

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.15	73.73	34.16	147.46	1.80	220.19	6.69	0.12	0.02	314
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>25.6</b>	<b>17.8</b>	<b>81.9</b>	<b>548.6</b>	<b>0.26</b>	<b>20.43</b>	<b>0.16</b>	<b>4.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.25</b>	<b>141.41</b>	<b>83.97</b>	<b>269.00</b>	<b>5.33</b>	<b>481.32</b>	<b>8.48</b>	<b>0.14</b>	<b>0.03</b>	
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	3.0	9.4	68.1	0.03	1.67	0.63	1.62	0.00	0.03	18.41	12.72	18.35	0.80	135.47	2.11	0.02	0.00	40
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3.1	3.5	14.9	103.9	0.06	7.70	0.17	1.49	0.00	0.06	36.88	25.32	71.20	1.19	402.11	3.80	0.01	0.00	80
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.18	11.57	0.04	1.02	0.08	0.23	24.69	50.66	250.22	3.90	#####	15.53	0.10	0.00	259
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	78.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>32.4</b>	<b>30.6</b>	<b>103.2</b>	<b>786.4</b>	<b>0.43</b>	<b>23.02</b>	<b>0.84</b>	<b>5.08</b>	<b>0.08</b>	<b>0.41</b>	<b>108.78</b>	<b>111.90</b>	<b>406.37</b>	<b>7.09</b>	<b>#####</b>	<b>21.44</b>	<b>10.34</b>	<b>6.18</b>	
<b>Полдник</b>																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.3	0.1	28.1	115.7	0.01	2.25	0.01	0.12	0.00	0.01	21.70	10.72	10.13	0.17	97.40	0.75	0.00	0.00	375
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.6</b>	<b>3.4</b>	<b>51.5</b>	<b>278.2</b>	<b>0.07</b>	<b>2.28</b>	<b>0.05</b>	<b>0.29</b>	<b>0.11</b>	<b>0.09</b>	<b>50.79</b>	<b>18.78</b>	<b>69.62</b>	<b>0.65</b>	<b>161.85</b>	<b>2.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>64.6</b>	<b>51.8</b>	<b>236.6</b>	<b>1 613.1</b>	<b>0.76</b>	<b>45.73</b>	<b>1.05</b>	<b>9.37</b>	<b>0.27</b>	<b>0.75</b>	<b>300.98</b>	<b>214.65</b>	<b>744.99</b>	<b>13.07</b>	<b>#####</b>	<b>32.03</b>	<b>10.49</b>	<b>6.22</b>	

