

Дети 11 лет и старше, осенне-зимний сезон

День 1

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|----------|----------|-------------|---------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,72 | 10,63 | 36,92 | 273,33 | 0,19 | 1,45 | 0,19 | 0,07 | 145,81 | 194,44 | 48,39 | 1,16 |
| 2,84 | Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком) | 200 | 4,09 | 4,29 | 25,91 | 159,00 | 0,05 | 1,56 | 0,01 | 0,04 | 148,44 | 127,65 | 29,55 | 0,79 |
| ГП | Банан, или груша, или яблоко, или др. | 250 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 240,00 | 0,10 | 25,00 | 1,00 | 0,00 | 20,00 | 70,00 | 105,00 | 1,50 |
| 32 | Бутерброд с сыром | 50 | 6,92 | 6,14 | 14,76 | 143,00 | 0,04 | 0,14 | 0,43 | 0,05 | 182,00 | 119,50 | 11,20 | 0,53 |
| | Итого | | 22,48 | 22,31 | 130,09 | 815,33 | 0,38 | 28,15 | 1,63 | 0,16 | 496,25 | 511,59 | 194,14 | 3,98 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Винегрет овощной | 100 | 1,60 | 10,17 | 7,97 | 130,00 | 0,03 | 11,10 | 4,53 | 0,00 | 25,35 | 45,02 | 19,43 | 0,78 |
| 22,1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной | 255 | 1,67 | 3,36 | 9,26 | 88,00 | 0,04 | 5,99 | 0,21 | 0,00 | 31,95 | 50,67 | 22,84 | 1,06 |
| 23 | Биточки рыбные | 100 | 13,86 | 5,30 | 16,68 | 156,25 | 0,11 | 0,26 | 2,71 | 0,03 | 64,55 | 205,31 | 45,85 | 1,20 |
| 88 | Соус сметанный с томатом | 40 | 0,68 | 2,88 | 4,06 | 40,00 | 0,01 | 0,56 | 0,11 | 0,04 | 9,45 | 10,72 | 2,93 | 0,14 |
| 52 | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 4,87 | 41,48 | 231,60 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,02 | 1,50 | 71,93 | 22,57 | 0,61 |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Йогурт | 115 | 5,75 | 3,68 | 4,03 | 78,20 | 0,05 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 140,30 | 110,40 | 17,25 | 0,12 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 32,88 | 30,53 | 123,54 | 893,85 | 0,40 | 22,60 | 9,05 | 0,11 | 303,60 | 625,05 | 171,87 | 8,91 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| | Итого за день | | 55,36 | 52,84 | 253,63 | 1709,18 | 0,78 | 50,75 | 10,68 | 0,27 | 799,85 | 1136,64 | 366,01 | 12,89 |
| | Суточная потребность (60 %) | | 54,00 | 55,00 | 230,00 | 1628,00 | 0,84 | 42,00 | 7,00 | 0,54 | 720,00 | 1080,00 | 180,00 | 10,20 |
| | Процент удовлетворения суточной потребности | | 102,52 | 96,07 | 110,27 | 104,99 | 92,86 | 120,83 | 152,57 | 50,56 | 111,09 | 105,24 | 203,34 | 126,37 |

