

Согласовано:
Технологом Управления образования
Администрации МО «Троицко-Печорск»


« 23 » июля 2024 г.



Утверждено
Приказом от « 23 » июля 2024 г. № 220-с/у
Директор
Каданова В.Н.



**Примерное меню
МОУ «СОШ» пст. Якша
на 2024-2025 учебный год.
Дошкольная группа
(от 3 до 7 лет)**

Пояснительная записка

Режим питания четырехразовый – завтрак, завтрак², обед, полдник.

Все продукты питания, поступающие в образовательное учреждение, соответствуют государственным стандартам. Сырые

продукты, и продукты идущие в питание детей без термической обработки хранятся отдельно.

При приготовлении пищи соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд в соответствии со сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1 и 2 часть): сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий при использовании соответствующих маркированных разделочных

- обработка сырых и вареных продуктов проводится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках.

- Котлеты, биточки, тефтели из мясного или рыбного фарша и рыбу кусками обжаривают не менее 10 мин с обеих сторон в нагретом до

кипения жире, после чего их выдерживают в духовом шкафу до готовности 5-8 мин при температуре 250-280 С.

- Вторые блюда из варенного мяса (кур), а также измельченное мясо добавляемое в первое блюдо подвергаются вторичной термической

обработке (кипячению в бульоне соусе) в течении 5-7 мин и хранят в нем при температуре 75 С до раздачи не более 1 часа.

- Яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил, варят

яйцо 10 мин после закипания, запеканки и омлеты пропекают в жарочном шкафу при температуре 220-250 С 5-8 мин.

- Молоко перед употреблением кипятят не более 2-3 мин, после закипания охлаждают и хранят под закрытой крышкой.

- Творог и сметана используется после термической обработки, сметана кладется в первое блюдо до готовности за 10 мин.

- Кефир порционируют в чашки непосредственно из пакетов перед раздачей.

- С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1-2 часа.

- Макароны изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей

промывки.

- Запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220-280 С 20-30 мин, слой готового блюда не более 3-4 см.

- В приготовлении пищи используется йодированная соль.

- Салаты готовят растительным маслом .

- Яйцо, рыбные блюда по меню проходит 2 раза в неделю.

- Употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2024г используется до 1 марта 2025 года.

- При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- Кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением, закладывают овощи только в кипящую воду

нарезав их перед варкой: свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи, не допускается предварительное замачивание

овощей .

- Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают, очищают, варкой овощей на кануне блюд

не проводится.

- Зеленый горошек используется после термической обработки.

- Фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются.

- В целях профилактики гиповитаминоза проводится С-витаминизация третьих блюд. Витамин С вводится в компот после его охлаждения

до температуры не выше 15 С (перед реализацией)

