

|    | A  | B   | C            | D                    | E     | F      | G                       | H             | I     | J     | K                  | L     | M                         | N      | O     | P                      | Q      | R     | S                                     | T     | U |  |
|----|--|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|--------------------|-------|---------------------------|--------|-------|------------------------|--------|-------|---------------------------------------|-------|---|--|
| 1  | ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период                          |   |              |                      |       |        |                         |               |       |       |                    |       |                           |        |       |                        |        |       | Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |       |   |  |
| 2  | Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд          |   |              |                      |       |        |                         |               |       |       |                    |       |                           |        |       |                        |        |       |                                       |       |   |  |
| 3  | Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево          |   |              |                      |       |        |                         |               |       |       | понеделник         |       |                           |        |       | Сезон: осенне-весенний |        |       |                                       |       |   |  |
| 4  | Неделя: 1  |   |              |                      |       |        |                         |               |       |       | Возраст: 12-18 лет |       |                           |        |       |                        |        |       |                                       |       |   |  |
| 5  | № рец.   | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |                    |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |                        |        |       |                                       |       |   |  |
| 6  |  |   |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | В2    | С     | А                  | Д     | Са                        | Р      | Ф     | Si                     | К      | І     | Mg                                    | Fe    |   |  |
| 7  | 1  | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9     | 10    | 11                 | 12    | 13                        | 14     | 15    | 16                     | 17     | 18    | 19                                    | 20    |   |  |
| 8  | Завтрак  |   |              |                      |       |        |                         |               |       |       |                    |       |                           |        |       |                        |        |       |                                       |       |   |  |
| 9  | 28.01  | Фрукт порционно / Яблоко  | 100-120      | 0.4                  | 0.4   | 10.0   | 42.7                    | 0.04          | 0.02  | 10    | 0.00               | 0.00  | 16.00                     | 11.00  | 0.00  | 0.00                   | 1.70   | 0.000 | 5.00                                  | 0.12  |   |  |
| 10 | 71.19  | Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным           | 250          | 9.03                 | 12.26 | 36.0   | 281.3                   | 0.27          | 0.25  | 1.60  | 0.067              | 0.13  | 178.22                    | 122.37 | 0.078 | 0.017                  | 81.81  | 0.18  | 8.36                                  | 0.66  |   |  |
| 11 | 693.08   | Какао с молоком   | 200          | 4.68                 | 5.15  | 22.58  | 151.5                   | 0.06          | 0.23  | 1.95  | 0.05               | 0.05  | 152.2                     | 124.5  | 0.0   | 0.0                    | 149.6  | 0.190 | 21.3                                  | 0.40  |   |  |
| 12 | 5.01   | Хлеб пшеничный  | 50           | 3.80                 | 0.40  | 24.25  | 117.5                   | 0.06          | 0.02  | 1.10  | 0.0                | 0.0   | 10.0                      | 32.5   | 0.7   | 0.0                    | 6.5    | 0.010 | 0.0                                   | 0.44  |   |  |
| 13 | Итого за Завтрак   |   |              | 17.91                | 18.21 | 92.83  | 592.90                  | 0.43          | 0.52  | 14.65 | 0.12               | 0.18  | 356.42                    | 290.37 | 0.84  | 0.02                   | 239.64 | 0.38  | 34.66                                 | 1.62  |   |  |
| 14 | Обед (полноценный рацион питания)                              |   |              |                      |       |        |                         |               |       |       |                    |       |                           |        |       |                        |        |       |                                       |       |   |  |
| 15 | 10.40  | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом | 100          | 1.00                 | 5.16  | 3.60   | 64.33                   | 0.10          | 0.11  | 22.66 | 0.026              | 0.0   | 93.83                     | 35.16  | 0.003 | 0.03                   | 16.83  | 0.033 | 38.0                                  | 0.10  |   |  |
| 16 | * 50 ЗП  | Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным          | 100          | 1.81                 | 7.55  | 8.25   | 113.8                   | 0.016         | 0.066 | 9.20  | 0.10               | 0.00  | 109.70                    | 81.58  | 0.016 | 0.65                   | 13.83  | 0.03  | 23.23                                 | 1.38  |   |  |
| 17 | 102.19   | Суп картофельный с бобовыми (горох) с тренками ржаными на бульоне | 250/10       | 6.0                  | 3.84  | 24.81  | 161.5                   | 0.26          | 0.09  | 8.67  | 0.001              | 0.0   | 52.62                     | 178.12 | 0.097 | 0.007                  | 86.76  | 0.047 | 37.02                                 | 0.51  |   |  |
| 18 | 267.65   | Крокетты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным        | 100          | 15.41                | 11.36 | 5.48   | 215.67                  | 0.14          | 0.13  | 3.2   | 0.0013             | 0.07  | 28.30                     | 124.24 | 0.94  | 0.014                  | 31.72  | 0.075 | 26.03                                 | 1.62  |   |  |
| 19 | 332.10   | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                    | 180          | 6.84                 | 4.11  | 43.74  | 228.38                  | 0.108         | 0.036 | 0.0   | 0.036              | 0.048 | 15.96                     | 55.45  | 0.012 | 0.036                  | 112.63 | 0.96  | 10.16                                 | 0.103 |   |  |
