник	200	1.64	3.80	8.58	75.00	6.000	98, Перевалов, 2018
	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	19.70	145.80	10.200	54-11г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9.69	5.19	4.40	103.00	1.910	54-11р Москва 2022г
	Компот из сухофруктов	150	0.60	0.00	22.80	93.20	0.000	495, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115,Перевало в 2013
	Итого за обед:							
полдник:	Ватрушка с творожным фаршем	60	3.40	1.40	18.60	101.00	0.000	531,Перевало в 2018
	Кефир	150	4.35	3.75	6.00	75.75	1.050	470, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:							

ужин:	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.00	6.00	10.00	174.00	0.000	202,Могильный 2016
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.027	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:							
	Итого за день:	1775	45.56	43.76	220.09	1,534.13		
День 5:								
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.16	5.16	24.47	160.95	1.200	234. Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.000	114,Перевалов,2013
	Повидло порциями	10	1.07	2.53	13.47	80.67	0.070	86,Перевалов 2018
	Чай (без сахара)	200	0.15	0.00	0.01	1.10	0.000	54-1гн-2020
	Итого за завтрак:							
2 завтрак	Фрукты (яблоки, груши,бананы)	100	0.50	0.50	13.00	45.00	0.000	118,Перевалов ,2018
обед:	Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.66	4.56	54.60	4.620	26, Перевалов, 2018
	Суп картофельный	200	2.00	2.00	13.00	78.00	0.000	113 Перевалов ,2018
	Макароны отварные	150	5.05	6.06	33.00	202.00	0.000	54-1г-2020

	Печень говяжья по- строгановски	70	9.75	4.70	3.80	96.50	2.000	365,Перевало в 2021
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0.30	1.87	0.01	19.94	0.020	408,Перевало в 2018
	Компот из плодов и ягод суш (изюм)	150	0.60	0.00	22.80	93.20	0.000	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:							
полдник:	Булочка Веснушка	60	5.00	4.30	31.40	179.00	0.000	578, Перевалов, 2013
	Молоко кипяченое	150	4.36	3.98	6.82	80.26	1.060	469, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:							
ужин:	Капуста тушеная	150	3.00	5.10	11.40	103.50	17.550	308,Перевало в 2021
	Чай байховый черный с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.027	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:							
	Итого за день:	1810	63.14	58.28	264.04	1,808.32		
День 6:								

завтрак:	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.45	9.60	25.65	214.35	0.390	54-9к-2020
	Бутерброды с маслом (2-й вариант),	25	1.20	7.40	7.50	101.00	0.000	70, Перевалов, 2018
	Чай байховый черный с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.027	54-2гн-2020
2 завтрак	Сок фрктовый	100	0.65	0.13	13.13	55.90	2.600	501,Перевало в,2018
обед:	Салат картофельный	60	1.56	3.78	6.00	64.20	7.560	38,Перевалов 2018
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.00	9.00	4.00	36.60	0.000	47, Перевалов, 2018
	Капуста тушеная с мясом	150	16.48	16.52	10.00	254.55	21.670	54-10м-2022
	Компот из сухофруктов	150	0.60	0.00	22.80	93.20	0.000	495, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:							
полдник:	Булочка молочная	50	6.72	1.54	39.34	198.80	0.140	585,Перевало в 2013
	Кофейный напиток	150	2.00	2.00	11.00	70.00	0.000	465, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:							

ужин:	Запеканка рисовая с творогом	150	10.10	4.60	39.40	239.00	0.100	282 Перевалов 2022г
	Чай каркаде	200	0.00	0.01	16.80	67.20	0.120	461,Перевало в 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:							
	Итого за день:	1695	68.87	59.55	317.63	2,121.60		
День 7:								
завтрак:	Омлет натуральный	150	13.80	15.60	3.40	209.00	0.500	268, Перевалов, 2018
	Повидло порциями	10	1.07	2.53	13.47	80.67	0.070	86 Перевалов 2018
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.000	114,Перевало в,2013
	Чай (без сахара)	200	0.02	0.01	11.19	44.80	0.270	54-1гн-2020
2 завтрак	Соки Фруктовые	100	0.65	0.13	13.13	55.90	2.600	501,Перевало в,2018
обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1.20	3.78	4.98	58.80	5.280	42,Перевалов ,2021
	Суп крестьянский с крупой	200	1.90	4.00	8.24	76.60	6.000	119, Перевалов, 2018

	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.00	6.00	10.00	174.00	0.000	202,Могильный 2016
	Тефтели из говядины (паровые)	70	9.80	7.00	7.00	116.00	0.000	348,Перевало в 2018
	Соус томатный с овощами	30	1.00	2.00	4.00	36.00	0.000	463,Перевало в 2018
	Компот из плодов и ягод суш(кураги)	150	0.54	0.09	18.00	72.00	0.180	495, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:							
полдник:	Печенье	50	1.00	2.00	11.00	63.00	0.000	609,Могильный 2016
	Какао с молоком	150	4.00	3.00	9.00	80.00	0.000	462,Перевало в 2018
	Итого за полдник:							
ужин:	Вареники с картошкой	150	5.18	3.68	27.90	165.75	0.000	522,Перевало в 2021
	Чай байховый черный с сахаром	200	0.00	0.00	11.00	26.80	0.000	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:							
	Итого за день:	1800	65.89	64.84	225.47	1,769.39		

