

СОЛЛАСОВАНО
 Начальник территориального отдела
 Управления Роспотребнадзора по РТ (Татарстан)
 в Булльминском, Азнакаевском, Бавлинском районах
 (Булльминском, Азнакаевском, Бавлинском районах)
 Давлетшин А.М.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор Государственного бюджетного
 общеобразовательного учреждения «Сокольская
 школа – интернат для детей с ограниченными
 возможностями здоровья»
 Олейникова Т.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей с 11-13 лет в школе – интернате

№ тех. кар ты	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Кал-сть	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Угл-ды		В1	А	С	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак															1 день				
106	Каша ячневая мол. с масл.	200	11,76	12,4	41,4	301,6	0,25	0,06	2,31	1,15	28,2	27,5	2,19	1,75					
114	Хлеб пш./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88					
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0					
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87					
	Итого:		19,4	19,6	81,0	587,9	0,39	0,14	6,0	2,55	287,7	421,1	62,8	3,5					
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4					
607	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03					
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34					
Обед																			
27	Салат из свежей капусты	80	0,98	0,66	6,25	34,8	0,04	0	2,58	0,78	30,6	18,9	1,22	0,61					
33	Рассольник на мас/бул	300	4,27	11,35	6,76	139,6	0,11	0,35	14,4	0,11	316,8	280,4	4,13	0,6					
12	Рис отварной	200	5,52	7,3	26,9	188	0,09	0,02	0,02	0,19	34,38	107,2	31,4	0,6					
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82	0,9					
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0					
	Итого:		29,6	31,2	122,7	874,8	0,57	0,38	18,9	4,06	474,9	655,0	98,95	5,53					
Полдник																			
168	Булочка	50	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4					
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2					
	Итого:		8,88	10,3	36,9	259,9	0,26	0,11	2,04	0,21	252,46	194,7	28,08	0,5					
215	Овощное рагу с маслом	300	2,96	4,28	10,1	105,8	0,12	0,04	12,2	0,35	62,3	73,9	24,3	0,87					

103	Колобаса отв.	80	7,75	13,0	0	133,8	0	0	0,04	27,1	166,9	0	0	
114	Хлебшпен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88	
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0,2	0	0	0,3	
	Итого:		17,2	18,4	74,5	553,0	0,29	-0,04	12,2	1,93	124,5	346,4	60,7	2,1
118	Фрукты (груша)	300	1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого:		1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого за день:		79,0	84,0	385,6	2584,4	1,61	0,7	58,1	9,8	1221,0	1738,6	288,4	18,8
	% выполнения:		100%	98%	100%	100%	110%	90%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

2 день

Завтрак														
110	Запеканка из риса и яиц	150	11,1	11,48	33,5	190,6	0,1	0,17	1,0	1,01	111,9	120,0	19,5	0
114	Бутерброд с мас. и сыром	100	6,35	6,55	21,9	168,5	0,19	0	0,06	1,54	99,2	238	36,4	2,73
243	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		19,3	19,8	80,9	484,5	0,31	0,18	1,56	2,8	275,0	409,4	62,9	3,02
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
Обед														
	Салат из свежкл с маслом	80	0,94	6,25	6,3	60,5	0	0,03	3,2	0,07	6,3	115,5	2,29	0
5	Суп овощной на мяс/бул	300	4,8	5,1	16,4	109,0	0,02	0,17	17,3	0,3	157,3	183,9	2,92	0,42
204	Отв. макароны с маслом	250	5,33	6,79	28,3	208	0,04	0,02	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
18	Курица отварная	100	8,9	11,0	0	116,5	0,07	0	0	0	140,2	97,5	19,2	0,72
114	Хлебшпен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82	
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		29,66	29,6	129,0	833,3	0,11	0,21	20,33	4,0	387,0	577,6	87,5	4,66
Полдник														
168	Плошка	100	4,3	5,4	51,6	432,9	0,1	0	0	0	14,9	69,0	26,4	1,3
501	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		4,5	5,4	66,6	484,7	0,11	0	3,3	0	20,4	77,2	30,8	2,1
Ужин														
	Рыба припущенная	100	6,2	8,56	7,0	107,3	0,09	0,06	7,23	0,04	64,6	55,1	20,84	0,19
22	Картофельное пюре	200	3,26	6,22	16,4	112,0	0,07	0,02	1,14	0,37	48,2	97,1	10,8	1,23
114	Хлеб пше/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3