Дети 11 лет и старше

День 2

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Томаты в собственном соку | 40 | 0,28 | 0,08 | 1,88 | 8,80 | 0,03 | 4,80 | 0,19 | 0,00 | 6,81 | 11,68 | 9,13 | 0,42 |
| 74 | Котлеты, биточки, шницели из говядины | 100 | 14,94 | 12,45 | 14,85 | 230,00 | 0,10 | 0,31 | 3,10 | 0,01 | 37,13 | 145,53 | 26,09 | 1,28 |
| 24 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,27 | 7,02 | 46,40 | 288,00 | 0,12 | 0,00 | 0,56 | 0,02 | 30,62 | 246,22 | 163,07 | 5,56 |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 30,49 | 19,82 | 103,19 | 696,60 | 0,41 | 9,11 | 5,14 | 0,03 | 105,06 | 534,43 | 239,29 | 12,26 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,77 | 5,10 | 9,63 | 91,67 | 0,03 | 8,67 | 2,30 | 0,00 | 43,80 | 49,80 | 25,30 | 1,67 |
| 33 | Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной | 255 | 1,96 | 3,44 | 8,20 | 81,00 | 0,05 | 18,67 | 0,20 | 0,01 | 41,49 | 52,73 | 22,84 | 0,82 |
| 64 | Поджарка | 100 | 19,78 | 20,06 | 3,54 | 272,50 | 0,05 | 1,75 | 0,56 | 0,05 | 34,63 | 158,09 | 29,51 | 1,51 |
| 11 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,65 | 4,98 | 38,89 | 218,40 | 0,07 | 0,00 | 0,70 | 0,02 | 7,45 | 42,94 | 9,40 | 0,92 |
| 35 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,90 | 59,00 | 0,01 | 4,00 | 0,08 | 0,00 | 6,70 | 4,40 | 3,60 | 0,91 |
| ГП | Йогурт | 115 | 5,75 | 3,68 | 4,03 | 78,20 | 0,05 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 140,30 | 110,40 | 17,25 | 0,12 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 40,07 | 37,49 | 98,25 | 904,77 | 0,40 | 33,78 | 4,93 | 0,10 | 290,87 | 535,36 | 140,90 | 8,15 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| | Итого за день | | 70,56 | 57,31 | 201,44 | 1601,37 | 0,81 | 42,89 | 10,07 | 0,13 | 395,93 | 1069,79 | 380,19 | 20,41 |
| | Суточная потребность (60 %) | | 54,00 | 55,00 | 230,00 | 1628,00 | 0,84 | 42,00 | 7,00 | 0,54 | 720,00 | 1080,00 | 180,00 | 10,20 |
| | Процент удовлетворения суточной потребности | | 130,67 | 104,20 | 87,58 | 98,36 | 96,43 | 102,12 | 143,86 | 24,63 | 54,99 | 99,05 | 211,22 | 200,10 |

Дети 11 лет и старше

День 3

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|----------|----------|-------------|---------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Зеленый горошек консервированный отварной | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,60 | 16,00 | 0,04 | 4,00 | 0,08 | 0,00 | 8,00 | 24,80 | 8,40 | 0,28 |
| 59 | Птица отварная (окорочка куриные) | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 211,25 | 0,04 | 0,00 | 0,30 | 0,03 | 39,00 | 143,00 | 20,00 | 1,80 |
| 41 | Рис отварной | 180 | 4,43 | 6,58 | 36,05 | 250,80 | 0,02 | 0,00 | 0,23 | 0,04 | 1,66 | 73,79 | 23,00 | 0,62 |
| 20 | Чай с молоком | 200 | 3,36 | 3,84 | 25,60 | 150,00 | 0,05 | 1,56 | 0,00 | 0,04 | 144,60 | 108,00 | 16,80 | 0,13 |
| ГП | Йогурт | 115 | 5,75 | 3,68 | 4,03 | 78,20 | 0,05 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 140,30 | 110,40 | 17,25 | 0,12 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 39,88 | 27,85 | 88,34 | 810,25 | 0,34 | 6,25 | 1,70 | 0,13 | 350,06 | 576,99 | 118,45 | 5,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 8,27 | Салат витаминный или икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,10 | 10,10 | 10,60 | 138,00 | 0,04 | 15,40 | 4,60 | 0,00 | 30,00 | 29,00 | 18,00 | 0,90 |
| 45 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,62 | 2,08 | 15,41 | 86,00 | 0,04 | 0,75 | 0,34 | 0,02 | 12,27 | 36,98 | 8,68 | 0,50 |
| 9 | Тефтели рыбные | 100 | 8,70 | 5,30 | 9,60 | 121,00 | 0,07 | 0,70 | 2,60 | 0,01 | 29,00 | 125,00 | 25,00 | 0,70 |
| 65 | Картофель отварной | 180 | 3,38 | 6,28 | 22,77 | 171,00 | 0,14 | 17,56 | 0,21 | 0,03 | 20,41 | 86,24 | 32,35 | 1,19 |
| 83 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1,02 | 0,42 | 34,45 | 165,00 | 0,02 | 300,00 | 1,14 | 0,00 | 18,60 | 5,10 | 5,10 | 0,96 |
| ГП | Йогурт | 115 | 5,75 | 3,68 | 4,03 | 78,20 | 0,05 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 140,30 | 110,40 | 17,25 | 0,12 |
| ГП | Банан, или груша, или яблоко, или др. | 300 | 4,50 | 1,50 | 63,00 | 288,00 | 0,12 | 30,00 | 1,20 | 0,00 | 24,00 | 84,00 | 126,00 | 1,80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 31,07 | 29,43 | 179,92 | 1151,20 | 0,62 | 365,10 | 11,18 | 0,08 | 291,08 | 593,72 | 265,38 | 8,37 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| | Итого за день | | 70,95 | 57,28 | 268,26 | 1961,45 | 0,96 | 371,35 | 12,88 | 0,22 | 641,14 | 1170,71 | 383,83 | 13,52 |
| | Суточная потребность (60 %) | | 54,00 | 55,00 | 230,00 | 1628,00 | 0,84 | 42,00 | 7,00 | 0,54 | 720,00 | 1080,00 | 180,00 | 10,20 |
| | Процент удовлетворения суточной потребности | | 131,39 | 104,15 | 116,63 | 120,48 | 114,29 | 884,17 | 184,00 | 40,00 | 89,05 | 108,40 | 213,24 | 132,55 |

