

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела  
Республиканского центра по  
Краснодарскому краю и  
Первомайскому району  
Межрайонного управления  
Республиканского центра по Республике  
Крым

  
Ю.П. Сироткин  
«02» сентября 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования  
в межрайонном центре  
Краснодарского края

  
Е.Р. Бабуркина  
Старший специалист  
и методолог  
ОУ «Управление образования  
в межрайонном центре  
Краснодарского края»

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор государственного бюджетного  
образовательного учреждения  
«Школа № 1» района

  
Ирина Владимировна  
Сироткина  
Директор  
ШКОЛЫ № 1  
ул. Мухоморова, 1  
350900  
Краснодарский край  
Краснодарский район

Примерное меню для организации питания школьников, в общеобразовательных учреждениях  
Краснодарского района на осенне-зимний период 2020 года

Тематическое питание для обучающихся, получающих начальное общее образование,  
2-й ЗАВТРАК – для учащихся 1-4 и 5-11 классов льготной категории,

ОБЕД – питание для учащихся 5-11 классов, отнесенных к льготным категориям и за родительскую плату.

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, под ред. Мотильного М.П., Тутельяна В.В., 2015 год
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Сборника мотильный М.П., Тутельян В.В. 2012 год

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Завтрак. День 1			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
	Нера очищенный из свежих овощей/ Овощи варуемые соевые	80,60	0,48	0,06	1,02	6	74,70
	Колбасы рубленные из птицы с соусом сметанным с луком	50,30	8,45	9,85	10,38	164	365/332
	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,53	25,54	125,04	202
	Сыр фрутовый	200	1	0	20,2	84,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Фрукты свежие	40	0,16	0,16	3,92	30,22	338
	Итого за завтрак		17,77	11	80,36	504,06	

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	2-й завтрак			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
	Чай с сахаром	200	0,66	0,023	11,1	44,44	377
	Кондитерское изделие (печенье)	80	3,73	4,86	37,23	125,16	
	Итого		4,39	4,883	48,33	169,6	

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда для уч-ся с 7-11 лет, от 11 лет и старше	Обед			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
	Овощи свежеслом(пор)овощи натур. соевые	30/20-30/30	0,24	0,03	0,51	1,5	71/70
	Суп картофельный с клецками	200-250	2,2	2,78	15,39	156	108/109
	Колбасы, биточки (соевые), масло сливочное	55-55	8,41	12,8	6,63	177	269
	Каша рисовая	100-120	2,5	4,44	11,5	96	321
	Компот из свежих плодов	150/180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Хлеб пшеничный	30-40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Итого за обед		19,29	21,07	91,8	677,24	
	Итого за день		41,45	36,953	220,49	1350,9	

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Завтрак: Дель 2						Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)							
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		
	Омлети свежие (отурен)/Салат из отварной свеклы	80/60	0,84	3,6	4,96	55,68			71/52	
	Мясо тушеное	173	16,3	18,17	15,33	234			258	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8				
	Чай с лимоном	200/157	0,13	0,02	15,2	62			377	
	Фрукты свежие	50	0,41	0,09	10,75	47,98				
	<b>Итого</b>		<b>22,16</b>	<b>22,52</b>	<b>72,24</b>	<b>528,46</b>				

2-й завтрак										
Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда для уч ся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)							
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		
	Кавказ с молоком	150	3,04	2,64	18,18	88,95			382	
	Кондитерское изделие - пирожок с фруктовым наполнителем в ассортименте или слабо кислая	50	3,3	7,18	20,57	135				
	<b>Итого</b>		<b>6,34</b>	<b>9,82</b>	<b>38,75</b>	<b>223,95</b>				

Обед										
Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда для уч ся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)							
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		
	Омлет свежий (помидор)/Салат из свеклы с зеленой горчицей	20/30-30/30	0,49	1,24	2,18	21,88			71/53	
	Рассольник: Ленивградский (крупа перловая)	200/250	2,02	5,09	11,98	107,25			96	
	Жаркое по-домашнему	130/160	20,8	5,33	18,5	205			276	
	Сок фруктовый	150/180	0,9	0	18,18	76,32			389	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94				
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,6				
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,01</b>	<b>12,54</b>	<b>83,52</b>	<b>574,05</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>58,51</b>	<b>44,88</b>	<b>194,51</b>	<b>1326,46</b>				