Итого:	17,5	18,1	89,6	559,5	0,35	0,1	10,2	2,0	164,1	271,6	73,3	2,38
Второй ужин												
Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
Итого:	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
Итого за день:	78,6	82,7	426,3	2922,7	1,0	0,9	69,4	10,0	886,5	1557,1	390,5	13,6
% выполнения:	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

3 День

Завтрак

49	Каша из геркулеса с масс.	250	5,76	12,0	35,52	152,0	0,17	0,06	2,22	1,1	129,6	168,0	14,4	2,5
114	Хлебшпен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
424	Дйцо отв.	1 шт	5,1	5,0	0,3	63,0	0	0,06	0	0	27,1	58,8	0	1,2
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,04
Итого:			20,5	21,7	93,9	540,0	0,37	0,14	3,26	3,2	313,4	438,8	67,0	3,70

Второй завтрак

537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
Итого:			2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34

Обед

30	Салат из моркови с маслом	100	1,6	7,23	8,3	66,9	0,02	0	7,56	0,93	25,3	72,5	16,1	0,61
3	Борщ на мяс/бул	350	9,1	7,83	18,2	152,9	0,08	0,24	78,7	0,09	316,9	290,0	3,0	0,4
22	Картофельное пюре	250	3,26	6,22	16,4	112,0	0,04	0,02	1,14	0,37	8,2	97,1	10,8	1,23
618	Тфреда из мяса	100	5,8	8,53	0	100,3	0,1	0,05	2,0	0,32	0,8	43,3	7,33	1,4
114	Хлебшпен/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
Итого:			29,64	31,5	122,1	783,5	0,52	0,3	19,0	4,21	455,9	661,3	91,8	6,47

Полдник

52	Ватрушка с творогом	100	6,25	8,0	20,4	240,9	0,06	0,07	0	1,0	85,7	150,0	15,0	0,66
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
Итого:			8,1	9,77	45,9	366,3	0,1	0,1	0,5	1,25	149,6	201,4	22,0	0,9

Ужин

Бифстрогоанов		50	8,32	5,83	3,05	113,1	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	24,3	3,24	1,4
215	Овощное рагу с маслом	250	2,96	9,28	18,1	149,8	0,12	0,04	12,12	0,55	62,3	73,9	73,9	3,0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
114	Хлебшпен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
Итого:			18,6	16,24	77,5	567,7	0,36	0,07	16,5	2,61	155,8	221,8	83,8	5,68

Второй ужин

Итого:			18,6	16,24	77,5	567,7	0,36	0,07	16,5	2,61	155,8	221,8	83,8	5,68
--------	--	--	------	-------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
Итого:			4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
Итого за день:			83,9	83,67	325,5	2644,7	1,3	0,7	63,2	12,0	1135,2	1652,7	298,8	17,5
% выполнения:			100%	100%	100%	100%	100%	98%	79,0	100%	100%	100%	100%	100%

4 день

Завтрак

236	Суп молочный рисовый	250	6,1	6,9	24,6	175,5	0,2	0,05	1,5	0,2	156,0	155,3	25,3	0,5
114	Хлебпшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	0	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
Итого:			19,2	20,0	82,9	577,2	0,41	0,15	3,4	2,4	315,8	448,9	77,5	2,0

Второй завтрак

608	Конд. изделие (пряник)	30	1,4	0,8	23,2	170,7	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
Итого:			2,4	0,8	46,6	268,3	0,04	0	4,0	0	18,7	30,3	10,0	0,6