| 20 | 519.01   | Компот из фруктовой ягодной смеси                                 | 200          | 0.06                 | 0.02  | 20.73  | 78.2                    | 0             | 0     | 2.5   | 0.0                | 0.0   | 4.00                      | 3.30   | 0.0   | 0.0                    | 0.45   | 0.0   | 1.70                                  | 0.15  |   |  |
| 21 | 5  | Хлеб пшеничный  | 50           | 118                  | 3.8   | 0.4    | 24.3                    | 0.06          | 0.02  | 1.0   | 0                  | 0     | 10.00                     | 32.50  | 0.7   | 0.00                   | 17.1   | 0     | 33                                    | 1.3   |   |  |
| 22 | 5.00   | Хлеб ржано-пшеничный  | 70           | 1.85                 | 0.36  | 23.94  | 126.7                   | 0.09          | 0.04  | 0.0   | 0.0                | 0.0   | 17.50                     | 79.0   | 0.0   | 0.0                    | 12.2   | 0.02  | 23.5                                  | 0.95  |   |  |
| 23 | Итого за Обед (полноценный рацион питания)                     |   |              | 30.6                 | 24.73 | 115.46 | 838.54                  | 0.70          | 0.41  | 37.03 | 0.06               | 0.12  | 212.21                    | 475.27 | 1.06  | 0.09                   | 260.59 | 1.14  | 136.41                                | 3.43  |   |  |
| 24 | Итого за Обед (зимний период)                                  |   |              | 31.43                | 27.12 | 120.11 | 887.99                  | 0.61          | 0.36  | 23.57 | 0.14               | 0.12  | 228.08                    | 521.69 | 1.08  | 0.71                   | 257.59 | 1.13  | 121.64                                | 4.71  |   |  |
| 25 | Итого в день   |   |              | 49.00                | 44.21 | 212.50 | 1455.27                 | 1.04          | 0.88  | 51.68 | 0.28               | 0.30  | 584.50                    | 812.06 | 1.92  | 0.72                   | 500.00 | 1.51  | 165.00                                | 5.62  |   |  |
| 26 | суточная норма   |   |              | 90.0                 | 92.0  | 383.0  | 2720.0                  | 1.4           | 1.6   | 70.0  | 0.9                | 1.0   | 1200                      | 1200   | 4.0   | 5.00                   | 1200   | 1.0   | 300                                   | 18.0  |   |  |
| 27 | % от суточной нормы  |   |              | 55%                  | 46%   | 56%    | 107%                    | 74%           | 55%   | 74%   | 31%                | 30%   | 49%                       | 68.0%  | 48%   | 15%                    | 42%    | 151%  | 55%                                   | 31%   |   |  |
| 28 | ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период                          |   |              |                      |       |        |                         |               |       |       |                    |       |                           |        |       |                        |        |       | Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |       |   |  |
| 29 | Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) |   |              |                      |       |        |                         |               |       |       |                    |       |                           |        |       |                        |        |       |                                       |       |   |  |
| 30 | Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево          |   |              |                      |       |        |                         |               |       |       | вторник            |       |                           |        |       | Сезон: осенне-весенний |        |       |                                       |       |   |  |
| 31 | Неделя: 1  |   |              |                      |       |        |                         |               |       |       | Возраст: 12-18 лет |       |                           |        |       |                        |        |       |                                       |       |   |  |
| 32 | № рец.   | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая          | Витамины (мг) |       |       |                    |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |                        |        |       |                                       |       |   |  |
| 33 |  |   |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | В2    | С     | А                  | Д     | Са                        | Р      | Ф     | Si                     | К      | І     | Mg                                    | Fe    |   |  |
| 34 | 1  | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9     | 10    | 11                 | 12    | 13                        | 14     | 15    | 16                     | 17     | 18    | 19                                    | 20    |   |  |
| 35 | Завтрак  |   |              |                      |       |        |                         |               |       |       |                    |       |                           |        |       |                        |        |       |                                       |       |   |  |
| 36 | 11.02  | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец                        | 20           | 0.01                 | 0.00  | 0.38   | 2.20                    | 0.010         | 0.00  | 0     | 0.000              | 0     | 3.40                      | 0.00   | 0.03  | 0.01                   | 2.80   | 0.0   | 2.80                                  | 0.00  |   |  |
| 37 | * 3,01 ЗП  | Гастрономия / Сыр порционно                                       | 10           | 2.32                 | 2.95  | 0.00   | 36.40                   | 0.000         | 0.03  | 0.07  | 0.100              | 0     | 88.00                     | 50.00  | 0.00  | 0.01                   | 8.80   | 0.0   | 3.50                                  | 0.10  |   |  |
| 38 | 267.67   | Котлета Солнечногорская запеченная под соусом овощным             | 100          | 18.76                | 9.70  | 8.74   | 234.26                  | 0.088         | 0.18  | 0.018 | 0.0017             | 0.0   | 108.34                    | 159.21 | 0.02  | 0.011                  | 21.21  | 0.008 | 34.36                                 | 1.72  |   |  |
| 39 | 171.07   | Гречка отварная с маслом сливочным                                | 180          | 9.09                 | 8.70  | 44.73  | 268.12                  | 0.312         | 0.048 | 0.0   | 0.036              | 0.048 | 17.04                     | 215.52 | 0.015 | 0.0036                 | 27.48  | 0.012 | 14.40                                 | 0.48  |   |  |

