

Согласовано

ИП «Алтын Саңа»

Саягуль Ахай

Утверждаю

Директор

КГУ «Общеобразовательная школа №1 п. Шортанды отдела
образования по Шортандинскому району управления образования
Акмолинской области»

Жаншурина А.Т



Перспективное четырехнедельное меню для организации питания учащихся
Шортандинского района на 2024-2025 учебный год.

I неделя 1 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г		
	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
1-й день								
тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	60\20	90\20	120\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,052	0,078	0,104
				крупа рисовая	482,00	0,005	0,008	0,010
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042
				масло растительное	683,00	0,008	0,012	0,032
				мука пшеничная 1 сорт	59,90	0,004	0,006	0,008
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
гарнир: макароны\отварные с маслом сливочным	100	130	150	макароны	396,00	0,035	0,046	0,053
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,01	0,01	0,01
чай с молоком и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
				молоко 2,5%	405,00	0,050	0,050	0,050
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

1 неделя 2 день								
салат из свеклы	60	100	100	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09
				яблоки свежие	870,00	0,01	0,022	0,022
				масло растительное	683,00	0,006	0,007	0,007
жаркое по-домашнему из птицы	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	2000,00	0,160	0,160	0,213
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007
				мука пшеничная 1 сорт	59,90	0,002	0,002	0,003
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	200	кисель из концентрата	1000,00	0,008	0,008	0,008
				сахар	435,00	0,012	0,012	0,012
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001
яблоко	100	100	100	яблоко	870,00	0,100	0,100	0,100
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

I неделя 3-й день

гуляш (говядина)	75	75	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	2710,00	0,107	0,107	0,216
				морковь	177,00	0,010	0,010	0,015
				лук репчатый	133,00	0,007	0,007	0,01
				масло растительное	683,00	0,007	0,007	0,01
				томатная паста	900,00	0,015	0,015	0,02
				мука пшеничная 1 сорт	214,00	0,005	0,005	0,006
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
				гречка	201,00	0,048	0,062	0,071
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	780,00	0,02	0,02	0,02
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

1 неделя 4-й день								
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01
Суп с фрикадельками из говядины	200\35	250\35	250\35	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,077	0,077	0,077
				лук репчатый	133,00	0,006	0,006	0,006
				яйцо 1 категории	50,00	0,004	0,004	0,004
				крупа рисовая	482,00	0,012	0,015	0,015
				морковь	177,00	0,010	0,013	0,013
				лук репчатый	133,00	0,009	0,012	0,012
				масло растительное	683,00	0,002	0,003	0,003
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

1 неделя 5-й день								
котлеты мясные (духовые) соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	130	150	картофель	211,00	0,117	0,156	0,180
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024
				маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
ватрушка с творогом	60	80	80	мука пшеничная в\с	495,00	0,033	0,040	0,040
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,004
				масло сливочное	5028,00	0,002	0,003	0,003
				яйцо 1 категории	50,00	0,002	0,003	0,003
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				Дрожжи прессованные	2500,00	0,001	0,001	0,001
				творог	2000,00	0,028	0,037	0,037
				ванилин	2000,00	0,0003	0,0003	0,0003
				масло растительное	683,00	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

2 неделя 1 день								
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01
плов(говядина)	200	200	250	говядина (тазобедренной части)	2710,00	0,150	0,150	0,200
				крупа рисовая	482,00	0,043	0,043	0,068
				масло растительное	683,00	0,013	0,013	0,010
				лук репчатый	133,00	0,016	0,016	0,012
				морковь	177,00	0,013	0,013	0,019
				томатная паста	900,00	0,010	0,010	0,015
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
яблоко	100	100	100	яблоко	780,00	0,100	0,100	0,100
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

2 неделя 2-й день

салат из свеклы	60	100	100	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09
				яблоки свежие	780,00	0,01	0,022	0,022
				масло растительное	683,00	0,006	0,007	0,007
рагу из птицы	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	2000,00	0,160	0,160	0,213
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007
				мука пшеничная 1 сорт	59,90	0,002	0,002	0,003
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	780,00	0,02	0,02	0,02
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

