

«СОГЛАСОВАНО»

Управление Роспотребнадзора

по Костромской области

С. Смирнов-Делев С.С.

« 19 » 07 2018

Смирнов В.В.

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ГКОУ

«Нерехтская школа-интернат для детей с ОВЗ»

Т.В. Кузьмина
Т.В. КУЗЬМИНА

« 19 » 07 2018.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С 11 до 18 ЛЕТ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Школа 11-18

Примерное циклическое десятидневное меню день № 1

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
445	Каша гречневая рассыпчатая	250	11,06	11,9	49,82	350	0,26	0	50	8	32,98	262,93	175,65	5,9
162	Колбаса отварная	60	6,8	11,1	1	136,5	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
88	Бутерброд с маслом	60/10	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
433	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Яблоко	110	0,48	0,48	11,79	56,4	0,036	12	0	0	19,2	12	10,8	2,6
411	Кефир	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	Итого	820	30,24	44,18	94,83	940,48	0,436	13,67	179	8,89	331,98	333,36	247,08	12,86
Обед														
13	Огурец соленый	40	0,33	0,01	1,17	6,5	0,01	3,9	0,03	0,01	11,7	0	5,98	0,03
96	1. Борщ с мясом	250	21,8	17,4	20,6	320,9	0,11	37	0,03	0,5	97,12	80,8	40,5	0,93
157	Ежики	100	12,9	28,33	13,75	360,4	0,1	0,41	7,28	1,46	53,9	218,5	41,6	2,9
447	с отварными макаронами	150	3,1	8,5	27,5	201,9	0,04	0	0,03	1,3	8	23	5	0,54
	3. Сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	75	4,75	0,87	24,5	127,8	0,25	0	0,75	1	25,62	1,5	34,5	2,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	845	46,25	55,61	122,21	1174,24	0,56	45,31	8,12	4,96	217,24	363,9	145,48	10,39
	Итого день	1665	76,49	99,79	217,04	2114,72	0,996	58,98	187,12	13,85	549,22	697,26	392,56	23,25

Школа 11-18

Примерное цикличное десятидневное меню день № 2

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
344	Запеканка из творога со сметаной	200	20,2	19,95	30,8	281,96	9	0,26	91,7	1,19	199,5	288,61	33,78	1,33
434	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
85	Бутерброд с повидлом	60/20	2,4	8,87	25,83	156	0,04	0,1	20	0,16	10	22,8	5,6	0,6
	Апельсин	110	1	0,24	9,7	51,6	0	72	9,6	0,2	40,8	0,3	15,6	0,3
	Ряженка	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	Итого	710	29,93	34,06	83,8	635,56	9,04	74,03	165,3	1,55	503,9	335,44	94,71	4,56
Обед														
45	С – т из капусты	100	1,65	7,09	4,91	90,7	0,03	25,76	0	0	46,56	33,6	18,88	0,59
133	1.Суп молочный с овощами	250	8,58	11,7	12,87	243,1	0,04	1,17	0,33	0	137,8	156	30,2	0,59
207	2.Кура отварная	100	23,5	25,7	0,47	369	0,03	2,35	98,1	0,5	56	167	20,25	1,9
448	Рис отварной	150	6,6	5,8	38,2	231,8	0,17	0	0	0,06	16,8	0,8	48,8	1,56
395	3.Компот из с/ф	200	1,16	0,3	41,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржаной	75	4,75	0,87	24,5	127,8	0,25	0	0,75	1	25,62	1,5	34,5	2,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	905	48,61	51,76	136,7	1328,92	0,57	30,08	99,18	2,15	295,52	431	195,53	8,79
	Итого день	1615	78,54	85,82	220,5	1964,48	9,61	104,11	264,48	3,7	799,42	766,44	290,24	13,35

Школа 11-18
Примерное циклическое десятидневное меню день № 3

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
364	Омлет	100	10,49	13,59	3,12	164,32	0,1	0,14	191,5	0,37	63,5	163,29	13,15	1,95
90	Бутерброд с сыром	65/27	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофе с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Банан	110	1,8	0,6	25,2	115,2	0,08	20	120	0,9	16	56	84	1,2
	"Снежок"	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	Итого	610	33,34	33,96	71,01	754,18	0,26	23,29	459,54	1,86	837,07	578,99	178,38	6,48
Обед														
14	С – т ломтик помидора	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,1	25	200	0,4	14	0,6	20	0,9
118	1.Суп картофельный с горохом	250	7,5	9,87	17,25	186,575	0,1	0,6	0,02	0,6	66	262	38	1,8
238	2.Рыба припущенная	100	13,86	12,16	1,9	202	0,04	0,09	0,13	2,22	71,98	182,32	22,62	2,28
443	3.Картофельное пюре	150	7,7	12,2	9,9	185,3	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
383	4.Кисель плодово- ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	910	37,32	35,63	103,5	941,895	2,25	59,49	235,45	4,98	250,18	563,1	154,68	9,36
	Итого день	1520	70,66	69,59	174,51	1696,075	2,51	82,78	694,99	6,84	1087,25	1142,09	333,06	15,84