День 8:								
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.00	4.00	14.00	107.00	0.550	54-19к-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.98	47.00	0.000	114,Перевало в 2013
	Сыр в нарезке порциями	10	1.80	3.00	0.00	36.00	0.000	в54-1з-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.00	0.00	11.00	26.80	0.000	54-2гн-2020
	Итого за завтрак:							
2завтрак:	Сок фруктовый	100	0.65	0.13	13.13	55.90	2.600	501,Перевало в 2018
обед:	Салат из свеклы с яблоками	60	1.00	4.00	7.00	63.00	0.000	28,Перевалов 2018
	Рассольник Ленинградский	200	1.64	5.00	13.00	107.00	0.000	543с-2020
	Плов из отварной птицы	150	15.07	17.00	19.50	291.43	0.857	375,Перевало в 2018
	Кисель из повидла,джема,варенья(повидла)	150	0.18	0.00	24.84	83.00	0.040	483, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:							
полдник:	Коржик молочный	50	2.80	4.90	24.80	154.00	0.000	547,Перевало в 2018
	Молоко	150	4.36	3.98	6.82	80.26	1.060	469,Перевало в 2018

	Итого за полдник:							
ужин:	Капуста тушеная	150	3.00	5.10	11.40	103.50	17.550	308,Перевало в 2021
	Чай каркаде	200	0.00	0.01	16.80	67.20	0.120	461, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:							
	Итого за день:	1700	49.08	59.76	248.99	1,675.89		
День 9:								
завтрак:	Каша дружба	150	4.00	6.00	18.00	134.00	0.000	54-16к-2020
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	1.20	7.40	7.50	101.00	0.000	Перевалов, 2018
	Чай черный байховый с сахара	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.040	54-2гн-2020
2 завтрак	Фрукты (яблоки,груши,бананы)	100	0.50	0.53	13.00	45.00	2.600	118,Перевало в 2018
обед:	Салат из моркови	60	0.72	3.66	6.72	62.40	1.860	21,Перевалов 2018
	Суп картофельный с клецками	200	1.30	1.33	4.94	37.02	1.100	114 Перевалов 2021
	Каша ячневая	150	7.00	8.00	2.00	105.00	0.333	220,Перевало в 2018

	Суфле рыбное	70	14.20	4.80	3.00	112.00	0.500	303,Перевало в 2021
	Соус молочный к блюдам(3-йвариант)	30	0.59	1.48	1.26	20.73	0.096	405,Перевало в 2018
	Компот из сухофруктов	150	0.60	0.00	22.80	93.20	0.000	495,Перевало в 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114,Перевало в 2013
	Хлеб ржаной	25	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:							
полдник:	Пряник	50	1.00	2.00	11.00	63.00	0.000	608,Перевало в 2018
	Сок Фруктовый	150	0.98	0.20	19.70	83.85	3.900	501,Перевалов
	Итого за полдник:							
ужин:	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.35	5.10	24.60	162.68	0.390	54-1к-2020
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.60	1.40	8.60	53.50	0.300	54-6гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114 Перевалов 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:							
	Итого за день:	1795	63.36	54.79	219.97	1,598.78		
День 10:								

завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.00	8.00	29.00	213.00	0.000	54-13 к-2020
	Повидло порциями	10	1.07	2.53	13.47	80.67	0.070	86, Перевалов 2018
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.000	114, Перевалов, 2013
	Чай (без сахара)	200	0.01	0.01	11.19	44.80	0.270	54-1гн-2020
	Итого за завтрак:							
2 завтрак	Сок Фруктовый	100	0.50	0.10	10.10	43.00	2.000	501,Перевало в,2018
обед:	Салат из свеклы с сухофруктами	60	0.84	3.66	7.26	65.40	2.700	29,Перевалов 2018
	Суп картофельный с крупой	200	1.78	2.18	10.74	69.80	6.260	115,Перевало в 2018
	Картофельное пюре	150	3.00	6.00	20.00	146.00	0.000	54-11г-2020
	Печень говяжья по-строгановски	70	9.75	4.70	3.80	96.50	2.000	356,Перевало в 2018
	Соус молочный к блюдам(3-йвариант)	30	0.30	1.87	0.01	19.94	0.020	408,Перевало в 2018
	Компот из плодов или ягод сушеных (груши)	150	0.23	0.01	13.13	54.00	0.080	494,Перевало в 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114,Перевало в 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:							
полдник:	Сдоба обыкновенная	50	4.00	1.40	23.90	124.00	0.000	545,Перевало в 2021г