2 неделя 3-й день

котлеты мясные(духовые)соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024
				сахари	1550,00	0,005	0,008	0,010
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: рис рассыпчатый	100	130	150	крупа рисовая	482,00	0,036	0,046	0,054
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,010	0,010	0,010
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

2 неделя 4-й день

салат из белокочанной капусты	60	100	100	капуста белокочанная	132,00	0,059	0,10	0,099
				морковь	177,00	0,008	0,013	0,013
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,005
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,004
уха из горбуши	200	250	250	горбуша	4650,00	0,065	0,081	0,081
				крупа пшено	170,00	0,005	0,006	0,006
				лук репчатый	133,00	0,017	0,022	0,022
				картофель	211,00	0,049	0,060	0,060
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

2 неделя 5-й день

биточки мясные (духовые)\соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024
				сахари	1550,00	0,005	0,008	0,010
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: макароны\отварные с маслом сливочным	100	130	150	макароны	396,00	0,035	0,046	0,053
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	200	кисель из концентрата	1000,00	0,008	0,008	0,008
				сахар	435,00	0,012	0,012	0,012
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001
сузбеше/творог	100	100	100	сузбеше\творог	2000,00	0,100	0,100	0,100
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

3 неделя 1-й день

Жаркое по-домашнему (говядина)	150	200	250	говядина (таза бедренной части)	2710,00	0,107	0,162	0,216
				масло растительное	683,00	0,004	0,005	0,006
				картофель	211,00	0,107	0,134	0,160
				томатная паста	900,00	0,005	0,006	0,007
				лук репчатый	133,00	0,009	0,01	0,011
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	200	кисель из концентрата	1000,00	0,008	0,008	0,008
				сахар	435,00	0,012	0,012	0,012
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001
ватрушка с творогом	60	80	80	мука пшеничная вс	495,00	0,033	0,040	0,040
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,004
				масло сливочное	5028,00	0,002	0,003	0,003
				яйцо 1 категории	50,00	0,002	0,003	0,003
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				дрожжи прессованные	2500,00	0,001	0,001	0,001
				творог	2000,00	0,028	0,037	0,037
				ванилин	2000,00	0,0003	0,0003	0,0003
масло растительное	683,00	0,001	0,001	0,001				
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

3 неделя 3-й день

котлеты мясные (духовые) \ соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	130	150	картофель	211,00	0,117	0,156	0,180
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024
				маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

3 неделя 4-й день

салат из свеклы	60	100	100	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09
				яблоки свежие	780,00	0,01	0,022	0,022
				масло растительное	683,00	0,006	0,007	0,007
уха из горбуши	200	200	250	горбуша	4650,00	0,065	0,065	0,081
				крупа пшено	170,00	0,005	0,005	0,006
				лук репчатый	133,00	0,017	0,017	0,022
				картофель	211,00	0,049	0,049	0,060
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	780,00	0,02	0,02	0,02
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

3 неделя 4-й день

салат из свеклы	60	100	100	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09
				яблоки свежие	780,00	0,01	0,022	0,022
				масло растительное	683,00	0,006	0,007	0,007
уха из горбуши	200	200	250	горбуша	4650,00	0,065	0,065	0,081
				крупа пшено	170,00	0,005	0,005	0,006
				лук репчатый	133,00	0,017	0,017	0,022
				картофель	211,00	0,049	0,049	0,060
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	780,00	0,02	0,02	0,02
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

3 неделя 5-й день

тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	60\20	90\20	120\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,052	0,078	0,104
				крупа рисовая	482,00	0,005	0,008	0,010
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042
				масло растительное	683,00	0,008	0,012	0,032
				мука пшеничная 1 сорт	59,90	0,004	0,006	0,008
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
				гречка	201,00	0,048	0,062	0,071
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,01	0,01	0,01
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