Дети 11 лет и старше

День 5

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|----------|----------|-------------|---------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Томаты в собственном соку | 40 | 0,28 | 0,08 | 1,88 | 8,80 | 0,03 | 4,80 | 0,19 | 0,00 | 6,81 | 11,68 | 9,13 | 0,42 |
| 21 | Картофель тушеный | 180 | 3,67 | 4,58 | 23,12 | 158,40 | 0,14 | 12,99 | 0,35 | 0,02 | 28,89 | 107,32 | 46,18 | 1,57 |
| 48 | Колбасные изделия отварные | 100 | 14,68 | 11,46 | 0,10 | 161,41 | 0,04 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 22,50 | 204,46 | 20,54 | 3,44 |
| 17 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,95 | 0,00 | 29,16 | 126,00 | 0,01 | 0,86 | 0,17 | 0,01 | 95,76 | 33,11 | 12,90 | 2,61 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 23,58 | 16,19 | 74,32 | 558,61 | 0,36 | 18,65 | 2,19 | 0,03 | 170,46 | 473,57 | 121,75 | 10,24 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Овощи натуральные свежие (или соленые) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,60 | 13,00 | 0,02 | 5,00 | 0,10 | 0,00 | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 |
| 22,1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной | 255 | 1,67 | 3,36 | 9,26 | 88,00 | 0,04 | 5,99 | 0,21 | 0,00 | 31,95 | 50,67 | 22,84 | 1,06 |
| 29 | Гуляш | 100 | 15,79 | 14,78 | 2,59 | 205,00 | 0,03 | 0,70 | 2,33 | 0,00 | 21,44 | 117,09 | 21,25 | 1,06 |
| 16 | Макаронные изделия отварные с овощами | 200 | 5,81 | 9,04 | 33,20 | 222,67 | 0,08 | 6,33 | 0,81 | 0,09 | 23,20 | 77,27 | 42,04 | 1,33 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| ГП | Банан, или груша, или яблоко, или др. | 250 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 240,00 | 0,10 | 25,00 | 1,00 | 0,00 | 20,00 | 70,00 | 105,00 | 1,50 |
| ГП | Йогурт | 115 | 5,75 | 3,68 | 4,03 | 78,20 | 0,05 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 140,30 | 110,40 | 17,25 | 0,12 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 37,57 | 32,28 | 133,22 | 990,87 | 0,46 | 43,71 | 5,54 | 0,11 | 276,69 | 566,43 | 255,38 | 7,90 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| | Итого за день | | 61,15 | 48,47 | 207,54 | 1549,48 | 0,82 | 62,36 | 7,73 | 0,14 | 447,15 | 1040,00 | 377,13 | 18,14 |
| | Суточная потребность (60 %) | | 54,00 | 55,00 | 230,00 | 1628,00 | 0,84 | 42,00 | 7,00 | 0,54 | 720,00 | 1080,00 | 180,00 | 10,20 |
| | Процент удовлетворения суточной потребности | | 113,24 | 88,13 | 90,23 | 95,18 | 97,62 | 148,48 | 110,43 | 26,48 | 62,10 | 96,30 | 209,52 | 177,84 |