Обед

103	Винегрет	100	1,3	7,52	6,29	98,1	0,03	0	1,58	0,71	27,7	33,4	1,05	0,89
48	Дом. лапша на кур/бульоне	300	3,49	7,39	15,8	168,5	0,09	0,18	0,57	0,06	121,2	164,1	3,1	0,34
25	Капуста туш. с маслом	200	3,59	4,35	16,4	11,0	0,11	0,02	5,86	0,36	95,9	63,6	31,4	1,98
114	Курица отварная	100	8,9	7,3	-	137,2	0,08	0,1	2,8	0	23,5	198,0	3,2	0,6
59	Компот из с/ф	200	0,35	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
Итого:			27,2	28,3	117,7	874,2	0,59	0,3	11,3	3,63	333,0	617,5	93,4	6,63

Полдник

567	Сосиска в тесте	80	11,2	7,9	34,3	334,0	0,06	0,07	0,04	0,04	81,1	148,2	0,08	0,4
501	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
Итого:			11,4	7,9	49,3	394,7	0,1	0,1	3,3	0,04	86,6	156,4	4,5	1,3

Ужин

	Салат овош. с маслом	80	0,57	3,75	3,2	48,6	0,04	0	12,3	0,11	15,5	26,5	12,5	0,84
	Запеканка картоф. с мясом	200	13,87	15,8	46,2	447,0	0,02	0,04	6,62	0,08	69,8	287,8	28,3	2,0
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
114	Хлебпшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
Итого:			20,9	20,7	97,3	764,0	0,25	0,04	19,2	1,62	125,5	428,1	81,6	3,75

Второй ужин

118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
Итого:			4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2

6 День

Завтрак

204	Макаронны отв. с маслом	200	4,3	8,6	46,5	168,5	0,1	0,05	0	1,3	13,0	54,1	9,9	0,7
114	Хлебпшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
424	Яйцо отв.	50	5,1	5,0	0,3	63,0	0	0,06	0	0	27,1	58,8	0	0
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		19,3	23,2	94,7	578,1	0,29	0,19	4,14	2,93	83,6	308,3	50,7	3,65
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	148,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Итого:		2,6	4,5	38,4	245,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
31	Салат из свежкл с маслом	80	1,4	5,0	4,3	41,1	0,02	0,01	10,0	0,1	38,0	44,0	21,0	1,4
2	Щи из св.капусты на м/б	300	6,4	7,6	16,3	157,3	0,1	0,02	23,7	0,5	43,3	147,2	40,7	2,2
173	Плов рисовый с мясом	250	19,1	17,7	49,3	121,2	0,8	0,05	8,0	1,0	55,7	283,5	51,2	4,6
114	Хлебпшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		28,9	19,4	128,5	671,6	1,08	0,08	8,45	3,5	120,4	441,9	106,8	7,42
555	Оладьи с маслом	100	6,3	9,6	24,5	258,1	0,1	0,02	0	0	58,0	87,0	0	0,8
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,4	7,0	0,29
	Итого:		8,1	11,4	50,0	383,5	0,12	0,03	0,5	0,25	121,9	138,4	7,0	1,1
114	Гороховое пюре с маслом	200	4,3	12,8	46,5	306,0	0,5	0,01	-	0,3	56,7	138,4	53,4	4,2
147	Рыба припущ.	100	13,4	5,3	2,2	84,9	0,1	0,02	3,7	0,1	52,1	291,7	65,8	9,0
114	Хлебпшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0	0	15,5	56,1	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		26,1	24,2	100,5	654,2	0,88	0,03	22,7	3,53	221,9	627,7	202,0	22,02
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого за день:		89,2	84,2	418,4	2851,0	2,5	0,73	69,8	23,3	916,3	1673,7	514,5	75,9
	% выполнения:		100%	100%	100%	100,0	120%	100%	98%	100%	97%	100%	110%	110%

7 День

Завтрак

9	Суп молоч. вермишелевый	250	7,0	10,6	30,0	237,0	0,1	0,04	2,0	0,6	245,0	198,3	31,3	0,3
114	Хлебпшшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		16,9	20,2	77,9	483,7	0,2	0,12	6,14	2,23	291,7	393,7	72,1	2,05