|    | A  | B  | C            | D                    | E            | F             | G                       | H             | I           | J           | K           | L           | M                         | N             | O           | P           | Q             | R           | S             | T           | U    |
|----|--|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|------|
| 40 | 303.03   | Кофейный напиток с сахаром   |              | 200                  | 0            | 0             | 19.96                   | 74.9          | 0           | 0           | 0.0         | 0.0         | 0                         | 0.4           |             | 0.0         | 0.25          | 71.15       | 0             |             | 0.06 |
| 41 | 5.01   | Хлеб пшеничный   |              | 50                   | 3.80         | 0.40          | 24.25                   | 117.5         | 0.06        | 0.02        | 1.1         | 0.0         | 0.0                       | 10.00         | 32.5        | 0.7         | 0.0           | 6.5         | 0.01          | 0.0         | 0.44 |
| 42 | Итого за Завтрак   |  |              | 31.66                | 18.80        | 98.06         | 696.93                  | 0.47          | 0.25        | 1.52        | 0.04        | 0.05        | 139.18                    | 407.23        | 0.80        | 0.26        | 129.14        | 0.03        | 51.56         | 2.70        |      |
| 43 | <i>Итого за Завтрак(осенний период)</i>  |  |              | <i>34.0</i>          | <i>21.8</i>  | <i>97.7</i>   | <i>731.1</i>            | <i>0.5</i>    | <i>0.3</i>  | <i>1.2</i>  | <i>0.1</i>  | <i>0.0</i>  | <i>223.8</i>              | <i>457.2</i>  | <i>0.8</i>  | <i>0.3</i>  | <i>135.1</i>  | <i>0.0</i>  | <i>52.3</i>   | <i>2.8</i>  |      |
| 44 | Обед (полноценный рацион питания)  |  |              |                      |              |               |                         |               |             |             |             |             |                           |               |             |             |               |             |               |             |      |
| 45 | 53.350   | Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"                           |              | 100                  | 1.28         | 5.060         | 3.760                   | 51.610        | 0.033       | 0.030       | 1.710       | 0.028       | 0.000                     | 42.750        | 22.700      | 0.005       | 0.028         | 15.33       | 0.8           | 15.0        | 0.46 |
| 46 | 0.09   | Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом                  |              | 100                  | 2.78         | 3.91          | 16.25                   | 107.3         | 0.083       | 0.16        | 1.83        | 0.083       | 0                         | 115.63        | 79.16       | 0.01        | 0.03          | 2.15        | 0.01          | 35.50       | 0.13 |
| 47 | 151.54   | Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне                                    |              | 250                  | 6.30         | 5.20          | 23.87                   | 170.37        | 0.087       | 0.08        | 1.20        | 0.06        | 0.027                     | 31.0          | 80.18       | 0.075       | 0.015         | 9.37        | 0.026         | 10.91       | 1.13 |
| 48 | 239.43   | Гарбузи из рыбы тушеные в соусе овощном                                    |              | 100                  | 12.35        | 7.90          | 16.91                   | 143.66        | 0.13        | 0.12        | 1.97        | 0.044       | 0                         | 149.95        | 297.55      | 0.14        | 0.001         | 35.93       | 0.054         | 65.10       | 1.94 |
| 49 | 520.09   | Картофельное пюре с маслом сливочным                                       |              | 180                  | 3.90         | 11.10         | 26.42                   | 164.11        | 0.19        | 0.15        | 3.00        | 0.072       | 0.06                      | 52.56         | 116.16      | 0.00        | 0.00          | 69.60       | 0.025         | 39.50       | 1.42 |
| 50 | 349.10   | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный                           |              | 200                  | 0.22         | 0             | 19.44                   | 76.75         | 0           | 0           | 0.2         | 0           | 0                         | 22.6          | 7.7         | 0           | 0             | 0.5         | 0             | 3.0         | 0.66 |
| 51 | 5  | Хлеб пшеничный   |              | 50                   | 118          | 3.8           | 0.4                     | 24.3          | 0.06        | 0.02        | 1.0         | 0           | 0                         | 10.00         | 32.50       | 0.7         | 0.00          | 17.1        | 0             | 33          | 1.3  |
| 52 | 5.00   | Хлеб ржано-пшеничный   |              | 70                   | 1.85         | 0.36          | 23.94                   | 126.7         | 0.09        | 0.04        | 0           | 0           | 0                         | 17.50         | 79.0        | 0.0         | 0.0           | 12.2        | 0.00          | 23.5        | 1.95 |
| 53 | Итого за Обед (полноценный рацион питания)   |  |              | 25.37                | 29.50        | 107.50        | 697.00                  | 0.53          | 0.42        | 8.08        | 0.20        | 0.09        | 316.39                    | 603.29        | 0.24        | 0.05        | 142.88        | 0.91        | 157.01        | 7.56        |      |
| 54 | <i>Итого за Обед (зимний период)</i>   |  |              | <i>26.87</i>         | <i>28.35</i> | <i>119.99</i> | <i>752.69</i>           | <i>0.58</i>   | <i>0.55</i> | <i>8.20</i> | <i>0.26</i> | <i>0.09</i> | <i>389.27</i>             | <i>659.75</i> | <i>0.24</i> | <i>0.05</i> | <i>129.70</i> | <i>0.12</i> | <i>177.51</i> | <i>7.23</i> |      |
| 55 | Итого в день   |  |              | 58.00                | 40.80        | 208.00        | 1480.00                 | 1.05          | 0.80        | 10.00       | 0.35        | 0.09        | 577.00                    | 1107.00       | 1.04        | 0.81        | 265.00        | 0.50        | 220.00        | 10.03       |      |
| 56 | суточная норма   |  |              | 90.0                 | 92.0         | 383.0         | 2720.0                  | 1.40          | 1.60        | 70.0        | 0.90        | 1.0         | 1200                      | 1200          | 4.0         | 5.00        | 1200          | 1.0         | 300           | 18.00       |      |
| 57 | % от суточной нормы  |  |              | 65%                  | 45%          | 55%           | 60%                     | 75%           | 50%         | 15%         | 39%         | 9%          | 48%                       | 93%           | 26%         | 16%         | 22%           | 50%         | 74%           | 56%         |      |
| 58 | ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период  |  |              |                      |              |               |                         |               |             |             |             |             |                           |               |             |             |               |             |               |             |      |