№ рецепта	Применение блюда	День: понедельник. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.	Пищевые вещества (г)			Энергетика			Витамины			Минеральные		
			Б	Ж	У	ккал	г	мг	В1	В2	С	Ca	Fe	
157	Завтрак Каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,02	31,67	0,41		
492	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,06	2	0,04	243,8	1,02			
387	Хлеб, масло сыр	35/7/10	11,02	19,94	37,2	157,6	0,04	0,7	0	21,3	0,55			
	итого:	18,93	29,75	89,52	486,42	0,13	3,91	0,06	296,77	1,98				
	2 завтрак													
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,35	38	35	0,15			
	итого:	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,35	38	35	0,15				
	Обед													
328	Суп рыбный	250	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,016	20,06	1,09			
74	Греча отварная	180	10,47	6,51	54	316,55	0,252	0,234	0	46,36	5,38			
288	Кура в соусе	80/30	20,81	20,81	1,10	277,34	0,07	2,01	0,06	30,21	2,13			
304	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	56,45	1,59			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,009	0	6	0			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0			
	итого:	47	31,27	114,42	934,86	0,522	7,45	0,086	168,98	10,19				
	Полдник													
327	Оладьи с повидлом	150/30	9,35	87,63	81,39	440,63	0,2	0,37	0,02	112,13	1,77			
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	5,29	0,7			
	итого:	9,35	87,63	92,67	485,75	0,2	0,67	0,02	117,42	2,47				
	итого за день	76,08	148,85	304,11	1945,03	0,912	12,38	38,166	618,17	14,79				
	День: вторник. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.													
№ рецепта	Применение блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетика			Витамины			Минеральные		
			Б	Ж	У	ккал	г	мг	В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак													
167	Каша пшеничная молочная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	114,71	2,28			
492	Бутерброд с сыром и маслом	35/7/10	11,02	19,94	37,2	157,6	0,04	0,7	0	21,3	0,55			
381	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	5,29	0,7			
	итого:	18,46	28,01	83,76	446,64	0,05	1,28	0,01	141,3	3,53				
	2 завтрак													
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	12	0,6			
	итого:	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	12	0,6				
	Обед													
308	Олуец свежий нарезка	60	0,4	0,05	0,82	8,65	0,04	0,01	1,5	7	0,75			
81	Суп крестьянский	250	1,85	6,19	12,34	112,47	0,04	5,04	0,016	17,24	0,79			
247	Рис припущенный	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0	3,3	0,52			
410	Гуляш из говядины компот из ягод	80	21,68	24,21	6,74	331,53	0,09	2,01	0	15,89	2,36			
	итого:	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,36	0,14	21,15	0,65			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0			
	итого:	30,28	35,95	86,47	802,16	0,29	10,637	1,656	74,48	5,07				
	Полдник													
	Ватрушка с повидлом	200	5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2			
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,009	0	6	0			
407	Сок фруктовый	200	10,58	10,64	57,48	367,72	0,22	0,18	3,34	91,9	2,38			
	итого:	18,46	15,26	80,42	532,74	0,31	0,489	4,74	337,9	2,58				
	итого за день	68,7	79,72	271,65	1877,54	0,69	12,456	16,406	565,68	11,78				