Второй завтрак

607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,9	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4

Обед

30	Салат из моркови с маслом	100	1,1	5,0	3,9	55,3	0,05	0	4,0	0,5	40,9	44,0	30,4	1,0
139	Суп гороховый на мяс/бул	300	8,2	7,7	33,1	177,6	0,9	0,02	28,2	1,2	58,7	217,9	60,6	3,1
114	Хлебпшшен/ржан	250	19,9	13,1	27,1	103,1	2,0	0,04	132,0	1,1	267,0	371,2	103,3	2,8
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,82
	Итого:		39,0	27,5	143,3	687,4	3,23	0,16	45,8	5,3	431,3	791,5	248,9	9,7

Полдник

104	Горячий бутерброд	120	9,5	10,1	28,1	457,0	0,06	0,08	5,3	1,2	121,6	176,6	32,1	0,15
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		9,7	10,1	43,1	518,0	0,1	0,08	8,6	1,2	127,1	184,8	36,5	1,0

Ужин

109	Запеканка из риса и яиц	150	8,5	20,5	18,2	257,7	0,1	0,04	0,5	1,6	108,2	210,3	20,5	1,3
309	Рыба, тушеная с овощами	100	13,4	5,3	2,2	85,0	0,1	0,2	3,7	0,1	52,1	292,0	37,2	0,9
114	Хлебпшшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	1,54	0	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		28,3	26,9	84,8	556,1	0,39	0,2	4,1	3,2	195,4	607,9	94,1	3,3

Второй ужин

118	Фрукты (груша)	300	2,1	0	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	0	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого:		2,1	0	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	0	48,0	33,0	27,0	6,6

Итого за день:

			89,5	87,6	422,0	2651,6	3,9	0,63	88,2	13,9	1171,2	2161,8	490,1	17,4
	% выполнения:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Завтрак

	Завтрак													
--	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8 День

	Пудинг творож. с маслом	200	13,1	16,32	21,6	126,0	0,05	0,11	0,3	0,41	170,7	314,3	11,6	0,7
--	--------------------------------	-----	------	-------	------	-------	------	------	-----	------	-------	-------	------	-----

114	Хлебшпен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	-0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		26,15	29,55	79,7	527,7	0,26	-0,21	2,18	2,6	330,5	607,9	63,8	1,97
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
103	Винерет	100	1,3	5,0	6,2	48,1	0,1	0,01	8,5	0,1	31,2	44,8	23,7	1,6
4	Свекольник на мас/бул	300	8,5	7,5	35,2	243,0	0,2	0,01	9,0	0,7	136,0	212,0	105,2	1,3
14	Ленивые голубцы с мясом	250	19,7	17,4	28,5	245,0	0,2	0,2	18,7	0,8	158,3	315,4	79,8	2,2
114	Хлебшпен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		39,4	31,6	149,1	883,5	0,9	0,24	36,6	4,1	390,2	730,6	263,3	7,9
168	Булочка	100	3,28	3,9	27,5	343,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	Итого:		8,88	10,3	36,9	463,9	0,26	0,11	2,04	0,21	252,4	194,7	28,08	0,5
	Ужин													
21	Макаронны отв. с маслом	200	5,33	8,79	28,3	208,0	0,04	0,12	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
114	Рыба тушен. с овощами	100	13,5	5,3	2,6	87,1	0,8	0,02	8,2	0,1	59,9	298,5	40,2	1,1
60	Хлебшпен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		25,28	15,22	95,3	608,5	1,01	0,14	8,2	1,95	143,2	501,2	87,4	3,51
118	Второй ужин													
	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		107,4	91,1	424,6	2770,8	1,5	0,72	72,9	9,6	1176,8	2163,3	477,5	14,8
	% выполнения:		100%	100%	100%	100%	100%	98%	100%	95%	95%	110%	110%	98%
	Завтрак													
236	Суп пшениный молочный	300	5,7	13,1	27,6	145,1	0,05	0,1	1,5	0,1	187,5	183,5	41,5	1,5
114	Хлебшпен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29