| 59 | Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  |  |              |                      |              |               |                         |               |             |             |             |             |                           |               |             |             |               |             |               |             |      |
| 60 | Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)                     |  |              |                      |              |               |                         |               |             |             |             |             |                           |               |             |             |               |             |               |             |      |
| 61 | Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево среда Сезон: осенне-весенний |  |              |                      |              |               |                         |               |             |             |             |             |                           |               |             |             |               |             |               |             |      |
| 62 | Неделя: 1 Возраст: 12-18 лет   |  |              |                      |              |               |                         |               |             |             |             |             |                           |               |             |             |               |             |               |             |      |
| 63 | № рец.   | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |             |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |             |             |               |             |               |             |      |
| 64 | 1  | 2  | 3            | Б                    | Ж            | У             |                         | 7             | 8           | 9           | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14          | 15          | 16            | 17          | 18            | 19          | 20   |
| 65 | Завтрак  |  |              |                      |              |               |                         |               |             |             |             |             |                           |               |             |             |               |             |               |             |      |
| 66 | 28.01  | Фрукт порционно / Яблоко 1шт   | 100-120      | 0.4                  | 0.4          | 10.0          | 42.7                    | 0.04          | 0.02        | 10.0        | 0.00        | 0.20        | 16.00                     | 11.0          | 0.00        | 0.00        | 1.70          | 0.0         | 5.00          | 0.12        |      |
| 67 | 223.52   | Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным (сладким)                      | 170/30       | 17.50                | 16.91        | 37.05         | 361.52                  | 0.23          | 0.35        | 0.10        | 0.023       | 0.31        | 254.0                     | 451.0         | 0.048       | 0.03        | 214.0         | 0.0011      | 110.0         | 1.80        |      |
| 68 | 375.01   | Чай черный с лимоном   | 200          | 0.24                 | 0.06         | 15.22         | 58.6                    | 0.06          | 0.01        | 1.7         | 0           | 0           | 8.05                      | 9.78          | 0.10        | 0.02        | 31.77         | 0.0         | 5.24          | 0.87        |      |
| 69 | 5.36   | Батон пшеничный йодированный   | 50           | 3.30                 | 0.66         | 17.16         | 83.6                    | 0.16          | 0.016       | 0.016       | 0.016       | 0.0         | 17.50                     | 79.0          | 0.0         | 0.0         | 0.0           | 0.010       | 23.50         | 2.00        |      |
| 70 | Итого за Завтрак   |  |              | 21.44                | 18.03        | 79.43         | 546.40                  | 0.49          | 0.40        | 11.82       | 0.04        | 0.51        | 295.55                    | 550.78        | 0.15        | 0.05        | 247.47        | 0.01        | 143.74        | 4.79        |      |
| 71 | Обед (полноценный рацион питания)  |  |              |                      |              |               |                         |               |             |             |             |             |                           |               |             |             |               |             |               |             |      |
| 72 | 38.13  | Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом | 100          | 0.60                 | 3.14         | 2.90          | 48.16                   | 0.05          | 0.016       | 14.85       | 0.53        | 0           | 21.40                     | 14.88         | 0.016       | 0.31        | 102.28        | 0.0023      | 16.36         | 0.48        |      |
| 73 | * 7,03 3 П   | Салат витаминный заправленный растительным маслом                          | 100          | 3.16                 | 4.16         | 13.00         | 85.00                   | 0.083         | 0.05        | 38.30       | 0.0         | 0           | 49.60                     | 72.30         | 0.00        | 0.066       | 153.40        | 0.0016      | 12.70         | 0.91        |      |
| 74 | 1184.02  | Борщ со свежей капустой и картофелем                                       | 250          | 2.34                 | 2.65         | 10.95         | 74.56                   | 0.062         | 0.062       | 19.62       | 0.75        | 0           | 47.75                     | 48.63         | 0.27        | 0.60        | 122.75        | 0.03        | 23.05         | 1.16        |      |
| 75 | 291.17   | Плов с птицей  | 250          | 25.79                | 33.48        | 56.70         | 617.05                  | 0.21          | 0.108       | 5.09        | 0.002       | 0           | 34.35                     | 233.90        | 0.103       | 0.101       | 63.11         | 0.045       | 56.79         | 2.13        |      |
| 76 | 407  | Сок фруктовый  | 200          | 0.2                  | 0.3          | 22.2          | 86.4                    | 0.02          | 0.1         | 4.8         | 0           | 0           | 14.0                      | 28.7          | 0.1         | 0.2         | 202.0         | 0           | 10.0          | 0.24        |      |
| 77 | 5  | Хлеб пшеничный   | 50           | 118                  | 3.8          | 0.4           | 24.3                    | 0.06          | 0.02        | 1.0         | 0           | 0           | 10.00                     | 32.50         | 0.7         | 0.00        | 17.1          | 0           | 33            | 1.3         |      |
| 78 | 5.00   | Хлеб ржано-пшеничный   | 70           | 1.85                 | 0.36         | 23.94         | 126.7                   | 0.09          | 0.04        | 0.0         | 0.0         | 0           | 17.50                     | 79.0          | 0.0         | 0.0         | 12.2          | 0.00        | 23.5          | 1.95        |      |
| 79 | Итого за Обед (полноценный рацион питания)   |  |              | 30.25                | 39.77        | 109.85        | 916.66                  | 0.43          | 0.33        | 44.36       | 1.28        | 0.00        | 135.00                    | 405.11        | 0.48        | 1.21        | 502.34        | 0.08        | 129.70        | 5.96        |      |