| <i>Дети 11 лет и старше</i> | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|---------------------|-----------------------------|----------|----------|--------------------|----------------------|----------|-----------|-----------|------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| <i>День 4</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>№ ТК</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Масса порции</i> | <i>Пищевые вещества (г)</i> | | | <i>Эн/ц (ккал)</i> | <i>Витамины (мг)</i> | | | | <i>Минеральные в-ва (мг)</i> | | | |
| | | | <i>Б</i> | <i>Ж</i> | <i>У</i> | | <i>В1</i> | <i>С</i> | <i>Е</i> | <i>А</i> | <i>Са</i> | <i>Р</i> | <i>Мg</i> | <i>Fe</i> |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> | <i>8</i> | <i>9</i> | <i>10</i> | <i>11</i> | <i>12</i> | <i>13</i> | <i>14</i> | <i>15</i> |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Кукуруза консервированная отварная | 40 | 0,88 | 0,16 | 4,48 | 23,00 | 0,01 | 1,92 | 0,00 | 0,00 | 16,80 | 16,40 | 5,20 | 0,00 |
| 23 | Котлеты рыбные | 100 | 13,86 | 5,30 | 16,68 | 156,25 | 0,11 | 0,26 | 2,71 | 0,03 | 64,55 | 205,31 | 45,85 | 1,20 |
| 7 | Пюре картофельное | 180 | 3,69 | 7,04 | 21,56 | 173,00 | 0,16 | 21,38 | 0,20 | 0,04 | 44,48 | 102,85 | 32,73 | 1,19 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 22,43 | 12,57 | 72,76 | 496,25 | 0,42 | 23,56 | 4,00 | 0,07 | 142,63 | 441,56 | 116,78 | 4,62 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Винегрет овощной | 100 | 1,60 | 10,17 | 7,97 | 130,00 | 0,03 | 11,10 | 4,53 | 0,00 | 25,35 | 45,02 | 19,43 | 0,78 |
| 5 | Суп картофельный гороховый | 250 | 5,18 | 2,89 | 21,36 | 124,00 | 0,20 | 5,87 | 1,57 | 0,00 | 29,47 | 87,65 | 36,20 | 2,03 |
| 12 | Тефтели из говядины с рисом "ежики" | 100 | 11,98 | 10,83 | 12,91 | 195,00 | 0,06 | 3,00 | 0,36 | 0,04 | 16,98 | 124,50 | 22,90 | 1,06 |
| 77 | Капуста тушеная | 180 | 3,59 | 3,26 | 10,70 | 96,00 | 0,04 | 30,38 | 0,26 | 0,02 | 99,38 | 69,22 | 34,10 | 1,32 |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 36 | Ватрушка с творогом из дрожжевого теста | 70 | 7,41 | 6,23 | 24,53 | 194,60 | 0,07 | 0,13 | 0,66 | 0,07 | 41,23 | 78,85 | 9,73 | 0,48 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 34,76 | 33,65 | 117,53 | 909,40 | 0,56 | 54,48 | 8,67 | 0,13 | 242,91 | 536,24 | 163,36 | 10,67 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| | Итого за день | | 57,19 | 46,22 | 190,29 | 1405,65 | 0,98 | 78,04 | 12,67 | 0,20 | 385,54 | 977,80 | 280,14 | 15,29 |
| | Суточная потребность (60 %) | | 54,00 | 55,00 | 230,00 | 1628,00 | 0,84 | 42,00 | 7,00 | 0,54 | 720,00 | 1080,00 | 180,00 | 10,20 |
| | Процент удовлетворения суточной потребности | | 105,91 | 84,04 | 82,73 | 86,34 | 116,67 | 185,81 | 181,00 | 37,04 | 53,55 | 90,54 | 155,63 | 149,90 |