		Итого:		17,32	24,5	86,0	556,2	0,25	0,19	2,84	1,98	289,4	422,1	84,9	2,67
		Второй завтрак-													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
		Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
		Обед													
30	Салат из моркови с маслом	100	1,1	5,0	3,9	55,3	0,05	0	4,0	0,5	40,9	44,0	30,4	1,0	
6	Суп картоф. склец. на м/б	300	8,8	6,4	30,7	209,3	0,2	0,03	23,7	0,5	42,9	177,4	49,3	2,8	
204	Макароньы отварные	200	5,33	8,79	28,3	208,0	0,04	0,02	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7	
12	Гуляш из мяса	100	15,3	9,1	6,3	168,0	0,08	0,04	8,2	0,7	39,2	228,2	40,2	3,6	
114	Хлебшпен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	207,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82	
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0	
		Итого:		40,4	30,9	148,4	949,0	1,37	0,08	36,3	5,4	207,5	653,5	183,4	10,9
		Полдник													
		Королевская вагрушка	80	8,6	9,4	23,0	287,1	0,1	0,01	10,5	0,4	158,4	243,1	42,3	1,6
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2	
		Итого:		14,6	15,8	32,4	407,1	0,1	0,1	12,8	0,4	400,4	425,1	42,5	1,8
		Ужин													
215	Овощное рагу с маслом	250	2,96	9,28	18,1	149,8	0,02	0,04	12,12	0,55	62,3	73,9	73,9	3,0	
19	Котлеты рыбные	80	12,11	15,83	3,05	113,1	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	24,3	12,1	1,9	
114	Хлебшпен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88	
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3	
		Итого:		21,5	26,24	85,5	576,3	0,24	0,1	12,4	2,6	140,0	203,8	122,4	6,1
118	Фрукты (груша)	300	1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9	
		Итого:		1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,5	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
		Итого за день:		97,9	100,3	438,0	2894,4	2,0	3,2	83,8	1,5	1090,3	1812,7	459,2	28,7
		% выполнения:		100%	100%	110%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	110%	
		Завтрак													
38	Каша рисовая молочная	250	5,1	13,0	89,0	280,2	0,1	0,7	1,4	1,3	23,1	66,2	54,6	1,0	
114	Хлебшпен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88	
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39	
		Итого:		14,7	17,7	147,1	603,4	0,3	0,7	2,4	3,4	179,8	278,2	106,8	2,3
		Второй завтрак													
608	Конд. изделие (пряник)	30	1,4	0,8	23,2	170,7	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2	

158	Уха из св.рыбы	100	1,3	5,0	6,3	48,2	0,05	0,02	10,7	0,2	31,2	53,2	28,3	1,0
	Плов с мясом	300	3,9	4,3	31,5	186,3	0,2	0,03	23,7	0,2	48,7	203,2	69,8	2,9
114	Хлебпшен/ржан	250	11,47	16,7	25,47	208,8	0,09	0	1,2	0,66	28,8	215,9	30,1	1,13
59	Компот из с/ф	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
	Итого:		0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Подник		26,5	27,7	142,5	894,6	0,62	0,05	36,0	3,6	173,4	630,7	182,8	7,8
104	Пирожок печеный	100	9,5	10,1	28,1	328,3	0,06	0,08	5,3	1,2	121,6	176,6	32,1	0,15
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		9,7	10,1	43,1	389,0	0,1	0,08	8,6	1,2	127,1	184,8	36,5	1,0
	Ужин													
30	Салат из моркови с маслом	80	1,4	5,0	9,3	59,8	0,1	0,09	5	0,6	51,1	55,0	38,0	0,7
47	Каша гречневая с маслом	200	4,3	8,6	46,5	168,5	0,3	0,05	-	4,0	30,4	81,0	0,3	3,0
309	Рыба туш. в сметане	100	8,3	2,0	37,0	206,0	0,1	0,1	0,03	0,05	43,2	76,8	27,5	0,6
114	Хлебпшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		20,4	16,7	157,2	647,7	0,7	0,24	5,03	6,2	159,6	318,4	102,2	5,5
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		82,7	93,0	406,4	2776,7	1,8	1,02	66,6	14,8	887,5	1809,8	427,5	19,03
	% выполнения:		100%	106%	110%	110%	120%	100%	100%	120%	90%	99%	120%	110%
	Завтрак													
297	Запеканка из творога	200	25,1	33,5	22,6	260,7	0,1	0,1	1,2	0,1	249,7	515,0	30,8	4,4
114	Хлебпшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		3,3	36,4	81,0	493,3	0,3	0,12	1,7	1,8	348,5	672,0	74,2	5,5
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	0	42,1	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
27	Салат из свежей капусты	100	2,0	5,0	6,5	52,3	0,08	0,03	3,7	0,2	68,2	58,7	19,0	0,4
33	Рассольник на мяс/бульоне	300	8,2	7,7	33,1	228,6	0,09	0,1	28,2	1,2	58,7	117,9	20,6	0,1
196	Гречка отв. с маслом	250	4,3	8,6	46,5	108,5	0,03	0,2	2,0	30,4	80,7	0,3	1,0	