|     | A  | B   | C            | D                    | E     | F     | G                       | H             | I     | J     | K     | L     | M                         | N      | O      | P      | Q      | R      | S     | T      | U     |
|-----|--|---|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|
| 80  | Итого обед (зимний период)                                     |   |              |                      | 32.8  | 40.8  | 120.0                   | 953.5         | 0.5   | 0.4   | 67.8  | 0.8   | 0.0                       | 163.2  | 462.5  | 0.5    | 1.0    | 553.5  | 0.1   | 126.0  | 6.4   |
| 81  | Итого в день   |   |              |                      | 53.4  | 58.0  | 199.4                   | 1463.1        | 1.0   | 1.0   | 57.0  | 1.0   | 0.6                       | 430.6  | 956.0  | 0.7    | 1.3    | 750.0  | 0.1   | 273.4  | 11.1  |
| 82  | суточная норма   |   |              |                      | 90.0  | 92.0  | 383.0                   | 2720.0        | 1.40  | 1.60  | 70.0  | 0.90  | 1.0                       | 1200   | 1200   | 4.0    | 5.00   | 1200   | 1.0   | 300    | 18.00 |
| 83  | % от суточной нормы  |   |              |                      | 60%   | 64%   | 52%                     | 54%           | 72%   | 65%   | 82%   | 111%  | 55%                       | 36.0%  | 80%    | 18.00% | 25%    | 63%    | 10%   | 92%    | 62%   |
| 84  | ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период                          |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 85  | Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20                          |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 86  | Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 87  | Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево          |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 88  | Неделя: 1  |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 89  | Сезон: осенне-весенний   |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 90  | Возраст: 12-18 лет   |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 91  | № рец.   | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 92  |  |   |              | Б                    | Ж     | У     |                         | B1            | B2    | C     | A     | D     | Ca                        | P      | F      | Si     | K      | I      | Mg    | Fe     |       |
| 93  | 1  | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                       | 8             | 9     | 10    | 11    | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17     | 18     | 19    | 20     |       |
| 94  | Завтрак  |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 95  | 51.07  | Салат из моркови с цитрусовыми                          | 100          | 1.12                 | 0.12  | 13.89 | 64.25                   | 0.05          | 0.060 | 18.30 | 0.006 | 0     | 42.60                     | 42.41  | 0.005  | 0.08   | 17.80  | 0.033  | 11.91 | 0.56   |       |
| 96  | 102.2 3 П  | Салат фруктовый с сахарной пудрой                       | 100          | 0.65                 | 0.3   | 9.20  | 42.5                    | 0.033         | 0.03  | 3.80  | 0.04  | 0     | 25.00                     | 17.00  | 10.15  | 0.033  | 144.06 | 0.001  | 11.0  | 1.25   |       |
| 97  | 478.28   | Картофельная запеканка с рублеными                      | 200          | 12.52                | 13.57 | 37.12 | 329.5                   | 0.18          | 0.13  | 4     | 0.01  | 0.02  | 39.44                     | 117.68 | 0.06   | 0.02   | 107.06 | 0.079  | 42.83 | 0.80   |       |
| 98  | 519.01   | Компот из фруктовой ягодной смеси                       | 200          | 0.06                 | 0.02  | 20.73 | 78.16                   | 0             | 0     | 2.50  | 0.02  | 0.0   | 4.00                      | 3.3    | 0      | 0      | 0.5    | 0      | 1.70  | 0.15   |       |
| 99  | 0.08   | Хлеб пшеничный  | 40           | 3.04                 | 0.32  | 19.68 | 88.8                    | 0.04          | 0.01  | 0.88  |       | 0.0   | 8.0                       | 26.0   | 0.0    | 0.0    | 52.4   | 0.001  | 0     | 0.44   |       |
| 100 | Итого за Завтрак   |   |              |                      | 16.74 | 14.03 | 91.42                   | 560.77        | 0.27  | 0.20  | 25.18 | 0.04  | 0.02                      | 94.04  | 189.39 | 0.07   | 0.11   | 177.71 | 0.11  | 56.44  | 1.95  |
| 101 | Итого завтрак(зимний период)                                   |   |              |                      | 16.3  | 14.2  | 86.7                    | 539.0         | 0.3   | 0.2   | 10.7  | 0.0   | 0.0                       | 76.4   | 164.0  | 10.2   | 0.1    | 304.0  | 0.1   | 55.5   | 2.6   |