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12.5	8.1	2.9	134.7	0.02	1.32	0.51	2.09	0.00	0.02	15.39	10.96	19.03	0.37	87.47	1.75	0.01	0.00	229	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.1	5.2	21.3	245.1	0.12	10.36	0.04	0.25	0.08	0.11	34.95	29.00	83.74	1.18	760.19	8.42	0.04	0.00	128	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17.9</b>	<b>13.7</b>	<b>59.6</b>	<b>536.4</b>	0.19	14.52	0.55	3.09	0.08	0.19	95.66	67.73	147.53	5.05	#####	11.17	0.06	0.00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	60	0.8	3.0	5.8	54.4	0.01	7.16	0.00	1.40	0.00	0.01	20.84	8.36	15.64	0.78	140.81	2.17	0.00	0.00	54	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.06	6.08	0.16	0.98	0.00	0.05	18.28	19.59	44.72	0.77	428.05	4.14	0.02	0.00	88	
ГУЛЯШ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>26.5</b>	<b>26.8</b>	<b>111.7</b>	<b>848.2</b>	0.30	15.92	0.20	5.98	0.00	0.16	107.73	101.07	350.92	5.74	766.48	7.11	10.23	6.18		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.6	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.3</b>	<b>3.3</b>	<b>42.8</b>	<b>270.0</b>	0.06	0.03	0.05	0.17	0.11	0.08	39.73	10.35	59.49	0.48	65.81	1.36	0.02	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.7</b>	<b>43.8</b>	<b>214.0</b>	<b>1 654.5</b>	0.55	30.47	0.80	9.24	0.19	0.43	243.12	179.15	557.94	11.27	#####	19.64	10.31	6.19		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		Ф, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18.7	23.0	38.6	306.0	0.07	0.60	0.40	5.03	0.00	0.11	20.56	45.06	205.79	2.48	368.28	7.79	0.08	0.01	244	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	
СОК ( ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21.6</b>	<b>23.2</b>	<b>97.4</b>	<b>555.8</b>	<b>0.15</b>	<b>11.45</b>	<b>0.51</b>	<b>5.48</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>64.06</b>	<b>90.20</b>	<b>287.32</b>	<b>5.09</b>	<b>825.63</b>	<b>9.58</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	60	0.7	6.1	2.2	36.1	0.02	27.60	0.06	2.88	0.00	0.04	18.00	8.40	15.00	0.48	67.45	0.94	0.00	0.00	28	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0.0	0.0	0.0	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	87	
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	18.3	20.5	4.7	275.1	0.08	1.28	0.18	0.56	0.25	0.17	31.07	20.98	167.23	1.79	204.21	8.15	0.12	0.02	319	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.01	1.80	0.01	0.10	0.00	0.01	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>29.6</b>	<b>32.3</b>	<b>93.9</b>	<b>842.4</b>	<b>0.36</b>	<b>30.76</b>	<b>0.27</b>	<b>4.50</b>	<b>0.33</b>	<b>0.35</b>	<b>121.11</b>	<b>82.13</b>	<b>307.54</b>	<b>4.29</b>	<b>529.26</b>	<b>9.69</b>	<b>10.34</b>	<b>6.21</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
СНЕЖОК	250	7.3	6.3	10.0	132.5	0.10	1.75	0.07	0.18	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.25	365.00	22.50	0.05	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13.6</b>	<b>9.6</b>	<b>33.4</b>	<b>325.0</b>	<b>0.16</b>	<b>1.78</b>	<b>0.11</b>	<b>0.35</b>	<b>0.11</b>	<b>0.51</b>	<b>329.09</b>	<b>43.06</b>	<b>296.99</b>	<b>0.73</b>	<b>429.45</b>	<b>23.86</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.7</b>	<b>65.0</b>	<b>224.6</b>	<b>1 723.2</b>	<b>0.67</b>	<b>43.99</b>	<b>0.89</b>	<b>10.33</b>	<b>0.44</b>	<b>1.09</b>	<b>514.26</b>	<b>215.39</b>	<b>891.85</b>	<b>10.11</b>	<b>#####</b>	<b>43.13</b>	<b>10.49</b>	<b>6.23</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.15	1.29	0.05	0.13	0.00	0.00	141.90	46.44	178.02	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.02	0.06	0.05	0.10	0.05	0.04	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.00	3	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00	340	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17.4</b>	<b>18.9</b>	<b>95.5</b>	<b>601.7</b>	<b>0.26</b>	<b>5.87</b>	<b>0.14</b>	<b>0.62</b>	<b>0.05</b>	<b>0.21</b>	<b>348.90</b>	<b>123.85</b>	<b>373.32</b>	<b>4.67</b>	<b>606.10</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0.7	3.0	6.3	56.0	0.02	6.19	0.19	1.43	0.00	0.02	21.57	8.81	15.07	0.68	116.54	1.68	0.01	0.00	41	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.15	3.72	0.20	3.26	0.00	0.06	28.91	26.64	62.62	1.53	378.58	3.56	0.02	0.00	102	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	16.8	10.8	9.9	204.2	0.03	0.04	0.06	0.64	0.32	0.07	22.85	7.63	41.92	0.61	56.62	3.50	0.01	0.00	234	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3.2	5.4	32.7	192.1	0.03	0.52	0.21	0.42	0.09	0.04	10.24	23.79	68.72	0.56	77.28	1.31	0.02	0.01	58	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.00	0.00	349	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>30.0</b>	<b>24.4</b>	<b>109.1</b>	<b>778.5</b>	<b>0.38</b>	<b>10.55</b>	<b>0.66</b>	<b>6.60</b>	