10	Котлета из мяса	100	15,4	14,6	5,0	102,5	0,01	0,04	2,5	0,7	23,6	22,0	28,6	1,4
114	Хлебпшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	207,8	0,06	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		39,8	37,6	170,3	800,3	0,3	0,4	34,1	6,6	245,6	437,7	123,1	5,7
168	Булочкадомаш.	100	3,28	3,9	27,5	227,7	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		3,4	3,9	59,0	333,9	0,1	0,1	0,04	0,01	13,0	14,7	0,1	0,7
215	Овощное рагу с маслом	250	2,96	9,28	18,1	149,8	0,12	0,04	12,12	0,55	62,3	73,9	43,9	0,3
20	Тефтели рыбные	100	14,3	5,9	8,8	111,6	0,1	0,1	2,5	0,1	41,8	101,1	20,6	0,1
114	Хлебпшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		25,1	21,3	95,6	474,8	0,4	0,14	14,6	2,2	139,2	280,6	100,9	1,7
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого за день:		80,1	103,3	459,8	2662,1	3,16	0,71	75,2	12,5	1009,5	1592,7	342,5	15,4
	% выполнения:		100%	120%	110%	110%	90%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	100%

13 день

Завтрак														
48	Каша манная с маслом	250	7,1	14,7	30,0	174,1	0,1	0,1	2,0	0,7	244,3	198,7	34,3	0,6
114	Хлебпшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		20,1	27,9	88,1	575,8	0,3	0,2	3,9	2,9	404,1	492,3	86,5	1,9
608	Конд. изделие (пряник)	30	1,4	0,8	23,2	170,1	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,4	0,8	46,6	268,3	0,04	0	4,0	0	18,7	30,3	10,0	0,6
31	Салат из свежлы с маслом	100	1,4	5,0	4,3	41,1	0,02	0,01	10,0	0,1	38,0	44,0	21,0	1,4
8	Суп крестьянский на м/б	300	7,7	5,2	15,9	113,6	0,3	0,03	23,7	0,6	191,1	234,6	72,6	1,0
201	Рис отв. с маслом	200	4,3	12,8	26,5	206,0	0,05	0,1	0	0,3	37,7	61,0	13,2	1,1
12	Гуляш из мяса	100	15,3	5,0	23,0	130,6	0,08	0,04	8,2	0,7	79,2	228,2	40,2	1,6
114	Хлебпшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,02	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82