| 102 | Обед (полноценный рацион питания)                              |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 103 | 72.26  | Винегрет овощной заправленный растительным маслом       | 100          | 1.58                 | 5.17  | 8.61  | 87.80                   | 0.05          | 0.05  | 15.5  | 0.013 | 0.00  | 29.91                     | 44.81  | 0.15   | 0.031  | 24.63  | 0.016  | 20.5  | 0.86   |       |
| 104 | 124.44   | Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом | 250          | 2.50                 | 13.0  | 11.25 | 110.12                  | 0.02          | 0.02  | 11.50 | 0.05  | 0     | 45.87                     | 30.25  | 0.087  | 0.71   | 38.68  | 0.25   | 15.50 | 0.50   |       |
| 105 | 33.09  | Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом            | 100          | 15.32                | 16.67 | 16.57 | 278.72                  | 0.18          | 0.16  | 1.83  | 0.022 | 0.0   | 20.69                     | 86.06  | 0.00   | 0.066  | 28.30  | 0.144  | 54.97 | 1.80   |       |
| 106 | 250.02   | Гороховое пюре с маслом сливочным                       | 180          | 20.71                | 3.43  | 45.74 | 300.55                  | 0.42          | 0.16  | 0.0   | 0.036 | 0.036 | 79.57                     | 193.2  | 0.06   | 0.024  | 78.6   | 0.096  | 50.0  | 1.17   |       |
| 107 | 349.10   | Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный       | 200          | 0.22                 | 0     | 19.44 | 76.75                   | 0             | 0     | 0.2   | 0     | 0     | 22.6                      | 7.7    | 0.0    | 0.0    | 0.45   | 0.0    | 3.0   | 0.66   |       |
| 108 | #####  | Кондитерское изделие/ Печенье                           | 20           | 1.7                  | 2.26  | 13.8  | 78.89                   | 0.002         | 0.01  | 0     | 0.0   | 0.0   | 8.2                       | 17.4   | 0.0    | 0.0    | 0.2    | 0.0    | 3.0   | 0.20   |       |
| 109 | 5  | Хлеб пшеничный  | 50           | 118                  | 3.8   | 0.4   | 24.3                    | 0.06          | 0.02  | 1.0   | 0     | 0     | 10.00                     | 32.50  | 0.7    | 0.00   | 17.1   | 0      | 33    | 1.3    |       |
| 110 | 5.00   | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 70           | 1.85                 | 0.36  | 23.94 | 126.7                   | 0.09          | 0.04  | 0     | 0.0   | 0.0   | 17.50                     | 79.0   | 0.0    | 0.0    | 12.2   | 0.00   | 23.5  | 1.95   |       |
| 111 | Итого за Обед (полноценный рацион питания)                     |   |              |                      | 43.35 | 40.77 | 132.51                  | 1023.33       | 0.76  | 0.44  | 29.03 | 0.12  | 0.04                      | 224.34 | 458.42 | 0.31   | 0.83   | 183.03 | 0.51  | 170.43 | 7.14  |
| 112 | Итого в день   |   |              |                      | 59.70 | 54.97 | 219.11                  | 562.33        | 1.06  | 0.64  | 40.00 | 0.12  | 0.52                      | 300.74 | 647.81 | 0.38   | 1.00   | 360.74 | 0.62  | 226.87 | 10.00 |
| 113 | суточная норма   |   |              |                      | 90.0  | 92.0  | 383.0                   | 2720.0        | 1.40  | 1.60  | 70.0  | 0.90  | 1.00                      | 1200   | 1200   | 4.0    | 5.00   | 1200   | 1.0   | 300    | 18.00 |
| 114 | % от суточной нормы  |   |              |                      | 66%   | 60%   | 58%                     | 21%           | 76%   | 40%   | 57%   | 13%   | 52%                       | 26%    | 54%    | 10.00% | 20%    | 31%    | 62%   | 76%    | 56%   |
| 115 | ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период                          |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 116 | Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20                          |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 117 | Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 118 | Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево          |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 119 | пятница  |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 120 | Сезон: осенне-весенний   |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 121 | Неделя: 1  |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |
| 122 | Возраст: 12-18 лет   |   |              |                      |       |       |                         |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |        |       |        |       |