Дети 11 лет и старше

День 6

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|----------|----------|-------------|---------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 68 | Каша из хлопьев овсяных Геркулес" жидкая | 200 | 7,07 | 11,43 | 29,35 | 248,00 | 0,17 | 1,55 | 0,55 | 0,07 | 168,53 | 209,67 | 56,19 | 1,27 |
| 2,84 | Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком) | 200 | 4,09 | 4,29 | 25,91 | 159,00 | 0,05 | 1,56 | 0,01 | 0,04 | 148,44 | 127,65 | 29,55 | 0,79 |
| 32 | Бутерброд с сыром | 50 | 6,92 | 6,14 | 14,76 | 143,00 | 0,04 | 0,14 | 0,43 | 0,05 | 182,00 | 119,50 | 11,20 | 0,53 |
| ГП | Печенье | 35 | 2,63 | 3,43 | 26,04 | 145,95 | 0,03 | 0,00 | 1,23 | 0,00 | 10,15 | 31,50 | 7,00 | 0,74 |
| | Итого | | 20,71 | 25,29 | 96,06 | 695,95 | 0,29 | 3,25 | 2,22 | 0,16 | 509,12 | 488,32 | 103,94 | 3,33 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Сельдь (порциями) | 100 | 17,00 | 8,50 | 0,00 | 145,00 | 0,02 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 80,00 | 270,00 | 40,00 | 1,10 |
| 28 | Рассольник ленинградский со сметаной | 255 | 2,37 | 3,58 | 20,51 | 116,00 | 0,10 | 7,80 | 0,23 | 0,00 | 26,13 | 80,07 | 27,15 | 1,03 |
| 66,61 | Жаркое по-домашнему (или азу) | 200 | 12,71 | 17,06 | 15,16 | 270,00 | 0,10 | 8,86 | 2,95 | 0,00 | 62,74 | 170,44 | 36,60 | 2,34 |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Банан, или груша, или яблоко, или др. | 250 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 240,00 | 0,10 | 25,00 | 1,00 | 0,00 | 20,00 | 70,00 | 105,00 | 1,50 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 40,83 | 30,66 | 128,23 | 940,80 | 0,48 | 45,66 | 6,57 | 0,00 | 219,37 | 721,51 | 249,75 | 10,97 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| | Итого за день | | 61,54 | 55,95 | 224,29 | 1636,75 | 0,77 | 48,91 | 8,79 | 0,16 | 728,49 | 1209,83 | 353,69 | 14,30 |
| | Суточная потребность (60 %) | | 54,00 | 55,00 | 230,00 | 1628,00 | 0,84 | 42,00 | 7,00 | 0,54 | 720,00 | 1080,00 | 180,00 | 10,20 |
| | Процент удовлетворения суточной потребности | | 113,96 | 101,73 | 97,52 | 100,54 | 91,43 | 116,45 | 125,57 | 29,63 | 101,18 | 112,02 | 196,49 | 140,15 |

Дети 11 лет и старше

День 7

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|----------|----------|-------------|---------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Зеленый горошек консервированный отварной | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,60 | 16,00 | 0,04 | 4,00 | 0,08 | 0,00 | 8,00 | 24,80 | 8,40 | 0,28 |
| 34 | Голубцы ленивые | 100 | 8,50 | 8,30 | 4,00 | 125,00 | 0,00 | 12,40 | 0,30 | 0,03 | 34,00 | 103,00 | 21,00 | 1,50 |
| 7 | Пюре картофельное | 180 | 3,69 | 7,04 | 21,56 | 173,00 | 0,16 | 21,38 | 0,20 | 0,04 | 44,48 | 102,85 | 32,73 | 1,19 |
| 20 | Чай с молоком | 200 | 3,36 | 3,84 | 25,60 | 150,00 | 0,05 | 1,56 | 0,00 | 0,04 | 144,60 | 108,00 | 16,80 | 0,13 |
| ГП | Йогурт | 115 | 5,75 | 3,68 | 4,03 | 78,20 | 0,05 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 140,30 | 110,40 | 17,25 | 0,12 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 26,54 | 23,01 | 77,85 | 646,20 | 0,44 | 40,03 | 1,67 | 0,13 | 387,88 | 566,05 | 129,18 | 5,42 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Морская капуста с яйцом | 100 | 5,63 | 9,70 | 1,10 | 137,00 | 0,05 | 1,92 | 2,46 | 0,00 | 43,50 | 107,90 | 84,40 | 8,44 |
| 33 | Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной | 255 | 1,96 | 3,44 | 8,20 | 81,00 | 0,05 | 18,67 | 0,20 | 0,01 | 41,49 | 52,73 | 22,84 | 0,82 |
| 41 | Рис отварной | 180 | 4,43 | 6,58 | 36,05 | 250,80 | 0,02 | 0,00 | 0,23 | 0,04 | 1,66 | 73,79 | 23,00 | 0,62 |
| 51 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 120 | 11,67 | 5,95 | 52,47 | 126,00 | 0,09 | 5,25 | 2,61 | 0,02 | 45,60 | 197,37 | 53,42 | 1,03 |
| 35 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,90 | 59,00 | 0,01 | 4,00 | 0,08 | 0,00 | 6,70 | 4,40 | 3,60 | 0,91 |
| ГП | Вафли | 55 | 1,54 | 1,82 | 42,52 | 194,70 | 0,02 | 0,00 | 0,39 | 0,01 | 8,80 | 19,80 | 5,50 | 19,80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 29,39 | 27,72 | 174,30 | 952,50 | 0,38 | 29,84 | 7,06 | 0,08 | 164,25 | 572,99 | 225,76 | 33,82 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| | Итого за день | | 55,93 | 50,73 | 252,15 | 1598,70 | 0,82 | 69,87 | 8,73 | 0,21 | 552,13 | 1139,04 | 354,94 | 39,24 |
| | Суточная потребность (60 %) | | 54,00 | 55,00 | 230,00 | 1628,00 | 0,84 | 42,00 | 7,00 | 0,54 | 720,00 | 1080,00 | 180,00 | 10,20 |
| | Процент удовлетворения суточной потребности | | 103,57 | 92,24 | 109,63 | 98,20 | 97,62 | 166,36 | 124,71 | 39,44 | 76,68 | 105,47 | 197,19 | 384,71 |