Примечание	Наименование блюда	Витяжек, день 3					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)					
			В	Ж	У	У		
	Овощи свежие (пomidор)/ Овощи натур. соевые (огурец)	80/50	0.4	0.05	0.85	5	71/70	
	Омлет натур. сальным запеченный (слив. вырешный на пару) с маслом сливочным	106/5	10,78	19,2	2,04	224	210	
	Сарделька (говядина) отварная с маслом сливочным	40/3,5	4,6	10,16	0,56	112,8	243	
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,12	10,07	133,33	400	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,34	6,68	34,8		
	Фрукты свежие	80	0,75	0,25	10,5	48	338	
	<b>Итого</b>		<b>37,09</b>	<b>35,73</b>	<b>50,02</b>	<b>651,93</b>		

2-й завтрак

	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76,5	401
	Кондитерское изделие (пирожок)	60	4,47	5,63	44,68	250,2	
	<b>Итого</b>		<b>8,82</b>	<b>9,58</b>	<b>50,98</b>	<b>326,7</b>	

Примечание	Наименование блюда	Обед					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)					
			В	Ж	У	У		
	Икра кабачковая из свежих овощей/ Овощи натур. Соевые (огурец)	30/50/20/30	0,24	0,03	0,51	1,5	73/70	
	Суп картофельный с крупой	1/48	4,91	6,09	76,25	98		
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/120	12,91	6,9	4,56	139,2	229	
	Пюре картофельное	90/100	2,04	3,2	13,62	91,5	312	
	Кнели из курицы	150/180	0,8	0,054	29,48	139,14	355	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94		
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,37</b>	<b>15,974</b>	<b>39,244</b>	<b>611,19</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>59,18</b>	<b>61,274</b>	<b>140,244</b>	<b>1589,82</b>		

Примечание	Наименование блюда	Завтрак: День 4							Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)							
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		
	Пудинг из творога (запеченный) с яблоком сушеным	80/20	12,93	10,12	31,16				386,83	222
	Кисломолочный продукт (йогурт)	125	2,3	3	12,3				96,5	
	Кисель из кураги	200	0,88	0,06	32,76				154,6	335
	Фрукты свежие	40	0,16	0,16	3,92				30,22	318
	Комбинированное изделие (вафли)	25	1,38	5,5	16,5				122,8	
	<b>Итого</b>		<b>22,65</b>	<b>18,84</b>	<b>98,64</b>				<b>790,64</b>	

2-й завтрак										
Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,95				75,48	379
	Комбинированное изделие - порridge с фруктовыми наполнителями в ассортименте или смеси песочная	50	3,3	7,18	20,57				135	
	<b>Итого</b>		<b>5,67</b>	<b>9,18</b>	<b>32,52</b>				<b>210,45</b>	

Обед										
Примечание	Наименование блюда	Выход блюда для уч.	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		
	Овощи свежие (помидор)/Икра морковная	20/40_30/50	1	0,05	10,28				45,6	71/75
	Борщ с фасолью и картофелем	200/250	3,55	5,11	14,16				127,75	84
	Плов из птицы	100/150	15	13,85	4,01				285	304
	Компот из свежих плодов	150/200	0,15	0,15	27,87				114,6	342
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32				94	
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36				69,6	
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,5</b>	<b>30,04</b>	<b>89</b>				<b>736,55</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>53,82</b>	<b>48,06</b>	<b>220,16</b>				<b>1737,64</b>	



Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Завтрак. День 8			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
	Каши вязкие молочные из хлопьев овсяных с маслом сливочным	205	7,62	12,51	3,35	277,74	173
	Сыр твердый порционно	20	4,64	13,28	0	72	15
	Кавказ с молоком	150	3,05	2,65	13,18	88,95	378
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукты свежие	40	0,16	0,16	3,92	30,33	338
	<b>Итого</b>		<b>19,95</b>	<b>29,24</b>	<b>46,35</b>	<b>597,71</b>	

**2-й завтрак**

	Чай с молоком	180	1,82	19,08	97,2	1,6	378
	Кондитерское изделие (бублик)	30	2,24	2,92	22,34	125,1	
	<b>Итого</b>		<b>4,06</b>	<b>22</b>	<b>119,54</b>	<b>126,7</b>	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Обед			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
	Омлет свежий (омлет). Сырок из сливок с яблоком	20/30-30/30	0,33	1,55	3,43	29,01	71/54
	Суп картофельный с бобовыми	200/250	5,49	5,27	16,54	148,23	102
	Печень (говяжья) тушенная в соусе сметанном с томатами и луком	100/120	16,09	10,91	5,34	199,2	261/333
	Макаронные изделия отварные с соусом сливочным	90/100	5,65	0,68	31,92	156,3	309
	Компот из смеси сухофруктов	180/200	0,67	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,37</b>	<b>19,26</b>	<b>118,58</b>	<b>811,76</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>57,38</b>	<b>70,5</b>	<b>284,47</b>	<b>1536,17</b>	