	Кофейный напиток	150	2.00	2.00	11.00	70.00	0.000	465,Перевало в,2018
	Итого за полдник:							
ужин:	Макароны отварные	150	5.05	6.06	33.00	202.00	0.000	54-1г-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0.027	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114,Перевало в 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:							
	Итого за день:	1800	45.11	43.76	254.16	1,586.91		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	17570	568.13	546.15	2,428.62	16,980.67		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1757	56.81	54.62	242.86	1,698.07		



Общеобразовательные	Категория обуча	Невыполнение норм питания по следующим продуктам															
		мясо		рыба		молоко		творог		масло		овощи		фрукты		сокам	
		ед.	%	ед.	%	ед.		ед.	%	ед.	%	ед.	%	ед.	%	ед.	%

Перспективное осенне-зимнее 10-дневное меню для питания детей от 3-7 лет, посещающих ДОУ с 12 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1:								
завтрак:								
	Каша пшенная молочная жидкая	150	4.5	5.15	21.41	150	0.9	233, Перевалов, 2018
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	1.2	7.4	7.5	101		70, Перевалов, 2018
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411, Могильный, 2016
	Итого за завтрак:	325	5.74	12.56	35.9	279	0.92	
2 завтрак:	Соки овощные, фруктовые или ягодные (Сок Яблочный)	100	0.5	0.1	10.1	43	1.3	501, Перевалов, 2018
обед:	Винегрет овощной	60	0.8	1.9	4	36.6		47, Перевалов, 2018
	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1		54-83-с-2020
	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.7	202		54-1г-2020
	Суфле из птицы	50	12.2	13.3	2.8	182	0.8	368, Перевалов, 2018

	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0.585	1.482	1.263	20.73	0.096	405, Перевалов, 2018
	Компот из сухофруктов	150	0.6	0	22.8	93.2	0	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	695	30.12	27.32	103	781.63	0.896	
полдник:	Ватрушка с творожным фаршем	60	3.4	1.4	18.6	101	0	531, Перевалов, 2018
	Молоко кипяченое	150	5.8	5.3	9.1	107	1.4	469, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	210	9.2	6.7	27.7	208	1.4	
ужин:								
	Капуста тушеная	150	16.5	20.4	13.9	305	8.6	380, Могильный, 2016
	Чай каркаде	150	0	0.01	14	56	0.1	461, Могильный, 2016
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013

	Итого за ужин:	355	20.43	20.95	51.01	475	8.7	
	Итого за день:	1685	65.99	67.63	227.7	1786.63	13.216	
День2:								
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	5.6	17.7	143	0.73	54-19к-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	114,Перевалов
	Повидло порциями	15	0.06	0	9.75	39.3	0	86, Перевалов, 2018
	Чай (без сахара)	150	0.15	0	0.008	1.1	0	54-1гн-2020
	Итого за завтрак:	385	7.23	5.76	37.3	230.4	0.73	
2 завтрак:	Соки овощные,фруктовые или ягодные	100	0.65	0.13	13.13	55.9	2.6	501,Перевалов
обед:	Салат из капусты белокачанной	60	1.6	6.1	8.7	96	19.7	1 , Могильный, 2016
	Уха рыбацкая	200	5.54	1.86	9.8	78	7.52	121, Перевалов, 2018
	Рагу из птицы	150	14.14	17.49	11.91	261.43	7.37	376, Перевалов, 2018
	Кисель из повидла,джема,варенья(повидла)	150	0.18	0	24.84	99	0.04	483, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013

	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	615	25.39	25.99	78.36	648.43	34.63	
полдник:	Блинчики	80	12.6	21.6	50.6	447	1	523, Могильный, 2016
	Кофейный напиток	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	230	14.94	23.6	61.23	517	1.98	
ужин:	Каша ячневая	150	6.9	7.8	1.7	104.6	0.25	220. Перевалов, 2018
	Чай с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:	355	13.17	10.34	35.44	288.6	1.23	
	Итого за день:	1685	61.38	65.82	225.5	1740.33	41.17	
День 3:								
завтрак:	Омлет натуральный	160	13.8	15.6	3.4	209	0.5	268, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	114,Перевалов,2013

	Сыр в нарезке порциями	10	2.3	2.9	0	35.8	0	54-1з-2020
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (с сахаром)	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411, Могильный, 2016
	Итого за завтрак:	340	17.66	18.67	20.23	319.8	0.52	
2 завтрак:	Сок вишневый	100	0.65	0.13	13.13	55.9	2.6	501, Перевалов, 2018
обед:	Салат из свёклы отварной	60	0.84	3.66	4.56	54.6	4.62	26, Перевалов, 2018
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.6	4.9	5.3	72.1		54-1с-2020
	Плов из отварной птицы	150	21.1	23.8	27.3	408	1.2	375, Перевалов, 2018
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	150	0.23	0.01	13.13	54	0.08	494, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	615	27.7	32.91	73.4	702.7	5.9	
полдник:	Сдоба обыкновенная	50	4	1.4	23.9	124	0	545, Перевалов, 2018