| Дети 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---------------------|-----------------------------|--------------|---------------|--------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|------------------------------|----------------|---------------|---------------|
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 40 | 0,48 | 1,88 | 3,08 | 31,33 | 0,01 | 3,84 | 0,84 | 0,00 | 12,80 | 12,00 | 5,20 | 0,32 |
| 14 | Котлеты, биточки, шницели куриные | 120 | 19,61 | 10,02 | 9,47 | 213,00 | 0,06 | 0,00 | 0,54 | 0,03 | 32,88 | 86,94 | 19,61 | 1,76 |
| 77 | Капуста тушеная | 180 | 3,59 | 3,26 | 10,70 | 96,00 | 0,04 | 30,38 | 0,26 | 0,02 | 99,38 | 69,22 | 34,10 | 1,32 |
| ГП | Йогурт | 115 | 5,75 | 3,68 | 4,03 | 78,20 | 0,05 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 140,30 | 110,40 | 17,25 | 0,12 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| 79 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,21 | 0,15 | 12,44 | 54,00 | 0,00 | 4,50 | 0,30 | 0,00 | 7,80 | 4,80 | 2,10 | 0,15 |
| | Итого | | 33,64 | 19,06 | 59,78 | 576,53 | 0,30 | 39,41 | 3,03 | 0,07 | 309,66 | 400,36 | 111,26 | 5,87 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Овощи натуральные свежие (или соленые) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,60 | 13,00 | 0,02 | 5,00 | 0,10 | 0,00 | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 |
| 22,1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной | 255 | 1,67 | 3,36 | 9,26 | 88,00 | 0,04 | 5,99 | 0,21 | 0,00 | 31,95 | 50,67 | 22,84 | 1,06 |
| 13 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,36 | 12,55 | 3,91 | 193,64 | 0,26 | 7,73 | 4,91 | 7,31 | 20,91 | 287,27 | 16,36 | 6,09 |
| 11 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,65 | 4,98 | 38,89 | 218,40 | 0,07 | 0,00 | 0,70 | 0,02 | 7,45 | 42,94 | 9,40 | 0,92 |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 36 | Ватрушка с творогом из дрожжевого теста | 70 | 7,41 | 6,23 | 24,53 | 194,60 | 0,07 | 0,13 | 0,66 | 0,07 | 41,23 | 78,85 | 9,73 | 0,48 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 37,89 | 27,49 | 118,25 | 877,44 | 0,62 | 22,85 | 7,87 | 7,40 | 155,04 | 614,73 | 113,33 | 14,15 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| | Итого за день | | 71,53 | 46,55 | 178,03 | 1453,97 | 0,92 | 62,26 | 10,90 | 7,47 | 464,70 | 1015,09 | 224,59 | 20,02 |
| | Суточная потребность (60 %) | | 54,00 | 55,00 | 230,00 | 1628,00 | 0,84 | 42,00 | 7,00 | 0,54 | 720,00 | 1080,00 | 180,00 | 10,20 |
| | Процент удовлетворения суточной потребности | | 132,46 | 84,64 | 77,40 | 89,31 | 109,52 | 148,24 | 155,71 | 1383,89 | 64,54 | 93,99 | 124,77 | 196,27 |