|     | A    | B                              | C | D            | E                    | F | G | H                       | I             | J  | K | L | M | N                         | O | P | Q  | R | S | T  | U  |
|-----|------|--------------------------------|---|--------------|----------------------|---|---|-------------------------|---------------|----|---|---|---|---------------------------|---|---|----|---|---|----|----|
| 116 | №    | Прием пищи, наименование блюда |   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |    |   |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |   |    |   |   |    |    |
| 117 | реп. |                                |   |              | Б                    | Ж | У |                         | B1            | B2 | C | A | D | Ca                        | P | F | Si | K | I | Mg | Fe |

|     | A  | B                                     | C | D       | E     | F     | G      | H       | I      | J     | K     | L      | M     | N      | O      | P     | Q     | R      | S     | T      | U     |
|-----|--|---------------------------------------|---|---------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 118 | 1  | 2                                     |   | 3       | 4     | 5     | 6      | 7       | 8      | 9     | 10    | 11     | 12    | 13     | 14     | 15    | 16    | 17     | 18    | 19     | 20    |
| 119 | Завтрак                                    |                                       |   |         |       |       |        |         |        |       |       |        |       |        |        |       |       |        |       |        |       |
| 120 | 28.01                                      | Фрукт порционно / Яблоко              |   | 100-120 | 0.40  | 0.4   | 10.0   | 42.70   | 0.04   | 0.02  | 10.00 | 0.00   | 0     | 16.0   | 11.0   | 0.0   | 0     | 1.7    | 0.000 | 5.00   | 0.12  |
| 121 | 340.20                                     | Омлет натуральный с маслом сливочным  |   | 200     | 15.50 | 11.06 | 3.85   | 187.06  | 0.09   | 0.57  | 0.52  | 0.026  | 2.47  | 131.10 | 169.73 | 0.08  | 0.036 | 27.05  | 0.28  | 22.84  | 0.25  |
| 122 | 430.06                                     | Чай черный витаминизированный         |   | 200     | 0.2   | 0.05  | 15.01  | 57.5    | 0.0000 | 0.01  | 2.9   | 0.0001 | 0     | 5.25   | 8.24   | 0.60  | 0     | 15.83  | 0     | 4.4    | 0.87  |
| 123 | 5.01                                       | Хлеб пшеничный                        |   | 50      | 3.80  | 0.40  | 24.25  | 117.5   | 0.06   | 0.02  | 1.10  | 0      | 0     | 10.0   | 32.5   | 0.7   | 0.0   | 6.5    | 0.010 | 0      | 0.44  |
| 124 | Итого за Завтрак                           |                                       |   |         | 19.90 | 11.91 | 53.11  | 404.80  | 0.19   | 0.62  | 14.52 | 0.03   | 2.47  | 162.35 | 221.47 | 1.41  | 0.04  | 51.08  | 0.36  | 32.24  | 1.68  |
| 125 | Обед (полноценный рацион питания)          |                                       |   |         |       |       |        |         |        |       |       |        |       |        |        |       |       |        |       |        |       |
| 126 | 4.20                                       | Салат "Солнышко"                      |   | 100     | 0.98  | 0.20  | 8.08   | 38.25   | 0.05   | 0.05  | 11.63 | 0.045  | 0     | 38.0   | 36.0   | 0.0   | 0.066 | 17.16  | 0.033 | 24.5   | 0.98  |
| 127 | *52 ЗП                                     | Салат из свеклы с растительным маслом |   | 100     | 1.43  | 2.60  | 8.55   | 62.38   | 0.016  | 0.033 | 9.50  | 0.016  | 0     | 36.38  | 41.10  | 0.00  | 0.066 | 30.83  | 0.016 | 21.13  | 1.33  |
| 128 | 392.33                                     | Пельмени с бульоном и зеленью         |   | 130/120 | 16.16 | 14.26 | 36.61  | 330.00  | 0.23   | 0.24  | 0.61  | 0.023  | 0.11  | 29.28  | 167.32 | 0.05  | 0.03  | 28.12  | 0.061 | 22.82  | 0.93  |
| 129 | 489.07                                     | Рагу из птицы по-домашнему с овощами  |   | 250     | 15.73 | 14.66 | 28.92  | 236.0   | 0.61   | 0.56  | 27.84 | 0.002  | 0     | 84.11  | 217.14 | 0.066 | 0.018 | 74.20  | 0.033 | 61.6   | 2.93  |
| 130 | 409.02                                     | Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)     |   | 200     | 0.1   | 0.1   | 28.8   | 210.6   | 0.01   | 0.01  | 2.4   | 0.053  | 0.066 | 322.6  | 250.66 | 0.003 | 0.004 | 272.0  | 0.018 | 40.00  | 0.26  |
| 131 | 5  | Хлеб пшеничный                        |   | 50      | 118   | 3.8   | 0.4    | 24.3    | 0.06   | 0.02  | 1.0   | 0      | 0     | 10.00  | 32.50  | 0.7   | 0.00  | 17.1   | 0     | 33     | 1.3   |
| 132 | 5.00                                       | Хлеб ржано-пшеничный                  |   | 70      | 1.85  | 0.36  | 23.94  | 126.7   | 0.09   | 0.04  | 0     | 0      | 0     | 17.50  | 79.0   | 0.012 | 0.0   | 12.2   | 0.00  | 23.5   | 1.95  |
| 133 | Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                       |   |         | 34.29 | 29.46 | 119.51 | 905.35  | 0.99   | 0.90  | 42.48 | 0.12   | 0.18  | 491.49 | 750.12 | 0.13  | 0.12  | 403.68 | 0.15  | 172.42 | 7.05  |
| 134 | Итого обед (зимний период)                 |                                       |   |         | 34.7  | 31.9  | 120.0  | 929.5   | 1.0    | 0.9   | 40.4  | 0.1    | 0.2   | 489.9  | 755.2  | 0.1   | 0.1   | 417.4  | 0.1   | 169.1  | 7.4   |
| 135 | Итого в день                               |                                       |   |         | 54.19 | 41.37 | 172.62 | 1310.15 | 1.18   | 1.52  | 57.00 | 0.13   | 2.65  | 653.84 | 971.60 | 1.55  | 0.16  | 454.76 | 0.51  | 204.66 | 8.73  |
| 136 | суточная норма                             |                                       |   |         | 90.0  | 92.0  | 383.0  | 2720.0  | 1.40   | 1.60  | 70.0  | 0.90   | 1.0   | 1200   | 1200   | 4.0   | 5.00  | 1200   | 1.0   | 300    | 18.00 |
| 137 | % от суточной нормы                        |                                       |   |         | 60%   | 45%   | 46%    | 48%     | 84%    | 95%   | 82%   | 15%    | 265%  | 55%    | 81%    | 39.0% | 32%   | 38%    | 51%   | 68%    | 49%   |
| 138 | ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период      |                                       |   |         |       |       |        |         |        |       |       |        |       |        |        |       |       |        |       |        |       |
| 139 |  |                                       |   |         |       |       |        |         |        |       |       |        |       |        |        |       |       |        |       |        |       |
| 140 |  |                                       |   |         |       |       |        |         |        |       |       |        |       |        |        |       |       |        |       |        |       |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