Школа 11-18

Примерное циклическое десятидневное меню день № 4

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
343	Сырники со сметаной	200	37,6	43,49	24,33	638,4	0,09	0,39	145	0,3	244	343	34,6	1,05
88	Бутерброд с маслом	60/10	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
431	Чай с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Груша	110	0,48	0,36	12,36	56	0,04	10	10	0,9	38	32	24	4,6
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	Итого	710	49,98	64,55	68,91	1091,98	0,16	12,06	279	1,79	547,3	430,83	108,23	8,31
Обед														
11	Салат из моркови	100	1,21	7,09	9,69	105,9	0,06	3,26	1	0,1	47,49	51,15	35,34	0,66
105	1.Рассольник	250	11,6	10,9	11	171,16	0,1	7,28	0,01	0,1	42,6	142,86	29	0,88
207	2.Кура отварная	100	23,5	25,7	0,46	369	0,06	3,76	78,5	1	44,8	133,6	16,2	1,52
134	с тушёной капустой	150	3,1	4,9	14,28	113,7	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6
	3.Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	910	47,83	49,99	90,12	1049,4	0,55	61,5	80,31	5,13	333,99	488,27	191,44	13,69
	Итого день	1620	97,81	114,54	159,03	2141,38	0,71	73,56	359,31	6,92	881,29	919,1	299,67	22

Школа 11-18
Примерное циклическое десятидневное меню день № 5

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
321	Каша геркулесовая	250	6,65	13,75	28,3	253,87	0,1	1,12	0,32	0,68	228,98	241,4	55,6	1,08
90	Бутерброд с сыром	60	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Мандарин	110	0,96	0,24	9	45,6	0,1	45,6	12	0,2	42	0,3	13,2	0,1
	Ряженка	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	Итого	820	28,66	33,76	79,99	774,13	0,28	49,87	160,36	1,47	1028,55	601,4	150,03	4,51
Обед														
64	С – т из свеклы	100	1,4	6	8,26	99,8	0,015	4,75	0	2,01	17,57	18	11,76	76,66
150	1.Щи с мясом	250	8,82	11,87	12,6	171,3	0,06	19,74	16	0,24	51,8	23,12	21,6	0,62
155	2.Гуляш	150	14,65	21,12	13,9	366	0,03	0,36	0,003	0,1	19,08	121,07	18,89	1,78
443	с картофельным пюре	150	7,7	12,2	9,9	185,3	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
383	3.Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	960	40,23	52,39	114,91	1170,52	2,115	58,65	51,303	4,11	186,65	280,37	126,31	83,44
	Итого день	1780	68,89	86,15	194,9	1944,65	2,395	108,52	211,663	5,58	1215,2	881,77	276,34	87,95

Школа 11-18
Примерное циклическое десятидневное меню день № 6

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
162	Колбаса отварная	60	8,16	13,3	1,2	163,8	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
447	Макароны отварные	150	3,1	8,5	27,5	201,9	0,04	0	0,03	1,3	8	23	5	0,54
88	Бутерброд с маслом	60	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
433	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Яблоко	110	0,48	0,48	11,79	56,4	0,036	12	0	0	19,2	12	10,8	2,6
411	Кефир	200	5,78	4,98	7,98	105,8	0	1,3	43,89	0	239,9	1,59	27,9	0,2
	Итого	780	23,62	42,96	72,69	819,48	0,216	13,57	128,92	2,19	306,9	93,42	76,33	7,5
Обед														
13	Соленый огурец	40	0,26	0,01	0,9	5	0,01	3	0,03	0,01	9	0	4,6	0,03
96	1. Борщ с мясом	250	21,8	17,4	20,6	320,9	0,11	37	0,03	0,5	97,12	80,8	40,5	0,93
167	2. Биточки мясные	100	9,5	9,77	8,15	142,5	0,05	0,12	18,43	0,6	27,69	81,89	15,25	0,66
134	с тушёной капустой	150	3,1	4,9	14,28	113,7	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6
	3. Сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	75	4,75	0,87	24,5	127,8	0,25	0	0,75	1	25,62	1,5	34,5	2,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	845	42,78	33,45	103,12	866,64	0,55	87,32	19,24	5	331,93	323,29	169,95	12,21
	Итого день	1625	66,4	76,41	175,81	1686,12	0,766	100,89	148,16	7,19	638,83	416,71	246,28	19,71