	Какао с молоком	150	3.45	3.3	9.38	80.4	0.51	54-7нг-2020
	Итого за полдник:	200	7.45	4.7	33.28	204.4	0.51	
ужин:	Картофельная запеканка с овощами	150	5	6	14	122	0	183, Могильный, 2018
	Чай с лимоном	150	0.3	0.1	9.5	40	1	459, Могильный, 2016
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:	355	9.23	6.64	46.61	276	1	
	Итого за день:	1610	62.69	63.05	186.7	1558.8	10.53	
День 4:								
завтрак:	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.35	5.1	24.6	162.68	0.39	54-1к-2020
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	1.2	7.4	7.5	101		70, Перевалов, 2018
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.2	413, Могильный, 2016
	Итого за завтрак:	325	8.2	14.83	43.41	340.68	1.59	
2 завтрак:	Соки овощные, фруктовые или ягодные (Сок Яблочный)	100	0.5	0.1	10.1	43	2	501, Перевалов, 2018

обед:	Икра морковная	60	1.2	4.2	6	68		54-12з-2020
	Свекольник	200	1.64	3.8	8.58	75	6	98, Перевалов, 2018
	Картофельное пюре	150	3.1	6	19.7	145.8	10.2	54-11г-2020
	Котлеты рыбные любительские	50	6.3	0.75	2.85	43.5	0.35	308, Перевалов, 2018
	Кисель из повидла	150	0.15	0	20.78	82.5	0.03	483, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	665	16.32	15.29	81.02	528.8	16.58	
полдник:								
	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0	409, Перевалов, 2018
	Кефир	150	4.35	3.75	6	75.75	1.05	470, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	200	8.1	8.65	43.2	284.25	1.05	
ужин:	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.7	202	0	54-1г-2020
	Чай каркаде	150	0	0	14	56	0.1	461, Могильный, 2016

	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:	355	9.23	6.04	69.81	372	0.1	
	Итого за день:	1645	42.35	44.91	247.5	1568.73	21.32	
День 5:								
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.16	5.16	24.47	160.95	1.2	234. Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	114,Перевалов,2013
	Повидло порциями	15	0.06	0	9.75	39.3	0	86, Перевалов, 2018
	Чай (без сахара)	150	0.15	0	0.008	1.1	0	54-1гн-2020
	Итого за завтрак:	335	5.89	5.32	44.07	248.35	1.2	
2 завтрак:	Сок грушевый	100	0.65	0.13	13.13	55.9	2.6	501, Перевалов, 2018
обед:	Рубленые яйца с маслом и луком	60	5.88	8.82	1.08	106.8	0	46, Перевалов, 2018
	Суп картофельный с крупой	200	1.78	2.18	10.74	69.8	6.26	115, Перевалов, 2018
	Голубцы ленивые	200	18.09	20.4	23.4	349.71	1	375, Перевалов, 2018

	Компот из сухофруктов	150	0.6	0	22.8	93.2	0	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	665	30.28	31.94	81.13	733.51	7.26	
полдник:	Булочка домашняя	50	4.2	6.7	27.8	189	0	542, Перевалов, 2018
	Молоко кипяченое	150	4.36	3.98	6.82	80.26	1.06	469, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	200	8.56	10.68	34.62	269.26	1.06	
ужин:	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.15	8.1	28.88	212.63	0.41	54-13к-2020
	Чай с лимоном	150	0.3	0.1	9.5	40	1	459, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:	355	10.38	8.74	61.49	366.63	1.41	
	Итого за день:	1655	55.76	56.81	234.4	1673.65	13.53	
День 6:								
завтрак:	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.45	9.6	25.65	214.35	0.39	54-9к-2020

	Бутерброды с маслом (2-й вариант),	25	1.2	7.4	7.5	101		70, Перевалов, 2018
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411, Могильный, 2016
	Итого за завтрак:	325	7.69	17.01	40.14	343.35	0.41	
2 завтрак:	Сок абрикосовый	100	0.65	0.13	13.13	55.9	2.6	501, Перевалов, 2018
обед:	Салат из свеклы отварной	60	3.48	5.1	4.44	77.4	5.82	45, Перевалов, 2018
	Суп с крестьянский с крупой	200	1.9	4	8.24	76.6	6	119, Перевалов, 2018
	Плов из отварной птицы	150	21.1	23.8	27.3	4070	1.2	375, Перевалов, 2018
	Кисель из повидла	150	0.15	0	20.7	82.5	0.03	483, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	615	30.56	33.44	83.79	4420.5	13.05	
полдник:	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0	609, Могильный, 2016

	Кофейный напиток	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	200	6.09	6.9	47.83	278.5	0.98	
ужин:	Картофель отварной	150	3	8	17	152		152, Перевалов, 2018
	Рыба соленая порциями	20	5	3	0	41		80, Перевалов, 2018
	Чай каркаде	150	0	0	14	56	0.1	461, Могильный, 2016
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:	375	11.93	11.54	54.11	363	0.1	
	Итого за день:	1615	56.92	69.02	239	5461.25	17.14	
День 7:								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	157		227, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47		114,Перевалов,2013
	Сыр в нарезке порциями	10	2	3	0	36		54-1з-2020