Примечание	Наименование блюда	Завтрак Дель б					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			У		
			Б	Ж	У			
	Овоши свежие натур. (помидор) € мята из свежих € зеленым горошком	80/80	1,30	3,29	3,82	58,32	70/53	
	Птица отварная (грудка индейки) с соусом сметанным с томатом	75	12,36	10,36	2,32	152,45	288/331	
	Каруца тушеная	100	2,06	3,23	9,42	75,1	321	
	Чай с сахаром	180/10	0,063	0,018	13,3	54	376	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Фрукты свежие	50	0,41	0,093	10,75	47,98	338	
	<b>Итого</b>		<b>22,123</b>	<b>17,851</b>	<b>30,974</b>	<b>557,655</b>		

2-й завтрак

	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,73	4,86	37,23	125,16	
	<b>Итого</b>		<b>3,8</b>	<b>4,88</b>	<b>52,23</b>	<b>185,16</b>	

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда для 3-х 8-11 лет, от 11 лет и старше	Обед			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
	Овоши свежие (помидор) Овоши натур. Солёные	20,40-20,30	0,24	0,03	0,51	1,5	70/71
	Щи из свежих капусты с картофелем на бульоне	200/250	1,76	4,95	7,9	89,75	88
	Тесто из говядины, соус сметанный с томатом	100/120	7,83	8,75	10,25	151	278/286/331
	Каша рассыпчатая гречневая	90/100	2,36	4,86	24,56	151,25	302
	Панноч из владос шпинатка	150/180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	<b>Итого за обед</b>		<b>18,6</b>	<b>19,72</b>	<b>94,88</b>	<b>636,48</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44,523</b>	<b>42,451</b>	<b>186,784</b>	<b>1379,19</b>	

Инициалы	Наименование блюда	Выход блюда	Завтрак День 7			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептура
			Б	Ж	У		
	Оливье свежее (помидор) салат из отварной свеклы с черносливом	80/60	0,95	3,11	11,80	78,60	71/28
	Выпечка или котлеты рыбные, масло сливочное	50/8	6,5	7,73	7,99	128	234
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	312
	Сок фруктовый	200	1	0	30,2	84,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Фрукты свежие	40	0,04	0,04	3,92	17,6	338
	<b>Итого</b>		<b>17,48</b>	<b>16,54</b>	<b>98,51</b>	<b>616,35</b>	

		2-й завтрак			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептура	
		Б	Ж	У			
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	389
	Кондитерские изделия - пирожки с фруктовым наполнителем в ассортименте или сдоба песочная	50	3,3	7,18	20,57	135	
	<b>Итого</b>		<b>4,05</b>	<b>7,18</b>	<b>35,72</b>	<b>198,6</b>	

Инициалы	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Обед			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептура
			Б	Ж	У		
	Пюре кабачковая из свежих овощей/Овощи натур.	30/50-20/30	0,24	0,03	0,51	1,5	73/70
	Суп картофельный с мясными изделиями	200/250	2,69	2,84	17,45	118,25	103
	Сарделька отварная с маслом сливочным	40/2,5-40/5	5,75	12,7	0,7	141	243
	Каша овсяная	100/100	2,78	3,33	15,96	105	303
	Кусочек хлеба из яблоч	150/200	0,107	0,122	25,08	119,2	352
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	<b>Итого за обед</b>		<b>17,367</b>	<b>19,902</b>	<b>93,38</b>	<b>648,55</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>38,897</b>	<b>43,622</b>	<b>236,61</b>	<b>1463,4</b>	



Прочие пошли	Наименование блюда	Выход блюда	Завтрак Деня 8				Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У			
	Изюм(из порога (сахаренной) с молоком сушеным	80,20	12,93	10,12	33,16	386,82	222	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	94,54	379	
	Кисломолочный продукт (йогурт)	125	7,3	3	13,3	96,5		
	Фрукты свежие	50	0,75	0,25	10,5	48		
	<b>Итого</b>		<b>23,83</b>	<b>15,78</b>	<b>70,31</b>	<b>625,86</b>		