Дети 11 лет и старше

День 9

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|----------|----------|-------------|---------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Томаты в собственном соку | 40 | 0,28 | 0,08 | 1,88 | 8,80 | 0,03 | 4,80 | 0,19 | 0,00 | 6,81 | 11,68 | 9,13 | 0,42 |
| 23 | Котлеты рыбные | 100 | 13,86 | 5,30 | 16,68 | 156,25 | 0,11 | 0,26 | 2,71 | 0,03 | 64,55 | 205,31 | 45,85 | 1,20 |
| 65 | Картофель отварной | 180 | 3,38 | 6,28 | 22,77 | 171,00 | 0,14 | 17,56 | 0,21 | 0,03 | 20,41 | 86,24 | 32,35 | 1,19 |
| ГП | Йогурт | 115 | 5,75 | 3,68 | 4,03 | 78,20 | 0,05 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 140,30 | 110,40 | 17,25 | 0,12 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Итого | | 27,27 | 15,41 | 75,40 | 558,25 | 0,47 | 23,31 | 4,20 | 0,08 | 248,87 | 530,63 | 137,58 | 5,16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 6,00 | 11,69 | 7,41 | 160,00 | 0,03 | 6,89 | 2,69 | 0,06 | 210,07 | 138,61 | 26,69 | 1,49 |
| 49,50 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 230/20 | 6,13 | 4,53 | 14,06 | 140,00 | 0,13 | 10,39 | 0,20 | 0,00 | 21,30 | 109,60 | 33,56 | 1,34 |
| 64 | Поджарка | 100 | 19,78 | 20,06 | 3,54 | 272,50 | 0,05 | 1,75 | 0,56 | 0,05 | 34,63 | 158,09 | 29,51 | 1,51 |
| 24 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,27 | 7,02 | 46,40 | 288,00 | 0,12 | 0,00 | 0,56 | 0,02 | 30,62 | 246,22 | 163,07 | 5,56 |
| 83 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1,02 | 0,42 | 34,45 | 165,00 | 0,02 | 300,00 | 1,14 | 0,00 | 18,60 | 5,10 | 5,10 | 0,96 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 47,20 | 43,79 | 125,92 | 1129,50 | 0,49 | 319,03 | 6,24 | 0,13 | 331,72 | 774,62 | 290,93 | 13,06 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| | Итого за день | | 74,47 | 59,20 | 201,32 | 1687,75 | 0,96 | 342,34 | 10,44 | 0,21 | 580,59 | 1305,25 | 428,51 | 18,22 |
| | Суточная потребность (60 %) | | 54,00 | 55,00 | 230,00 | 1628,00 | 0,84 | 42,00 | 7,00 | 0,54 | 720,00 | 1080,00 | 180,00 | 10,20 |
| | Процент удовлетворения суточной потребности | | 137,91 | 107,64 | 87,53 | 103,67 | 114,29 | 815,10 | 149,14 | 39,44 | 80,64 | 120,86 | 238,06 | 178,63 |