		200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		38,6	29,7	148,9	842,7	0,49	0,2	42,3	4,2	410,7	726,2	201,6	7,9
168	Булочка	50	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,74	7,2	115,9	0,06	0	1,26	1,0	116,0	146,0	20,0	0,4
	Итого:		8,32	9,64	34,7	259,8	0,12	0,07	1,3	1,01	128,5	160,7	20,8	0,8
	Ужин													
30	Сагат из моркови с маслом	80	1,4	5,0	9,3	9,8	0,1	0,3	5,0	0,6	51,1	55,0	38,0	0,7
22	Картофельное пюре	200	3,26	5,22	6,4	165,7	0,17	0,02	1,14	0,37	48,3	97,0	10,8	1,23
185	Колбаса отв.	100	7,75	13,0	0	133,8	0	0	0	0,04	27,1	166,9	0	0
114	Хлебшпен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	1,5	66,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		18,9	24,3	50,1	482,5	0,4	0,3	6,14	2,5	161,6	424,5	85,2	3,1
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		92,8	91,8	393,9	2570,7	1,4	0,8	71,0	10,7	1078,3	1841,6	442,1	16,4
	% выполнения:		100%	110%	110%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	120%	100%

14 День

	Завтрак													
297	Творожная запеканка	200	25,1	30,5	22,6	160,7	0,1	0,04	1,2	2,1	249,7	515,0	50,8	4,4
114	Хлебшпен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	3,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		36,7	36,9	81,0	471,8	0,3	0,05	2,5	3,98	351,6	753,6	94,2	5,6
607	Конд. изделие (варфли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
103	Винегрет	100	1,3	5,0	6,2	48,1	0,1	0,09	8,5	0,1	31,2	44,8	23,7	1,6
3	Борш на мяс/бул	300	9,1	3,83	18,2	152,9	0,08	0,24	18,7	0,09	116,9	290,0	3,0	0,4
22	Картофельное пюре	250	5,7	9,8	43,8	160,4	0,01	0,01	20,5	0,3	92,2	215,0	67,3	1,7
618	Тефтели из мяса	100	5,8	8,53	0	156,3	0,1	0,05	2,0	0,32	0,8	43,3	7,33	1,4
114	Хлебшпен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	207,8	0,26	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82	
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0

	Итого:		31,8	28,9	180,3	826,1	0,6	0,3	50,1	3,3	305,8	751,5	155,9	7,9
219	Полдник													
	Сырники из творога	100	6,1	6,4	13,7	260,4	0,1	0,05	5,3	1,2	19,5	81,5	14,6	1,3
382	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,04
	Итого:		9,4	9,9	38,9	359,8	0,12	0,1	6,3	1,8	141,3	187,9	30,4	1,3
215	Ужин													
	Овощное рагу с маслом	250	1,6	3,2	21,0	69,0	0,09	0,2	3,2	0,2	8,2	23,4	52,3	0,5
	Рыба припущенная	100	0,2	1,56	7,0	87,1	0,09	0,06	1,23	0,04	24,6	55,1	20,84	0,1
114	Хлеб пшенич/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,08
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,07
	Итого:		8,3	5,9	75,9	432,9	0,4	0,3	7,7	1,5	73,2	184,1	113,9	0,7
118	Второй ужин													
	Фрукты (яблоко)	300	2,1	-	18,9	85,5	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого:		2,1	-	18,9	85,5	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого за день:		91,5	84,3	448,9	2448,7	1,4	0,9	76,1	10,8	1126,8	1126,6	414,7	16,7
	% выполнения:		110%	100%	110%	100%	100%	100%	110%	100%	100%	100%	110%	100%

* Источник (сборник): Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Возраст 11-13 лет сводная таблица за 14 дней