№ рецепта	День: среда. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.										Энергети			Витамины (мг)			Минеральные		
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Ж	У	В1	В2	С	калорий	B1	B2	C	Ca	Fe			
			Б	Ж	У														
161	Завтрак	200/5	9	20,8	39,6	382	0,176	3,56	28,8	0,8	20,78	0,8	20,78	0,8	20,78	0,8			
383	Каша боярская	200	0,12	12,04	48,64	0,06	0,04	0	8,54	1,44	0	0,04	0	21,3	0,55				
497	Бутерброд с сыром и маслом	35/7/10	11,02	19,94	37,2	157,6	0,04	0,7	0	0,55	0,04	0,7	0	21,3	0,55				
	итого:	20,14	40,74	88,84	588,24	0,276	4,3	28,8	0,02	119	0,01	0,01	0,02	119	0,01				
	2 завтрак																		
	Йогурт 6% жирности	100	5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	119	0,01	0,6	0,02	119	0,01				
	итого:	5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	119	0,01	0,01	0,6	0,02	119	0,01				
	Обед																		
308	Помидор свежий порционно	60	0,66	0,06	1,38	7,38	0,024	0,006	1,5	0,45	0,024	0,006	1,5	4,2	0,45				
70	Борщ со свежей капустой	250	1,52	5,33	8,65	88,88	0,03	8,69	0,008	0,84	0,03	8,69	0,008	37,6	0,84				
289	тефтели "Ежики"	80	8,35	12,33	8,6	172,6	0,36	0,64	0	16,72	0,36	0,64	0	16,72	0,77				
393	Макаронные отварные	180	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0	18,34	0,04	0,71	0	18,34	0,85				
282	компот из свежих яблок	200	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,054	0	13,662	0,09	0,054	0	13,662	1,09				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0,06	0,027	0	9,9	0				
	итого:	27,52	36,96	74,7	739,78	0,604	10,127	1,508	100,422	4	10,127	1,508	100,422	4	10,127	1,508			
405	Полдник																		
	кондитерское изделие	60	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	10	0,04	0	0	10	0				
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17				
	итого:	9,34	12,28	47,53	328,67	0,07	0,15	0,5	210,86	0,17	0,07	0,15	0,5	210,86	0,17				
	итого за день:	62	95,98	219,57	1768,69	0,98	15,177	30,828	480,902	6,97	15,177	30,828	480,902	6,97	15,177	30,828			
	День: четверг. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.																		
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Ж	У	В1	В2	С	калорий	B1	B2	C	Ca	Fe			
			Б	Ж	У														
	189	Завтрак	200/5	11,7	12,29	45,41	339,41	0,16	0,39	0,02	164,41	3,05	0,16	0,39	0,02	164,41	3,05		
387	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,06	2	0,04	243,8	1,02	0,06	2	0,04	243,8	1,02			
492	Бутерброд с сыром и маслом	35/7/10	11,02	19,94	37,2	157,6	0,04	0,7	0	21,3	0,55	0,04	0,7	0	21,3	0,55			
	итого:	25,51	35,42	102,32	615,7	0,26	3,09	0,06	429,51	4,62	0,26	3,09	0,06	429,51	4,62				
	2 завтрак																		
	фрукт	100	1,5	0,15	2,85	18,75	0,01	0,06	6	30	0,3	0,01	0,06	6	30	0,3			
	итого:	1,5	0,15	2,85	18,75	0,01	0,06	6	30	0,3	0,01	0,06	6	30	0,3				
	Обед																		
328	Икра свекольная	60	1,08	4,54	4,194	61,97	0,01	0,24	1,53	14,74	0,73	0,01	0,24	1,53	14,74	0,73			
47	рассольник	250	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	22,16	0,82	0,08	13,42	0,016	22,16	0,82			
226	котлета рыбная	80	10,52	7,12	6,8	139,27	0,127	0,34	0,02	56,12	56,12	0,127	0,34	0,02	56,12	56,12			
225	рис отварной	180	4,21	6,17	42,8	243,72	0,06	0,03	0	2,18	0,36	0,06	0,03	0	2,18	0,36			
403	компот из фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,36	0,14	21,15	21,15	0,03	3,36	0,14	21,15	21,15			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,009	0	6	0	0,03	0,009	0	6	0			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0	0,06	0,027	0	9,9	0			
	итого:	24,58	27,53	120,754	759,47	0,397	17,426	1,706	132,25	79,18	0,397	17,426	1,706	132,25	79,18				
	Полдник																		
336	сосиска в тесте	100	9,01	16,8	30,3	308,4	0,9	0	0	27,64	0,85	0,9	0	0	27,64	0,85			
299	чай с сахаром	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	8,05	0,9	0	2,9	0	8,05	0,9			
	итого:	9,08	16,81	45,61	370,02	0,9	2,9	0	35,69	1,75	0,9	2,9	0	35,69	1,75				
	итого за день:	60,67	79,91	271,534	1763,94	1,567	23,476	7,766	627,45	85,85	1,567	23,476	7,766	627,45	85,85				