**2-й завтрак**

	Какао с молоком	150	3,04	2,64	18,18	88,95	382
	Кондитерские изделия-пряник	60	4,47	5,83	44,68	250,2	
	<b>Итого</b>		<b>7,51</b>	<b>8,47</b>	<b>62,86</b>	<b>339,15</b>	

Прочие пошли	Наименование блюда	Выход блюда для уча- сх 7-11 лет, от 11 лет и старше	Обед				Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У			
	Омлет(свежее (помидору) Сметан из свеклы отварной с пассированными Суп из овощей	30,40-50,50 200,250	0,85 1,58	6,02 4,98	3,77 9,14	51 95,25	70,55 99	
	Котлеты рубленные из птицы, соус сметанный с луком	50,15-50,15	13,95	13,4	13,02	228,8	205,332	
	Каша овсяная молочная	100/100	2,66	2,82	16,37	101,6	303	
	Сок фруктовый	180/180	0,9	0	18,18	76,32	389	
	Хлеб пшеничный	30,40	3,16	0,4	19,32	94		
	Хлеб ржаной	30,30	1,98	0,36	10,02	52,3		
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,08</b>	<b>27,98</b>	<b>89,82</b>	<b>699,17</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>56,42</b>	<b>52,23</b>	<b>222,99</b>	<b>1664,18</b>		

Примеры питания	Наименование блюда	Выход блюда	Завтрак День 9					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У	У			
	Омлет свежий (помидор)/Омлет яичур, Солёные (огури)	80/40	0,32	0,04	0,68	4	70/71		
	Рыба отварная порционно, масло сливочное	60/5	11,14	4,82	0,53	89,81	226		
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304		
	Чай с молоком	150	1,06	0,94	11,09	56,41	378		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,3			
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52,2			
	Кисломолочный продукт (йогурт)	125	7,3	3	12,3	96,5			
	Фрукты свежие	40	0,16	0,16	3,92	30,22			
	Итого		29,56	15,19	99,37	656,44			

		2-й завтрак					
		Пищевые вещества (г)					
		Б	Ж	У	У		
	Кисломолочный продукт (Кефир)	150	4,35	3,75	6	75	
	Копчёное изделие - порожка с фруктовыми наполнителями и ветчинные или сабоя несорная	50	3,3	7,18	20,57	135	
	Итого		7,65	10,93	26,57	210	

Примеры питания	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Обед					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У	У			
	Омлет свежий (огури)/Икра морковная	30/30-50/60	1,2	0,06	12,34	54,72	70/75		
	Борщ с капустой и картофелем	200/250	1,8	4,92	10,93	103,75	82		
	Мясное тушёное (говядина)	80/100	15,2	17,38	2,56	225	356		
	Макрорыбные изделия отварные	90/100	3,77	0,45	21,3	104,2	303		
	Компот из свежих яблок	150/180	0,14	0,14	21,49	87,84	372		
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94			
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2			
	Итого за обед		27,25	25,71	97,96	721,71			
	Итого за день		64,46	49,83	223,9	1588,15			

Прочем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Зап.трак. Делья 10			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
	Овощи свежие (помидор)Овощи свежие (огурец)	80/40	0,32	0,04	0,68	4	71,70
	Богачки паровые с соусом сметанным	90/15	13,26	11,39	3,29	168,75	290/331
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	312
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,33	33,33	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,2	
	Фрукты свежие	50	0,75	0,25	10,5	48	338
	Итого		23,37	17,35	77,4	561,03	

2-й завтрак							
Прочем пищи	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	380
	Компотное изделие -печенье	50	3,73	4,86	37,23	125,16	
	Итого		4,48	4,86	52,38	188,76	

Обед							
Прочем пищи	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25, 250/30	2,46	3,11	17,23	118,72	104
	Шиндель рубленный натуральный, масло сливочное	50, 5, 40, 5	10,69	11,85	7,06	177,73	235
	Картофель отварной	90/100	1,9	2,87	15,34	94,9	310
	Каша гречневая	50/100	2,06	3,33	9,43	75,1	321
	Сок фруктовый	150/180	0,9	0	18,18	76,32	389
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Итого за обед		23,15	21,82	96,58	688,97	
	Итого за день		51	44,03	226,36	1438,76	
	Итого за 10 дней		525,64	493,829	2146,518	15074,67	
	Средняя в день		52,564	49,3829	214,6518	1507,467	
	С учетом +5%		55,18	51,85	225,38	1582,84	
	С учетом -5%		49,93	46,91	203,92	1432,09	