	Чай с молоком	150	3	2	11	77		413, Могильный, 2016
	Итого за завтрак:	330	12	10	44	317	0	
2 завтрак:	Соки овощные, фруктовые или ягодные (Сок Яблочный)	100	0.5	0.1	10.1	43	2	501, Перевалов, 2018
обед:	Салат из моркови	60	1	4	7	62		21, Перевалов, 2018
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1	4	5	56		104, Перевалов, 2018
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	4	28	167	0	248, Перевалов, 2018
	Тефтели из говядины (паровые)	50	7	5	5	87		348, Перевалов, 2018
	Соус томатный с овощами	50	1	2	4	36		463,Перевалов,2018
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.54	0.09	15	63	0.18	495, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	715	17.47	19.63	87.11	585	0.18	

полдник:	Булочка веснушка	60	5	4	34	189	0	578, Перевалов, 2018
	Какао с молоком	150	4	3	9	80		54-7нг-2020
	Итого за полдник:	210	9	7	43	269	0	
ужин:	Рагу из овощей	150	3	7	14	133		54-9г-2020
	Чай с лимоном	150	0.08	0.01	10	40	1.7	459, Могильный, 2016
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:	355	7.01	7.55	47.11	287	1.7	
	Итого за день:	1710	45.98	44.28	231.3	1501	3.88	
День 8:								
завтрак:	Суп молочный с крупой (рис)	200	4	4	12	98		141, Перевалов, 2018
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	0.8	7	8	101	0	70, Перевалов, 2018
	Чай с сахаром	150	0	0	11	28		411, Могильный, 2016
	Итого за завтрак:	375	4.8	11	31	227	0	
2 завтрак:	Сок вишневый	100	1	0	10	43		501, Перевалов, 2018

обед:	Винегрет овощной	60	1	2	4	37		47, Перевалов, 2018
	Суп картофельный	200	2	2	13	78		113, Перевалов, 2018
	Капуста тушеная	150	17	20	14	305		380, Перевалов, 2018
	Суфле рыбное	50	14	5	3	112		303, Перевалов, 2018
	Кисель из повидла,джема,варенья(повидла)	150	0.18	0	24.84	83	0.04	483, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	665	38.11	29.54	81.95	729	0.04	
полдник:	Пряник	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0	608, Перевалов, 2013
	Кофейный напиток	150	2	2	11	70		414, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	250	5.75	6.9	48.2	278.5	0	
ужин:	Макаронная запеканка	150	11	8	54	327		262, Перевалов, 2018

	Чай каркаде	150	0	0.01	12.6	50.4	0.09	461, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:	355	14.93	8.55	89.71	491.4	0.09	
	Итого за день:	1745	64.59	55.99	260.9	1768.9	0.13	
День 9:								
завтрак:	Каша дружба	150	4	6	18	134		54-16к-2020
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47		114,Перевалов,2013
	Повидло порциями	15	0	0	10	39		86, Перевалов, 2018
	Чай (без сахара)	150	0.05	0.01	8.39	33.6	0.02	54-1гн-2020
	Итого за завтрак:	335	6.05	6.01	46.39	253.6	0.02	
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0.5	0.13	10	43		501, Перевалов, 2018
обед:	Салат из капусты белокачанной	60	2	6	9	96		1, Перевалов, 2018
	Рассольник Ленинградский	200	1.64	5	13	107		54-3с-2020

	Картофельное пюре	150	3	3	20	146		54-11г-2020
	Печень говяжья по-строгоновски	50	16	14	6	215		356, Перевалов, 2018
	Компот из сухофруктов	150	0.27	0.01	15	63		495, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	665	26.84	28.55	86.11	741	0	
полдник:	Коржик молочный	40	5.45	9	39	259		443, Перевалов, 2018
	Молоко кипяченое	150	4	4	6	80		469, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	190	9.45	13	45	339	0	
ужин:	Запеканка из творога	150	32	9	25	310		279, Перевалов, 2018
	Чай с молоком	150	2	2	11	70		414, Могильный, 2016
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013

	Итого за ужин:	355	37.93	11.54	59.11	494	0	
	Итого за день:	1645	80.77	59.23	246.6	1870.6	0.02	
День 10:								
завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6	8	29	213		54-13к-2020
	Сыр в нарезке порциями	10	2	3	0	36		54-1з-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0	9.87	47		114, Перевалов, 2013
	Чай каркаде	150	0	0	14	56		461, Могильный, 2016
	Итого за завтрак:	330	9.52	11	52.87	352	0	
2 завтрак:	Соки овощные, фруктовые или ягодные (Сок Персиковый)	100	0.5	0.1	10.1	43	2	501, Перевалов, 2018
обед:	Салат овощной с зеленым горошком	60	1	4	6	68		72, Перевалов, 2018
	Борщ с картофелем	200	2	4	8	71		94, Перевалов, 2018
	Голубцы ленивые	200	18	20	23	350		375, Могильный, 2016
	Компот из плодов или ягод сушеных (груша)	150	0.54	0.09	18.12	72	0.18	494, Перевалов, 2018
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013