<b>0.41</b>	<b>0.28</b>	<b>115.89</b>	<b>89.90</b>	<b>246.93</b>	<b>4.18</b>	<b>714.91</b>	<b>10.05</b>	<b>10.27</b>	<b>6.19</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	375	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.7</b>	<b>3.5</b>	<b>50.3</b>	<b>275.3</b>	<b>0.07</b>	<b>30.03</b>	<b>0.05</b>	<b>0.44</b>	<b>0.11</b>	<b>0.10</b>	<b>50.45</b>	<b>20.47</b>	<b>70.63</b>	<b>0.92</b>	<b>197.10</b>	<b>1.74</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.1</b>	<b>46.7</b>	<b>254.9</b>	<b>1 655.4</b>	<b>0.71</b>	<b>46.45</b>	<b>0.85</b>	<b>7.66</b>	<b>0.57</b>	<b>0.59</b>	<b>515.24</b>	<b>234.22</b>	<b>690.88</b>	<b>9.77</b>	<b>#####</b>	<b>20.79</b>	<b>10.29</b>	<b>6.20</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг		F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16.1	28.9	6.6	248.9	0.08	0.70	0.32	1.99	2.01	0.48	255.68	26.31	278.76	2.03	314.49	27.80	0.04	0.02	211	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.40	14.40	0.24	19.90	0.00	0.00	0.00	1	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.03	0.59	0.02	0.00	0.00	0.13	119.77	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.00	0.00	378	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22.5</b>	<b>42.5</b>	<b>51.6</b>	<b>539.1</b>	<b>0.18</b>	<b>3.29</b>	<b>0.41</b>	<b>2.96</b>	<b>2.16</b>	<b>0.67</b>	<b>402.15</b>	<b>66.26</b>	<b>408.97</b>	<b>5.80</b>	<b>704.42</b>	<b>37.80</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.7	3.6	2.7	47.2	0.03	4.90	0.06	1.71	0.00	0.02	4.05	1.83	7.64	0.14	25.41	0.44	0.00	0.00	25	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	77.3	0.05	6.80	0.16	1.87	0.00	0.05	23.57	16.81	36.90	0.68	293.19	3.12	0.01	0.00	99	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17.2	17.6	1.8	233.8	0.05	1.22	0.08	0.22	0.00	0.13	18.22	17.40	145.81	1.47	215.97	6.27	0.11	0.02	290	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>29.7</b>	<b>30.9</b>	<b>97.0</b>	<b>788.2</b>	<b>0.38</b>	<b>13.00</b>	<b>0.32</b>	<b>4.76</b>	<b>0.08</b>	<b>0.33</b>	<b>109.79</b>	<b>82.19</b>	<b>307.56</b>	<b>4.17</b>	<b>715.51</b>	<b>9.83</b>	<b>10.34</b>	<b>6.21</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7.6</b>	<b>3.6</b>	<b>48.6</b>	<b>270.0</b>	<b>0.09</b>	<b>5.03</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.11</b>	<b>46.59</b>	<b>18.06</b>	<b>76.99</b>	<b>3.98</b>	<b>364.45</b>	<b>3.86</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.7</b>	<b>76.9</b>	<b>197.3</b>	<b>1 597.3</b>	<b>0.65</b>	<b>21.32</b>	<b>0.77</b>	<b>7.89</b>	<b>2.35</b>	<b>1.11</b>	<b>558.53</b>	<b>166.51</b>	<b>793.52</b>	<b>13.95</b>	<b>#####</b>	<b>51.49</b>	<b>10.40</b>	<b>6.24</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.6	0.1	2.2	13.9	0.03	5.98	0.08	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	26.9	16.0	4.4	270.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	232
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	8.8	5.4	40.2	169.3	0.23	0.95	0.37	4.77	0.06	0.14	24.94	130.88	200.32	4.61	321.46	3.59	0.03	0.01	166
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>39.0</b>	<b>21.7</b>	<b>77.2</b>	<b>588.2</b>	<b>0.33</b>	<b>7.79</b>	<b>0.47</b>	<b>7.48</b>	<b>0.06</b>	<b>0.21</b>	<b>74.71</b>	<b>153.80</b>	<b>253.00</b>	<b>6.61</b>	<b>439.18</b>	<b>5.36</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	
<b>Обед</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	67
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0.7	4.0	5.7	61.8	0.03	2.86	0.00	1.73	0.00	0.02	14.11	9.38	21.12	0.37	195.23	1.83	0.01	0.00	113
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24.8	27.5	50.9	389.4	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.16	22.58	56.60	269.79	3.20	471.03	9.88	0.10	0.01	244
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	0.01	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>31.3</b>	<b>36.0</b>	<b>116.2</b>	<b>757.3</b>	<b>0.32</b>	<b>26.69</b>	<b>0.51</b>	<b>9.65</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>92.00</b>	<b>107.44</b>	<b>381.48</b>	<b>5.19</b>	<b>#####</b>	<b>14.28</b>	<b>10.32</b>	<b>6.19</b>	
<b>Полдник</b>																				
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	170.0	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13.8</b>	<b>5.8</b>	<b>33.9</b>	<b>270.0</b>	<b>0.11</b>	<b>1.28</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.08</b>	<b>339.09</b>	<b>43.06</b>	<b>289.49</b>	<b>0.48</b>	<b>64.45</b>	<b>1.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>84.1</b>	<b>63.6</b>	<b>227.4</b>	<b>1 615.5</b>	<b>0.76</b>	<b>35.76</b>	<b>1.02</b>	<b>17.30</b>	<b>0.17</b>	<b>0.59</b>	<b>505.80</b>	<b>304.30</b>	<b>923.97</b>	<b>12.28</b>	<b>#####</b>	<b>21.00</b>	<b>10.36</b>	<b>6.21</b>	