День	Калории	Завтрак	II завтрак	обед	Полдник	Ужин	II ужин	Белки	Жиры	Углеводы	В1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
1 День	2584,4	587,9	175,6	874,8	259,9	553	133,2	79	84	385,6	1,6	0,7	58,1	9,8	1221	1738,6	288,4	18,8
2 День	2922,7	484,5	272,6	833,3	484,7	559,5	288	78,6	82,7	426,3	1	0,9	69,4	10	866,5	1557,1	390,5	13,6
3 День	2644,7	540	175,6	783,5	366,3	567,7	111,6	83,9	83,7	325,5	1,3	0,7	63,2	12	1135,2	1652,7	298,8	17,5
4 День	2981,7	577,2	268,3	874,2	394,7	764	288	85,6	79,2	393,3	1,42	0,5	63,4	5,9	1101,8	1803,6	263,3	17,7
5 День	2772,5	597,8	272,6	773,3	359,8	657,4	111,6	81,5	99,6	439,3	1	1	74,4	11,7	1032	1876,1	275,8	14,7
6 День	2851	578,1	245,6	671,6	383,5	654,2	288	89,2	84,2	418,4	2,5	0,7	69,8	23,3	916,3	1673,7	514,5	75,9
7 День	2651,6	483,7	272,6	687,4	518	556,1	133,2	89,5	87,6	422	3,9	0,63	88,2	13,9	1171,2	2161,8	490,1	17,4
8 День	2770,8	527,7	175,6	883,5	463,9	608,5	111,6	107,4	91,1	424,6	1,5	0,72	72,9	9,6	1176,8	2163,3	477,5	14,8
9 День	2894,4	556,2	272	949	407,1	576,3	133,2	97,9	100,3	438	2	3,2	83,8	1,5	1090,3	1812,7	459,2	28,7
10 День	2807,5	603,4	268,3	895,1	448,9	576,3	85,5	83,6	80	559,4	1,8	0,9	100,1	12,4	789,2	1536,6	509,9	24,5
11 День	2776,7	579,6	254,2	894,6	389	647,7	111,6	82,7	93	406,4	1,8	1	66,6	14,8	887,5	1809,8	427,5	19
12 День	2662,1	493,3	272,6	800,3	333,9	474,8	288	80,1	103,3	459,8	3,2	0,7	75,2	12,5	1009,5	1592,7	342,5	15,4
13 День	2570,7	575,7	268,3	842,7	259,8	482,8	111,6	92,8	91,8	393,9	1,4	0,8	71	10,7	1078,3	1841,6	442,1	16,4
14 День	2496,4	471,8	272,6	826,1	359,8	432,9	133,2	91,5	84,3	448,9	1,4	0,9	76,1	10,8	1126,8	1126,6	414,7	16,7
Итого:	38387	7657	3466	11589	5429	7678	2328	1223	1245	5941	26	13	1032	159	14602	24347	5595	311
	100%	20%	9%	30%	15%	20%	6%	87	89	424	2	1	74	11	1043	1739	400	22

Возраст 11-13 лет сводная таблица за 14 дней

День	Калории	Завт. рак	II завт. рак	обед	Полдник	ужин	II ужин
1 день	2584,4	587,9	175,6	874,8	259,9	553	133,2
2 день	2922,7	484,5	272,6	833,3	484,7	559,5	288
3 день	2644,7	540	175,6	783,5	366,3	567,7	111,6
4 день	2981,7	577,2	268,3	874,2	394,7	764	288
5 день	2772,5	597,8	272,6	773,3	359,8	657,4	111,6
6 день	2851	578,1	245,6	671,6	383,5	654,2	288
7 день	2651,6	483,7	272,6	687,4	518	556,1	133,2
8 день	2770,8	527,7	175,6	883,5	463,9	608,5	111,6
9 день	2894,4	556,2	272	949	407,1	576,3	133,2
10 день	2807,5	603,4	268,3	895,1	448,9	576,3	85,5
11 день	2776,7	579,6	254,2	894,6	389	647,7	111,6
12 день	2662,1	493,3	272,6	800,3	333,9	474,8	288
13 день	2570,7	575,7	268,3	842,7	259,8	482,8	111,6
14 день	2496,4	471,8	272,6	826,1	359,8	432,9	133,2
Итого:	38387,2	7656,9	3466,5	11589,4	5429,3	7678,3	2328,3
	100%	20%	9,00%	31,00%	14,00%	20,00%	6,00%

День	за 14 дней
Белки	87
Жиры	89
Углеводы	424
V1	2
A	1
C	74
E	11
Ca	1043
P	1739
Mg	400
Fe	22