	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за обед:	665	25.47	28.63	78.23	675	0.18	
полдник:	Булочка молочная	50	5	1	29	142		585, Перевалов, 2018
	Кофейный напиток	150	2	2	11	70		414, Перевалов, 2018
	Итого за полдник:	200	7	3	40	212	0	
ужин:	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174		202, Могильный, 2016
	Чай с лимоном	150	0	0	10	40	1	459, Могильный, 2016
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	114, Перевалов, 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0	115, Перевалов, 2013
	Итого за ужин:	355	9.93	6.54	43.11	328	1	
	Итого за день:	1650	52.42	49.27	224.3	1610	3.18	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	16645	588.8	576	2324	20539.89	124.12	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1664.5	58.88	57.6	232.4	2053.989	12.412	

Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Б	Ж	У			
150	4.50	5.15	21.41	150.00	0.900	233, Перевалов, 2018
50	2.40	14.80	15.00	202.00	0.000	70, Перевалов, 2018
200	0.05	0.01	9.32	37.33	0.027	411, Могильный, 2016
400	6.95	19.96	45.73	389.33	0.927	0
100	0.50	0.10	10.10	43.00	1.300	501, Перевалов, 2018
60	0.80	1.90	4.00	36.60	0.000	47, Перевалов, 2018
200	6.70	4.60	16.30	133.10	0.000	54-83-с-2020
150	5.30	5.50	32.70	202.00	0.000	54-1г-2020
70	17.08	18.62	3.92	254.80	1.120	368, Перевалов, 2018

30	0.59	1.48	1.26	20.73	0.096	405, Перевалов, 2018
150	0.60	0.00	22.80	93.20	0.000	54-7хн-2020
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
715	35.00	32.64	104.09	854.43	1.216	
60	3.40	1.40	18.60	101.00	0.000	531, Перевалов, 2018
200	7.73	7.07	12.13	142.67	1.867	469, Перевалов, 2018
260	11.13	8.47	30.73	243.67	1.867	
200	22.00	27.20	18.53	406.67	11.467	380, Могильный, 2016
200	0.00	0.01	18.67	74.67	0.133	461, Могильный, 2016
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.000	115, Перевалов, 2013

450	25.60	27.69	58.64	586.63	11.600	
1925	79.18	88.87	249.30	2,117.06	16.909	
200	5.50	5.60	17.70	143.00	0.730	54-19к-2020
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114,Перевало в
20	0.08	0.00	13.00	52.40	0.000	86, Перевалов, 2018
150	0.15	0.00	0.01	1.10	0.000	54-1гн-2020
400	8.01	5.84	45.47	267.00	0.730	
100	0.65	0.13	13.13	55.90	2.600	501,Перевало в
60	1.60	6.10	8.70	96.00	19.700	1 , Могильный, 2016
200	5.54	1.86	9.80	78.00	7.520	121, Перевалов, 2018
150	14.14	17.49	11.91	261.43	7.370	376, Перевалов, 2018
150	0.18	0.00	24.84	99.00	0.040	483, Перевалов, 2018
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013

25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
615	25.39	25.99	78.36	648.43	34.630	
80	12.60	21.60	50.60	447.00	1.000	523, Могильный, 2016
200	3.12	2.67	14.17	93.33	1.307	414, Перевалов, 2018
280	15.72	24.27	64.77	540.33	2.307	
200	9.20	10.40	2.27	139.47	0.333	220. Перевалов, 2018
200	3.12	2.67	14.17	93.33	1.307	414, Перевалов, 2018
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
455	16.25	13.61	39.55	346.80	1.640	
1850	66.02	69.83	241.28	1,858.46	41.907	
160	13.80	15.60	3.40	209.00	0.500	268, Перевалов, 2018
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114,Перевалов,2013

20	4.60	5.80	0.00	71.60	0.000	54-1з-2020
200	0.05	0.01	9.32	37.33	0.027	411, Могильный, 2016
410	20.73	21.65	27.48	388.43	0.527	
100	0.65	0.13	13.13	55.90	2.600	501, Перевалов, 2018
60	0.84	3.66	4.56	54.60	4.620	26, Перевалов, 2018
200	1.60	4.90	5.30	72.10	0.000	54-1с-2020
150	21.10	23.80	27.30	408.00	1.200	375, Перевалов, 2018
150	0.23	0.01	13.13	54.00	0.080	494, Перевалов, 2018
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
615	27.70	32.91	73.40	702.70	5.900	
50	4.00	1.40	23.90	124.00	0.000	545, Перевалов, 2018

200	4.60	4.40	12.51	107.20	0.680	54-7нг-2020
250	8.60	5.80	36.41	231.20	0.680	
200	6.67	8.00	18.67	162.67	0.000	183, Могильный, 2018
200	0.40	0.13	12.67	53.33	1.333	459, Могильный, 2016
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
455	11.00	8.67	54.44	330.00	1.333	
1830	68.68	69.17	204.86	1,708.23	11.040	
150	4.35	5.10	24.60	162.68	0.390	54-1к-2020
50	2.40	14.80	15.00	202.00	0.000	70, Перевалов, 2018
200	3.53	3.11	15.08	102.67	1.600	413, Могильный, 2016
400	10.28	23.01	54.68	467.35	1.990	0
100	0.50	0.10	10.10	43.00	2.000	501, Перевалов, 2018