всего за день		53,73	56,51	237,15	1676,05	1,026	55,348	20,563	865,25	15,92		
№ рецепта	День: четверг. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
	Прием пищи, наименование блюда											
	Масса порций (г)											
86	Завтрак	каша овсяная	200/5	4,62	6,5	18,64	151,73	0,165	0,45	0,015	80,28	1,54
		Бутерброд с маслом и сыр	35/77/10	11,02	19,94	37,2	157,6	0,04	0,7	0	21,3	0,55
498	итого:	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,56	0,02	177,92	18
	2 завтрак			18,43	29,63	75,55	428,02	0,245	1,71	0,035	279,5	20,09
	итого:	фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	12	0,6
	Обед			1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	12	0,6
309	Огулец соленый		60	0,48	0,06	1,35	7,98	0,01	0	9	15	0,72
65	суп с мясными фрикадельками		250	7,81	5,46	15,21	140,08	0,088	4,5	0,08	19,43	1,2
244	рыба тушеная		80	10,28	8,98	3,74	136,88	0,05	1,93	0,006	28,42	0,52
317	Макароны отварные		180	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,054	0	13,66	1,09
399	Компот из сухофруктов		200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,3	0,02	112,9	3,18
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,009	0	6	0
	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:		29,24	20,45	109,58	744,01	0,348	6,82	9,106	205,31	6,71	
336	Полдник											
	Омлет натуральный		200	13,6	13,96	6,8	207,58	0,18	0,42	0,24	110,94	1,16
	Хлеб пшеничный		60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	19,8	0
299	Чай с сахаром		200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	5,29	0,7
	итого:		18,22	14,8	40,7	373,3	0,3	0,72	0,54	136,03	1,86	
	всего за день:		67,39	65,38	246,83	1641,33	0,933	9,3	19,681	632,84	29,26	
	День: пятница. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
162	Завтрак	каша ячневая	200/5	7,23	4,75	26,92	179,38	0,08	0,13	0,28	117,04	0,72
492	Бутерброд с сыром и маслом		20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	214,3	0,55
381	Чай с сахаром		200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	5,29	0,7
	итого:		13,85	14,23	48,26	376,5	0,12	1,13	0,28	336,63	1,97	
407	2 завтрак											
	Сок фруктовый		200	2	0,2	3,8	25	0,01	0,06	8	40	0,4
	итого:		2	0,2	3,8	25	0,01	0,06	8	40	0,4	
308	Обед											
	Огулец свежий нарезка		60	0,4	0,05	0,82	8,65	0,04	0,01	1,5	7	0,75
73	гренки из пшеничного хлеба		20	2,49	0,32	13,99	68,78	0,04	0,01		5,67	0,35
255	Суп картофельный с бабовыми		250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	28,34	1,74
161	котлеткиз говядины		80	11,04	2,05	7,23	91,65	0,17	20,88	0,008	23,53	2,98
225	рис отварной		150	3,88	5,08	40,27	225,17	0,01	0,15	0,01	56,45	1,59
283	компот из сухофруктов		200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,88	56,45
	Хлеб пшеничный		200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0,009	0	6	0

	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	19,7	6,73	102,74	559,14	0,51	24,216	1,528	82,12	62,27	
405	Полдник										
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17
	кондитерское изделие	60	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	10	0
	Яблоко	150	0,5	0,6	15,6	67,5	0,015	15	0	24	0,49
	итого:	9,84	12,88	63,13	396,17	0,085	15,15	0,5	234,86	0,66	
	всего за день:	45,39	34,04	217,93	1356,81	0,725	40,556	10,308	693,61	65,3	
	Среднее потребление пищевых нутриентов										
Завтраки	День	белки (г)	жиры (г)	углевод (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Ca	Fe	
	1	18,93	29,75	89,52	486,42	0,13	3,91	0,06	296,77	1,98	
	2	18,46	28,01	83,76	446,64	0,05	1,28	0,01	141,3	3,53	
	3	20,14	40,74	88,84	588,24	0,276	4,3	28,8	50,62	2,79	
	4	25,51	35,42	102,32	615,7	0,26	3,09	0,06	429,51	4,62	
	5	15,38	19,44	58,63	471,43	0,08	1,36	0,016	170,11	1,62	
	6	26,42	35,5	102,23	619,44	0,16	1,77	0,03	364,45	47,67	
	7	17,55	27,02	79,45	416,89	0,058	1,504	0,018	286,99	5,354	
	8	13,2	15,55	59,98	432,6	0,15	0,21	0,7	374,53	1,35	
	9	18,43	29,63	75,55	428,02	0,245	1,71	0,035	279,5	20,09	
	10	13,85	14,23	48,26	376,5	0,12	1,13	0,28	336,63	1,97	
	Среднее за 10 дней	187,87	275,29	788,54	4881,88	1,53	20,26	30,01	2730,41	90,97	
2 Завтраки	День	белки (г)	жиры (г)	углевод (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Ca	Fe	
	1	47	31,27	114,42	934,86	0,522	7,45	0,086	168,98	10,19	
	2	30,28	35,95	86,47	802,16	0,29	10,637	1,656	74,48	5,07	
	3	27,52	36,96	74,7	739,78	0,604	10,127	1,508	100,422	4	
	4	24,58	27,53	120,754	759,47	0,397	17,426	1,706	132,25	79,18	
	5	0,5	0,8	20,8	90	0,02	0,06	20	32	4,4	
	6	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9	
	7	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	52,5	0,23	
	8	2	0,2	3,8	25	0,01	0,06	8	40	0,4	
	9	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	12	0,6	
	10	2	0,2	3,8	25	0,01	0,06	8	40	0,4	
	Среднее за 10 дней	138,83	134,46	488,49	3673,27	2,04	102,95	65,96	670,63	105,37	
Обеды	День	белки (г)	жиры (г)	углевод (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Ca	Fe	
	1	47	31,27	114,42	934,86	0,522	7,45	0,086	168,98	10,19	
	2	30,28	35,95	86,47	802,16	0,29	10,637	1,656	74,48	5,07	
	3	27,52	36,96	74,7	739,78	0,604	10,127	1,508	100,422	4	
	4	24,58	27,53	120,754	759,47	0,397	17,426	1,706	132,25	79,18	
	5	17,2	19,96	100,31	669,29	0,12	0,046	5,6	45,76	1,23	
	6	30,34	30,86	118,344	889,33	0,56	17,396	1,745	174,8	9,06	
	7	44,28	52,33	105,06	1099,23	0,31	9,376	0,12	217,75	7,94	
	8	26,88	35,72	86,07	776,88	0,659	54,188	11,843	286,97	11,57	
	9	29,24	20,45	109,58	744,01	0,348	6,82	9,106	205,31	6,71	
	10	246	246	246	246	246	246	246	246	246	
	Среднее за 10 дней	523,32	537,03	1161,71	7661,01	249,81	379,47	279,37	1652,72	380,95	