Школа 11-18
Примерное цикличное десятидневное меню день № 7

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
344	Запеканка из творога со сметаной	200	20,2	19,95	30,8	281,96	9	0,26	91,7	1,19	199,5	288,61	33,78	1,33
85	Бутерброд с повидлов	60/20	2,4	8,87	25,83	156	0,04	0,1	20	0,16	10	22,8	5,6	0,6
434	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Банан	110	1,8	0,6	25,2	115,2	0,08	20	120	0,9	16	56	84	1,2
	Ряженка	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	Итого	510	24,93	29,42	91,3	593,16	9,12	20,63	231,7	2,25	239,1	389,54	135,11	5,26
Обед														
45	С – т из капусты	100	1,65	7,09	4,91	90,7	0,03	25,76	0	0	46,56	33,6	18,88	0,59
133	1.Суп молочный с овощами	250	8,58	11,7	12,87	243,1	0,04	1,17	0,33	0	137,8	156	30,2	0,59
238	2.Рыба припущенная	100	13,86	12,16	1,9	202	0,04	0,09	0,13	2,22	71,98	182,32	22,62	2,28
448	с рассыпчатым рисом	150	7,92	6,96	45,8	278,16	0,17	0	0	0,06	16,8	0,8	48,8	1,56
383	3.Кисель плодово - ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	910	39,67	39,11	135,73	1162,08	1,11	57,02	1,76	3,89	314,84	406,8	167,16	8,53
	Итого день	1420	64,6	68,53	227,03	1755,24	10,23	77,65	233,46	6,14	553,94	796,34	302,27	13,7 9

Школа 11-18

Примерное циклическое десятидневное меню день № 8

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
328	Каша манная молочная	250	12,6	11,66	50,8	349,2	0,08	1,16	58	0	134,06	118,18	20,3	0,5
90	Бутерброд с сыром	65/27	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Груша	110	0,48	0,36	12,36	56	0,04	10	10	0,9	38	32	24	4,6
	"Снежок"	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	Итого	760	34,13	31,79	105,85	879,86	0,2	14,31	216,04	1,49	929,63	509,88	125,53	8,43
Обед														
11	С-т из моркови	100	1,21	7,09	9,69	105,9	0,06	3,26	1	0,1	47,49	51,15	35,34	0,66
150	Щи	250	8,82	11,87	12,6	171,3	0,06	19,74	16	0,24	51,8	23,12	21,6	0,62
155	Гуляш	150	14,65	21,12	13,9	366	0,03	0,36	0,003	0,1	19,08	121,07	18,89	1,78
317	с рагу из овощей	150	2,6	16,48	12,9	213	0,09	18,76	69	0	55,7	67,5	24,39	0,9
395	3.Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	41,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	960	35,86	58,06	124,84	1255,62	0,49	42,92	86,803	2,07	213,41	336,5	178,92	8,15
	Итого день	1720	69,99	89,85	230,69	2135,48	0,69	57,23	302,843	3,56	1143,04	846,38	304,45	16,58

Школа 11-18
Примерное циклическое десятидневное меню день № 9

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
364	Омлет из яиц	100	10,49	13,59	3,12	164,32	0,1	0,14	191,5	0,37	63,5	163,29	13,15	1,95
162	Колбаса отварная	60	8,16	13,3	1,2	163,8	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
88	Бутерброд с маслом	60	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
431	Чай с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Апельсин	110	1	0,24	9,7	51,6	0	72	9,6	0,2	40,8	0,3	15,6	0,3
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	Итого	530	25,75	42,83	38,24	671,3	0,24	72,41	286,1	1,46	144,1	220,42	61,38	6,41
Обед														
19	Кукуруза консервированная	60	1,48	0,2	5,6	29	0,03	5	6,65	0,1	11,62	31,4	10,35	0,35
105	1.Рассольник	250	11,6	10,9	11	171,16	0,1	7,28	0,01	0,1	42,6	142,86	29	0,88
207	2.Кура отварная	100	18,8	20,6	0,38	295,2	0,03	1,88	78,5	0,5	44,8	133,6	16,2	1,52
134	с тушёной капустой	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
383	3.Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	920	40,54	33,1	107,43	930,08	1,01	48,16	86,46	2,61	154,72	355,94	110,21	9,06
	Итого день	1450	66,29	75,93	145,67	1601,38	1,25	120,57	372,56	4,07	298,82	576,36	171,59	15,47

Школа 11-18

Примерное цикличное десятидневное меню день № 10

№ Реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
343	Сырники со сметаной	200	37,6	43,49	24,33	638,4	0,09	0,39	145	0,3	244	343	34,6	1,05
90	Бутерброд с сыром	80	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Яблоко	110	0,48	0,48	11,79	56,4	0,03 6	12	0	0	19,2	12	10,8	2,6
	Ряженка	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	Итого	790	59,13	63,74	78,81	1169,46	0,20 6	15,54	293,04	0,89	1020,77	714,7	126,63	6,98
Обед														
64	С – т из свеклы	100	1,4	6	8,26	99,8	0,015	4,75	0	2,01	17,57	18	11,76	76,66
96	1.Борщ	250	21,8	17,4	20,6	320,9	0,11	37	0,03	0,5	97,12	80,8	40,5	0,93
230	2.Рыба запечённая	100	7	7,12	15,2	153,1	0,05	0,07	19,1	0,3	30,6	89,8	18	0,9
443	с картофельным пюре	150	9,24	14,6	11,88	222,2	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
	3.Сок мультифруктовый	200	1,47	0	22,8	97,07	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	910	48,33	46,32	113,23	1096,11	1,605	49,62	53,93	4,69	249,29	314,36	151,36	85,39
	Итого день	1700	107,46	110,06	192,04	2265,57	1,811	65,16	346,97	5,58	1270,06	1029,06	277,99	92,37