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг		F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	340	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13.3	14.1	12.1	286.1	0.04	5.10	0.07	1.96	0.09	0.28	115.00	18.00	160.00	0.60	220.07	1.88	0.03	0.03	224	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.52	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.00	432	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17.1</b>	<b>15.7</b>	<b>51.8</b>	<b>477.4</b>	<b>0.17</b>	<b>20.82</b>	<b>0.10</b>	<b>2.55</b>	<b>0.09</b>	<b>0.44</b>	<b>264.62</b>	<b>54.00</b>	<b>279.99</b>	<b>1.49</b>	<b>570.64</b>	<b>10.88</b>	<b>0.17</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.8	0.0	2.9	15.1	0.05	60.00	0.15	0.40	0.00	0.04	4.32	5.94	8.64	0.54	97.80	1.80	0.01	0.00	71	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.2	3.4	13.4	108.6	0.05	5.36	0.16	1.95	0.00	0.04	20.00	20.80	58.40	0.80	388.06	3.52	0.02	0.00	96	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.3	22.0	19.2	344.6	0.16	9.67	0.29	3.30	0.00	0.19	30.97	40.90	191.06	2.39	785.11	11.13	0.14	0.02	309	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>25.1</b>	<b>26.5</b>	<b>88.3</b>	<b>710.5</b>	<b>0.42</b>	<b>76.71</b>	<b>0.60</b>	<b>6.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.37</b>	<b>98.90</b>	<b>94.76</b>	<b>320.66</b>	<b>5.32</b>	<b>#####</b>	<b>17.25</b>	<b>10.38</b>	<b>6.20</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	20.08	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.00	0.00	376	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.7</b>	<b>3.3</b>	<b>42.4</b>	<b>270.3</b>	<b>0.06</b>	<b>0.11</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.10</b>	<b>49.17</b>	<b>18.69</b>	<b>75.06</b>	<b>2.03</b>	<b>117.86</b>	<b>1.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.9</b>	<b>45.5</b>	<b>182.6</b>	<b>1 458.2</b>	<b>0.65</b>	<b>97.64</b>	<b>0.74</b>	<b>9.47</b>	<b>0.20</b>	<b>0.91</b>	<b>412.69</b>	<b>167.45</b>	<b>675.71</b>	<b>8.84</b>	<b>#####</b>	<b>29.49</b>	<b>10.56</b>	<b>6.24</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	15.2	19.2	9.3	206.3	0.09	1.10	0.33	4.45	0.16	0.13	37.30	29.74	165.57	2.56	306.57	8.09	0.04	0.00	38
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23.3</b>	<b>24.2</b>	<b>70.9</b>	<b>530.1</b>	<b>0.24</b>	<b>7.15</b>	<b>0.36</b>	<b>5.01</b>	<b>0.24</b>	<b>0.22</b>	<b>102.68</b>	<b>76.25</b>	<b>278.71</b>	<b>5.89</b>	<b>554.80</b>	<b>9.88</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>	
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	60	3.6	9.3	0.9	101.0	0.02	1.93	0.02	2.67	0.00	0.04	7.44	6.49	37.69	0.46	63.98	1.54	0.02	0.00	29
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.1	7.3	72.2	0.04	10.00	0.21	1.82	0.00	0.05	33.10	17.50	34.11	0.79	262.30	3.32	0.02	0.00	88
ГУЛЯШ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	150	6.5	5.4	38.2	178.2	0.13	0.00	0.03	1.15	0.00	0.00	27.53	34.42	147.98	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	181
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	1.71	0.00	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>32.0</b>	<b>35.5</b>	<b>88.8</b>	<b>806.7</b>	<b>0.38</b>	<b>13.01</b>	<b>0.27</b>	<b>8.69</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>113.75</b>	<b>101.32</b>	<b>428.38</b>	<b>6.35</b>	<b>411.95</b>	<b>4.86</b>	<b>10.25</b>	<b>6.18</b>	
<b>Полдник</b>																				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.59	2.48	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	348
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	193.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.3</b>	<b>3.3</b>	<b>47.6</b>	<b>290.2</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.08</b>	<b>40.68</b>	<b>10.54</b>	<b>59.49</b>	<b>0.48</b>	<b>66.03</b>	<b>1.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>61.5</b>	<b>63.0</b>	<b>207.3</b>	<b>1 627.0</b>	<b>0.68</b>	<b>20.19</b>	<b>0.67</b>	<b>13.87</b>	<b>0.35</b>	<b>0.48</b>	<b>257.11</b>	<b>188.11</b>	<b>766.58</b>	<b>12.72</b>	<b>#####</b>	<b>16.10</b>	<b>10.32</b>	<b>6.20</b>	