поддники	День	Белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Са	Fe
	1	9,35	87,63	92,67	485,75	0,2	0,67	0,02	117,42	2,47
	2	18,46	15,26	80,42	532,74	0,31	0,489	4,74	337,9	2,58
	3	9,34	12,28	47,53	328,67	0,07	0,15	0,5	210,86	0,17
	4	9,08	16,81	45,61	370,02	0,9	2,9	0	35,69	1,75
	5	30,93	9,34	42,9	345,32	0,08	0,3	0,49	232,3	1,75
	6	4,09	7,02	51,88	287,22	0,09	0,32	0	18,11	1,61
	7	4,9	8,42	59,99	335,64	0,12	0,32	0	22,38	1,91
	8	11,65	5,04	87,3	441,57	0,207	0,89	0,02	163,75	2,6
	9	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	12	0,6
	10	9,84	12,88	63,13	396,17	0,085	15,15	0,5	234,86	0,66
	Среднее за 10 дней	109,14	175,18	592,43	3619,10	2,10	21,24	16,27	1385,27	16,10
Среднее за 10 дней	День	Белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Са	Fe
	1	76,08	148,85	304,11	1945,03	0,912	12,38	38,166	618,17	14,79
	2	68,7	79,72	271,65	1877,54	0,69	12,456	16,406	565,68	11,78
	3	62	95,98	219,57	1768,69	0,98	15,177	30,828	480,902	6,97
	4	60,67	79,91	271,534	1763,94	1,567	23,476	7,766	627,45	85,85
	5	64,01	49,54	222,64	1576,04	0,3	1,766	26,106	480,17	9
	6	63,1	74,13	303,954	1939,99	0,87	19,561	16,775	575,36	59,24
	7	67,93	88,07	255,75	1908,76	0,578	68,2	0,138	579,62	15,434
	8	53,73	56,51	237,15	1676,05	1,026	55,348	20,563	865,25	15,92
	9	67,39	65,38	246,83	1641,33	0,933	9,3	19,681	632,84	29,26
	10	45,39	34,04	217,93	1356,81	0,725	40,556	10,308	693,61	65,3
	Среднее за 10 дней	629,00	772,13	2551,12	17454,18	8,58	258,22	186,74	6119,05	313,54