4 неделя 1-й день

плов(говядина)	150	200	250	говядина (тазобедренной части)	2710,00	0,150	0,150	0,200
				крупа рисовая	482,00	0,043	0,043	0,068
				масло растительное	683,00	0,013	0,013	0,010
				лук репчатый	133,00	0,016	0,016	0,012
				морковь	177,00	0,013	0,013	0,019
				томатная паста	900,00	0,010	0,010	0,015
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
яблоко	100	100	100	яблоко	780,00	0,100	0,100	0,100
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,010	0,010	0,010
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

4 неделя 2-й день

салат из белокочанной капусты	60	100	100	капуста белокочанная	132,00	0,059	0,10	0,099
				морковь	177,00	0,008	0,013	0,013
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,005
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,005
котлеты мясные (духовые)соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: рис рассыпчатый	100	130	150	крупа рисовая	482,00	0,036	0,046	0,054
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

4 неделя 3-й день

салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01
жаркое по-домашнему из птицы	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	2000,00	0,160	0,160	0,213
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007
				мука пшеничная 1 сорт	59,90	0,002	0,002	0,003
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	200	кисель из концентрата	1000,00	0,008	0,008	0,008
				сахар	435,00	0,012	0,012	0,012
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

4 неделя 4-й день

салат из свеклы	60	100	100	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09
				яблоки свежие	780,00	0,01	0,022	0,022
				масло растительное	683,00	0,012	0,0014	0,016
Суп с фрикадельками из говядины	200\35	250\35	250\35	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,077	0,077	0,077
				лук репчатый	133,00	0,006	0,006	0,006
				яйцо 1 категории	498,00	0,004	0,004	0,004
				крупа рисовая	482,00	0,012	0,015	0,015
				морковь	177,00	0,010	0,013	0,013
				лук репчатый	133,00	0,009	0,012	0,012

				масло растительное	683,00	0,002	0,003	0,003
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	780,00	0,02	0,02	0,02
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

4 неделя 5-й день

биточки мясные (духовые)\соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	130	150	картофель	211,00	0,117	0,156	0,180
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024
				маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
чай с сахаром и лимоном	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
сузбеше\творог	100	100	100	сузбеше\творог	2000,00	0,100	0,100	0,100
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

		Белки				Жиры				Углеводы				Ккал		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1 неделя	Понедельник	38	53	68		28	35	59		89	110	124		626	783	1048
	Вторник	24	26	33		28	30	38		62	70	77		589	632	784
	Среда	90	92	121		35	35	46		94	109	124		670	744	894
	Четверг	49	51	51		42	48	48		50	61	63		607	709	719
	Пятница	43	62	75		25	34	40		100	127	134		669	866	939
2 неделя	Понедельник	60	61	105		29	29	38		81	87	116		643	723	907
	Вторник	25	26	33		28	30	38		64	71	78		592	636	788
	Среда	34	50	63		19	26	31		89	111	122		541	690	778
	Четверг	18	19	22		29	31	32		46	55	60		521	582	622
	Пятница	53	69	84		20	26	32		85	108	122		610	763	869
3 неделя	Понедельник	65	97	124		22	32	41		82	104	115		539	712	823
	Вторник	25	27	34		32	37	45		59	67	74		619	699	823
	Среда	35	51	65		22	30	36		77	97	105		534	689	771
	Четверг	18	19	22		32	33	34		57	68	73		577	635	675
	Пятница	34	51	65		20	28	52		77	99	113		498	664	935
4 неделя	Понедельник	60	61	106		29	29	38		89	95	124		594	622	807
	Вторник	35	52	65		23	31	36		92	117	128		595	776	864
	Среда	24	25	33		28	30	38		51	59	66		543	586	738
	Четверг	48	50	50		41	43	43		64	77	79		625	703	712
	Пятница	50	66	80		18	26	32		59	80	93		484	639	747