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	610.1	555.0	2 182.5	16 036.3	6.84	490.85	8.50	105.20	5.81	7.72	4 324.01	2 029.32	7 541.72	117.28	17 868.43	293.42	104.18	62.18	
Среднее значение за период	61.0	55.5	218.3	1 603.6	0.68	49.09	0.85	10.52	0.58	0.77	432.40	202.93	754.17	11.73	1 786.84	29.34	10.42	6.22	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	31.1	53.7																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7- 11 начальная школа	550	750	300

емёнова

**Сборник  
рецептур**

2008
2011
2011
2011

2008
2011
2011
2011

2011

<b>Сборник рецептур</b>
-----------------------------

2008
2008
2011
2011

2011
2008
2011
2008

2011

<b>Сборник рецептур</b>
-----------------------------

2008
2011
2008
2011

2008
2011
2011
2011
2011

2011

<b>Сборник рецептур</b>
-----------------------------

2011
2011
2011
2011

2011
2011
2011
2008
2011

2011

<b>Сборник рецептур</b>
-----------------------------

2008
2011
2011

2008
2011
2008
2011
2011


<b>Сборник рецептур</b>
-----------------------------

2008
2011
2011
2011

2008
2011
2011
2011
2011

2011

<b>Сборник рецептур</b>
-----------------------------

2011
2008
2011
2011

2011
2011
2011
2011
2011

2011



<b>Сборник рецептур</b>
-----------------------------

2008
2011
2011
2011

2011
2011
2011
2008


<b>Сборник рецептур</b>
-----------------------------

2011
2008
2008

2008
2011
2008
2011

2011

<b>Сборник рецептур</b>
-----------------------------

2008
2012
2011
2011

2008
2011
2011
2008
2008

2011