Дети 11 лет и старше

День 10

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|----------|----------|-------------|---------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Кукуруза консервированная отварная | 40 | 0,88 | 0,16 | 4,48 | 23,00 | 0,01 | 1,92 | 0,00 | 0,00 | 16,80 | 16,40 | 5,20 | 0,00 |
| 29 | Гуляш | 100 | 15,79 | 14,78 | 2,59 | 205,00 | 0,03 | 0,70 | 2,33 | 0,00 | 21,44 | 117,09 | 21,25 | 1,06 |
| 16 | Макаронные изделия отварные с овощами | 200 | 5,81 | 9,04 | 33,20 | 222,67 | 0,08 | 6,33 | 0,81 | 0,09 | 23,20 | 77,27 | 42,04 | 1,33 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого | | 27,48 | 24,25 | 80,33 | 620,47 | 0,28 | 12,95 | 4,43 | 0,09 | 91,94 | 341,76 | 109,49 | 7,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Салат из моркови с чесноком | 100 | 1,28 | 5,10 | 6,33 | 76,67 | 0,05 | 3,72 | 2,58 | 0,00 | 26,40 | 49,80 | 33,02 | 0,58 |
| 81 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,11 | 1,72 | 20,78 | 97,00 | 0,09 | 8,35 | 0,16 | 0,01 | 14,36 | 64,98 | 25,68 | 0,90 |
| 56 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 200 | 14,09 | 5,51 | 66,99 | 208,27 | 0,17 | 10,91 | 0,45 | 0,01 | 45,29 | 247,44 | 63,07 | 1,41 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| ГП | Йогурт | 115 | 5,75 | 3,68 | 4,03 | 78,20 | 0,05 | 0,69 | 0,00 | 0,02 | 140,30 | 110,40 | 17,25 | 0,12 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 4,00 | 0,07 | 20,06 | 104,00 | 0,14 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 16,50 | 117,00 | 33,00 | 2,20 |
| | Итого | | 27,23 | 16,08 | 128,17 | 604,14 | 0,50 | 23,67 | 4,28 | 0,04 | 243,15 | 589,62 | 172,02 | 5,24 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| | Итого за день | | 54,71 | 40,33 | 208,50 | 1224,61 | 0,78 | 36,62 | 8,71 | 0,13 | 335,09 | 931,38 | 281,51 | 12,63 |
| | Суточная потребность (60 %) | | 57,09 | 55,00 | 230,00 | 1628,00 | 0,84 | 42,00 | 7,00 | 0,54 | 720,00 | 1080,00 | 180,00 | 10,20 |
| | Процент удовлетворения суточной потребности | | 59,57 | 73,33 | 90,65 | 75,22 | 92,86 | 87,19 | 124,43 | 24,63 | 46,54 | 86,24 | 156,39 | 123,82 |

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 11 лет и старше

| | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|--|----------------------|--------|---------|----------------|---------------|---------|--------|--------|-----------------------|----------|---------|--------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| Итого за 10 дней | 633,39 | 514,88 | 2185,45 | 15828,91 | 8,60 | 1165,39 | 101,60 | 9,16 | 5330,61 | 10995,53 | 3430,54 | 184,66 |
| Итого за 1 дней | 63,34 | 51,49 | 218,55 | 1582,89 | 0,86 | 116,54 | 10,16 | 0,92 | 533,06 | 1099,55 | 343,05 | 18,47 |
| Соотношение Б:Ж:У, Са:Р | 1,0 | 0,8 | 3,5 | | | | | | 1,00 | 2,06 | | |
| Суточная потребность (60 %) | 54,00 | 55,00 | 230,00 | 1628,00 | 0,84 | 42,00 | 7,00 | 0,54 | 720,00 | 1080,00 | 180,00 | 10,20 |
| Процент удовлетворения суточной потребности | 117,29 | 93,61 | 95,02 | 97,23 | 102,36 | 277,47 | 145,14 | 169,57 | 74,04 | 101,81 | 190,59 | 181,03 |

Примечание: ГП - готовый продукт.

| дни | завтрак | обед | |
|--------|---------|--------|--------|
| | 25 | 35 | |
| 1 | 28,62 | 31,38 | 60,00 |
| 2 | 26,10 | 33,90 | 60,00 |
| 3 | 24,79 | 35,21 | 60,00 |
| 4 | 21,63 | 38,37 | 60,00 |
| 5 | 21,18 | 38,82 | 60,00 |
| итого | 122,32 | 177,68 | 300,00 |
| ср.зн. | 24,5 | 35,5 | 60,00 |
| 6 | 25,51 | 34,49 | 60,00 |
| 7 | 24,25 | 35,75 | 60,00 |
| 8 | 23,79 | 36,21 | 60,00 |
| 9 | 19,85 | 40,15 | 60,00 |
| 10 | 30,40 | 29,60 | 60,00 |
| итого | 123,80 | 176,20 | 300,00 |
| ср.зн. | 24,8 | 35,2 | 60,00 |