60	1.20	4.20	6.00	68.00	0.000	54-12з-2020
200	1.64	3.80	8.58	75.00	6.000	98, Перевалов, 2018
150	3.10	6.00	19.70	145.80	10.200	54-11г-2020
70	8.82	1.05	3.99	60.90	0.490	308, Перевалов, 2018
150	0.15	0.00	20.78	82.50	0.030	483, Перевалов, 2018
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
685	18.84	15.59	82.16	546.20	16.720	
50	3.75	4.90	37.20	208.50	0.000	409, Перевалов, 2018
200	5.80	5.00	8.00	101.00	1.400	470, Перевалов, 2018
250	9.55	9.90	45.20	309.50	1.400	
200	7.07	7.33	43.60	269.33	0.000	54-1г-2020
200	0.00	0.00	18.67	74.67	0.133	461, Могильный, 2016

30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
455	11.00	7.87	85.38	458.00	0.133	
1890	50.17	56.47	277.52	1,824.05	22.243	
150	4.16	5.16	24.47	160.95	1.200	234. Перевалов, 2018
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114,Перевалов,2013
20	0.08	0.00	13.00	52.40	0.000	86, Перевалов, 2018
200	0.20	0.00	0.01	1.47	0.000	54-1гн-2020
400	6.72	5.40	52.24	285.32	1.200	
100	0.65	0.13	13.13	55.90	2.600	501, Перевалов, 2018
60	5.88	8.82	1.08	106.80	0.000	46, Перевалов, 2018
200	1.78	2.18	10.74	69.80	6.260	115, Перевалов, 2018
200	18.09	20.40	23.40	349.71	1.000	375, Перевалов, 2018

150	0.60	0.00	22.80	93.20	0.000	54-7хн-2020
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
665	30.28	31.94	81.13	733.51	7.260	
50	4.20	6.70	27.80	189.00	0.000	542, Перевалов, 2018
200	5.81	5.31	9.09	107.01	1.413	469, Перевалов, 2018
250	10.01	12.01	36.89	296.01	1.413	
200	8.20	10.80	38.51	283.51	0.547	54-13к-2020
200	0.40	0.13	12.67	53.33	1.333	459, Перевалов, 2018
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
455	12.53	11.47	74.28	450.84	1.880	
1870	60.19	60.95	257.68	1,821.58	14.353	
150	6.45	9.60	25.65	214.35	0.390	54-9к-2020

50	2.40	14.80	15.00	202.00	0.000	70, Перевалов, 2018
200	0.05	0.01	9.32	37.33	0.027	411, Могильный, 2016
400	8.90	24.41	49.97	453.68	0.417	
100	0.65	0.13	13.13	55.90	2.600	501, Перевалов, 2018
60	3.48	5.10	4.44	77.40	5.820	45, Перевалов, 2018
200	1.90	4.00	8.24	76.60	6.000	119, Перевалов, 2018
150	21.10	23.80	27.30	4,070.00	1.200	375, Перевалов, 2018
150	0.15	0.00	20.70	82.50	0.030	483, Перевалов, 2018
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
615	30.56	33.44	83.79	4,420.50	13.050	
50	3.75	4.90	37.20	208.50	0.000	609, Могильный, 2016

200	3.12	2.67	14.17	93.33	1.307	414, Перевалов, 2018
250	6.87	7.57	51.37	301.83	1.307	
150	3.00	8.00	17.00	152.00	0.000	152, Перевалов, 2018
50	12.50	7.50	0.00	102.50	0.000	80, Перевалов, 2018
200	0.00	0.00	18.67	74.67	0.133	461, Могильный, 2016
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
455	19.43	16.04	58.78	443.17	0.133	
1820	66.41	81.59	257.04	5,675.08	17.507	
150	5.00	5.00	23.00	157.00	0.000	227, Перевалов, 2018
30	3.00	0.00	15.00	70.50	0.000	114,Перевалов,2013
20	4.00	6.00	0.00	72.00	0.000	54-1з-2020

200	4.00	2.67	14.67	102.67	0.000	413, Могильный, 2016
400	16.00	13.67	52.67	402.17	0.000	
100	0.50	0.10	10.10	43.00	2.000	501, Перевалов, 2018
						0
60	1.00	4.00	7.00	62.00	0.000	21, Перевалов, 2018
200	1.00	4.00	5.00	56.00	0.000	104, Перевалов, 2018
150	3.00	4.00	28.00	167.00	0.000	248, Перевалов, 2018
70	9.80	7.00	7.00	121.80	0.000	348, Перевалов,2018
50	1.00	2.00	4.00	36.00	0.000	463,Перевалов,2018
150	0.54	0.09	15.00	63.00	0.180	495, Перевалов, 2018
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
735	20.27	21.63	89.11	619.80	0.180	