## Примерное меню и питание

Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево

понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование<br>блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | B1    | B2    |
|--|--|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|-------|-------|
|  |  |                 | Б                    | Ж     | У      |                                 |       |       |
| 1  | 2  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                               | 8     | 9     |
| Завтрак                                    |  |                 |                      |       |        |                                 |       |       |
| 28.01                                      | Фрукт порционно / Яблоко                         | 100-120         | 0.4                  | 0.4   | 10.0   | 42.7                            | 0.04  | 0.02  |
| 71.19                                      | каша молочная овсяная<br>(геркулесовая) с маслом | 250             | 9.03                 | 12.26 | 36.0   | 281.3                           | 0.27  | 0.25  |
| 693.08                                     | Какао с молоком                                  | 200             | 4.68                 | 5.15  | 22.58  | 151.5                           | 0.06  | 0.23  |
| 5.01                                       | Хлеб пшеничный                                   | 50              | 3.80                 | 0.40  | 24.25  | 117.5                           | 0.06  | 0.02  |
| Итого за Завтрак                           |  |                 | 17.91                | 18.21 | 92.83  | 592.90                          | 0.43  | 0.52  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |  |                 |                      |       |        |                                 |       |       |
| 10.40                                      | Салат из свежих овощей<br>"Ассорти" заправленный | 100             | 1.00                 | 5.16  | 3.60   | 64.33                           | 0.10  | 0.11  |
| * 50 ЗП                                    | Салат из свеклы с сыром<br>заправленный маслом   | 100             | 1.81                 | 7.55  | 8.25   | 113.8                           | 0.016 | 0.066 |
| 102.19                                     | Суп картофельный с<br>бобовыми (горох) с         | 250/10          | 6.0                  | 3.84  | 24.81  | 161.5                           | 0.26  | 0.09  |
| 267.65                                     | Крокеты с кабачком<br>запеченные под соусом      | 100             | 15.41                | 11.36 | 5.48   | 215.67                          | 0.14  | 0.13  |
| 332.10                                     | Макаронные изделия<br>отварные с маслом          | 180             | 6.84                 | 4.11  | 43.74  | 228.38                          | 0.108 | 0.036 |
| 519.01                                     | Компот из фруктовой<br>ягодной смеси             | 200             | 0.06                 | 0.02  | 20.73  | 78.2                            | 0     | 0     |
| 5.00                                       | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50              | 1.32                 | 0.24  | 17.10  | 90.5                            | 0.09  | 0.04  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |  |                 | 30.6                 | 24.73 | 115.46 | 838.54                          | 0.70  | 0.41  |
| Итого за Обед (зимний период)              |  |                 | 31.43                | 27.12 | 120.11 | 887.99                          | 0.61  | 0.36  |
| Итого в день                               |  |                 | 90.28                | 73.81 | 354.19 | 2474.14                         | 1.40  | 1.35  |
| суточная норма                             |  |                 | 90.0                 | 92.0  | 383.0  | 2720.0                          | 1.4   | 1.6   |
| % от суточной нормы                        |  |                 | 100%                 | 96%   | 99%    | 99%                             | 100%  | 84%   |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

## зая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

| Витамины (мг) |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----|----|---------------------------|----|----|----|----|----|----|
| С             | А  | D  | Ca                        | P  | F  | Si | K  | I  | Mg |
| 10            | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |

|       |       |      |        |        |       |       |        |       |       |
|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 10    | 0.00  | 0.00 | 16.00  | 11.00  | 0.00  | 0.00  | 1.70   | 0.000 | 5.00  |
| 1.60  | 0.067 | 0.13 | 178.22 | 122.37 | 0.078 | 0.017 | 81.81  | 0.18  | 8.36  |
| 1.95  | 0.05  | 0.05 | 152.2  | 124.5  | 0.0   | 0.0   | 149.6  | 0.190 | 21.3  |
| 1.10  | 0.0   | 0.0  | 10.0   | 32.5   | 0.7   | 0.0   | 6.5    | 0.010 | 0.0   |
| 14.65 | 0.12  | 0.18 | 356.42 | 290.37 | 0.84  | 0.02  | 239.64 | 0.38  | 34.66 |

|       |        |       |        |         |       |       |         |       |        |
|-------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|---------|-------|--------|
| 22.66 | 0.026  | 0.0   | 93.83  | 35.16   | 0.003 | 0.03  | 16.83   | 0.033 | 38.0   |
| 9.20  | 0.10   | 0.00  | 109.70 | 81.58   | 0.016 | 0.65  | 13.83   | 0.03  | 23.23  |
| 8.67  | 0.001  | 0.0   | 52.62  | 178.12  | 0.097 | 0.007 | 86.76   | 0.047 | 37.02  |
| 3.2   | 0.0013 | 0.07  | 28.30  | 124.24  | 0.94  | 0.014 | 31.72   | 0.075 | 26.03  |
| 0.0   | 0.036  | 0.048 | 15.96  | 55.45   | 0.012 | 0.036 | 112.63  | 0.96  | 10.16  |
| 2.5   | 0.0    | 0.0   | 4.00   | 3.30    | 0.0   | 0.0   | 0.45    | 0.0   | 1.70   |
| 0.0   | 0.0    | 0.0   | 17.50  | 79.0    | 0.0   | 0.0   | 12.2    | 0.02  | 23.5   |
| 37.03 | 0.06   | 0.12  | 212.21 | 475.27  | 1.06  | 0.09  | 260.59  | 1.14  | 136.41 |
| 23.57 | 0.14   | 0.12  | 228.08 | 521.69  | 1.08  | 0.71  | 257.59  | 1.13  | 121.64 |
| 66.49 | 0.65   | 0.45  | 720.02 | 1194.02 | 3.57  | 0.58  | 1034.25 | 3.79  | 263.29 |
| 70.0  | 0.9    | 1.0   | 1200   | 1200    | 4.0   | 5.00  | 1200    | 1.0   | 300    |
| 95%   | 72%    | 45%   | 90%    | 99.5%   | 89%   | 82%   | 86%     | 99%   | 88%    |

!.3/2.4.3590-20

|       |
|-------|
|       |
| Fe    |
| 20    |
|       |
| 0.12  |
| 0.66  |
| 0.40  |
| 0.44  |
| 1.62  |
|       |
| 0.10  |
| 1.38  |
| 0.51  |
| 1.62  |
| 0.103 |
| 0.15  |
| 0.95  |
| 3.43  |
| 4.71  |
| 10.06 |
| 18.0  |
| 56%   |

!.3/2.4.3590-20