60	5.00	4.00	34.00	189.00	0.000	578, Перевалов, 2018
200	5.33	4.00	12.00	106.67	0.000	54-7нг-2020
260	10.33	8.00	46.00	295.67	0.000	
200	4.00	9.33	18.67	177.33	0.000	54-9г-2020
200	0.11	0.01	13.33	53.33	2.267	459, Могильный, 2016
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
455	8.04	9.89	55.11	344.67	2.267	
1950	55.14	53.28	252.99	1,705.30	4.447	
200	4.00	4.00	12.00	98.00	0.000	141, Перевалов, 2018
50	1.60	14.00	16.00	202.00	0.000	70, Перевалов, 2018
150	0.00	0.00	11.00	28.00	0.000	411, Могильный, 2016
400	5.60	18.00	39.00	328.00	0.000	
100	1.00	0.00	10.00	43.00	0.000	501, Перевалов, 2018

60	1.00	2.00	4.00	37.00	0.000	47, Перевалов, 2018
200	2.00	2.00	13.00	78.00	0.000	113, Перевалов, 2018
150	17.00	20.00	14.00	305.00	0.000	380, Перевалов, 2018
50	14.00	5.00	3.00	112.00	0.000	303, Перевалов, 2018
150	0.18	0.00	24.84	83.00	0.040	483, Перевалов, 2018
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
665	38.11	29.54	81.95	729.00	0.040	
50	3.75	4.90	37.20	208.50	0.000	608, Перевалов, 2013
200	2.67	2.67	14.67	93.33	0.000	414, Перевалов, 2018
250	6.42	7.57	51.87	301.83	0.000	
200	14.67	10.67	72.00	436.00	0.000	262, Перевалов, 2018

200	0.00	0.01	16.80	67.20	0.120	461, Перевалов, 2018
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
455	18.60	11.22	111.91	617.20	0.120	
1870	69.72	66.33	294.73	2,019.03	0.160	
150	4.00	6.00	18.00	134.00	0.000	54-16к-2020
30	3.00	0.00	15.00	70.50	0.000	114,Перевалов,2013
20	0.00	0.00	13.33	52.00	0.000	86, Перевалов, 2018
200	0.07	0.01	11.19	44.80	0.027	54-1гн-2020
400	7.07	6.01	57.52	301.30	0.027	
100	0.50	0.13	10.00	43.00	0.000	501, Перевалов, 2018
60	2.00	6.00	9.00	96.00	0.000	1, Перевалов,2018
200	1.64	5.00	13.00	107.00	0.000	54-3с-2020

150	3.00	3.00	20.00	146.00	0.000	54-11г-2020
70	22.40	19.60	8.40	301.00	0.000	356, Перевалов, 2018
150	0.27	0.01	15.00	63.00	0.000	495, Перевалов, 2018
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
685	33.24	34.15	88.51	827.00	0.000	
50	6.81	11.25	48.75	323.75	0.000	443, Перевалов, 2018
200	5.33	5.33	8.00	106.67	0.000	469, Перевалов, 2018
250	12.15	16.58	56.75	430.42	0.000	
200	42.67	12.00	33.33	413.33	0.000	279, Перевалов, 2018
200	2.67	2.67	14.67	93.33	0.000	414, Могильный, 2016
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013

455	49.26	15.21	71.11	620.67	0.000	
1890	102.22	72.08	283.89	2,222.38	0.027	
150	6.00	8.00	29.00	213.00	0.000	54-13к-2020
20	4.00	6.00	0.00	72.00	0.000	54-1з-2020
30	2.28	0.00	14.81	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
200	0.00	0.00	18.67	74.67	0.000	461, Могильный, 2016
400	12.28	14.00	62.47	430.17	0.000	
100	0.50	0.10	10.10	43.00	2.000	501, Перевалов, 2018
60	1.00	4.00	6.00	68.00	0.000	72, Перевалов, 2018
200	2.00	4.00	8.00	71.00	0.000	94, Перевалов, 2018
200	18.00	20.00	23.00	350.00	0.000	375, Могильный, 2016
150	0.54	0.09	18.12	72.00	0.180	494, Перевалов, 2018
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013

25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
665	25.47	28.63	78.23	675.00	0.180	
50	5.00	1.00	29.00	142.00	0.000	585, Перевалов, 2018
200	2.67	2.67	14.67	93.33	0.000	414, Перевалов, 2018
250	7.67	3.67	43.67	235.33	0.000	
200	8.00	8.00	13.33	232.00	0.000	202, Могильный, 2016
200	0.00	0.00	13.33	53.33	1.333	459, Могильный, 2016
30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.000	114, Перевалов, 2013
25	1.65	0.30	8.35	43.50	0.000	115, Перевалов, 2013
455	11.93	8.54	49.78	399.33	1.333	
1870	57.85	54.94	244.25	1,782.83	3.513	
18765	675.58	673.51	2,563.52	22,734.02	132.106	
1876.5	67.56	67.35	256.35	2,273.40	13.211	