

Согласовано:


Начальник ТО Управления Роспотребнадзора

По Сахалинской области

В Поронайском, Смирныховском и

Макаровском районах

О.М. Агеенко



14 сентября 2011г.



Утверждаю:

И



И.И. Харина

Е. Харина

Примерное двенадцатидневное меню

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Сборник рецептов М.П. Могильного, В.А. Тутельяна

2011год

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,	I,			
	150/10	22,6	6,0	19,7	218,5	0,2	36,8	0,6	0,2	0	0,3	1,3	0,2	0,5	44,5	116,9	192,1	27,2	0,6	0,5	1,2			
	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	10,4	37,8	14,9	0,9	0,4	0			
	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008	
:	410	26,4	6,3	56,6	381,3	0,2	36,8	1,6	0,2	0,1	0,3	1,3	0,3	1,2	58,0	140,2	237,3	47,9	2,2	0,9	1,2			
	200/5	5,2	7,5	14,8	141,7	7,9	229,9	1,9	0	0,1	0	0,1	0,2	1,8	16,3	48,4	88,7	35,1	1,8	0,9	9,7	95	2008	
	150	5,6	4,9	32,7	192,9	0	25	0,1	0,1	0,1	0	0	0	1	0	15,9	56,4	21,4	1	0	0	209	2008	
	80	10,2	46	2,4	446,4	1,9	19,2	2,8	0	0,2	0,1	0	0,4	1,7	5,9	13,2	114,0	21,1	1,4	2,0	1,1			
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0			
	200	0,1	0,1	20,0	71,8	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	35	2007	
	60	0,8	3,5	4,6	52,0	2,6	145,1	1,6	0	0	0	0	0	0,3	4,4	17,6	25,5	11,9	0,6	0,3	2,4			
	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	7,5	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	3	24	16,5	12	3,3	0,2	3		2008	
:	915	27,5	63,0	121,1	1124,5	27,4	428,3	8,7	0,1	0,5	0,1	0,1	0,8	6,2	48,5	142,6	354,0	124,2	9,4	3,9	16,2			
		2																						
	200	4,7	6,8	13,0	126,7	4,3	137,5	2,0	0	0,1	0	0,1	0,2	1,7	8,7	17,2	71,0	21,8	1,0	0,6	4,2			
	150	5,9	4,7	34,2	198,6	0	23,6	0,1	0,1	0,1	0	0	0	1	0	16,2	59,0	22,5	1	0	0	209	2008	
	80	10,0	44,5	8,3	452,7	0,3	0	3,6	0	0,2	0,1	0	0,2	1,6	6,2	10,6	111,3	20,5	1,3	1,9	0,3	284	2008	
	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0			
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0			
	60	0,8	8,5	4,5	94,7	3,9	96,4	3,9	0	0	0	0	0	0,3	3,8	14,9	15,3	7,1	0,3	0,2	0,7			
	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	7,5	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	3	24	16,5	12	3,3	0,2	3		2008	
:	910	27,0	65,5	128,4	1178,6	23,5	265,0	11,9	0,1	0,5	0,1	0,1	0,6	6,0	40,6	106,4	326,0	106,6	8,2	3,4	8,2			
:		80,9	134,8	306,1	2684,4	51,1	730,1	22,2	0,4	1,1	0,5	1,5	1,7	13,4	147,1	389,2	917,3	278,7	19,8	8,2	25,6			

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,	I,		
	150	5,8	9,9	4,8	127,0	0,2	45,9	0,3	0,3	0	0,2	0,4	0	0,4	4,8	136,3	130,1	19,5	0,7	0,5	7,7		
	20	4,6	5,7	0	67,3	0	42,8	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,8	162,8	92,5	6,5	0,2	0,7	0		
	10	0,1	7,8	0,1	67,3	0	47,2	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,1	1,7	0	0	0	0		
	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	10,4	37,8	14,9	0,9	0,4	0		
	185/15/3	0,3	0	19,9	81,8	12	19,6	0	0	0	0	0	0	0,1	0	14,2	7,9	6,3	0,8	0	0		
:	433	14,4	23,7	47,6	450,0	12,2	155,5	1,6	0,5	0,1	0,3	0,7	0,1	1,1	23,1	324,8	270,0	47,2	2,6	1,6	7,7		
	200	4,7	4,8	14,1	115,1	4,9	137,7	1,0	0	0,1	0	0,1	0,3	1,9	6,3	26,3	68,2	22,3	1,1	0,6	4,2	100	2008
	150	7,6	10,1	25,6	218,7	9,6	52,4	0,3	0,2	0,2	0,4	0,7	0,3	1,4	16,3	229,2	230,7	49,6	1,2	1,2	17,7	335	2008
	100	1,3	10,2	2,7	103,3	0,7	14,5	4,4	0,2	0	0	0	0	0	2,8	12,0	24,0	4,0	0,5	0,2	1,9		
	60	1,3	9,9	0,8	92,7	0,8	9	4,3	0,1	0	0	0	0	0,2	2,5	33,6	40,9	80,5	7,7	0,1	1,2	62	2007
	25	0,2	1,4	1,7	20,0	0,4	30	0,6	0	0	0	0	0	0	1,1	3,5	3,8	2,5	0,1	0	0,3	364	2008
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0		
:	805	20,1	36,8	98,6	785,2	16,4	243,6	12,0	0,5	0,4	0,4	0,8	0,7	4,4	47,9	328,1	420,5	181,6	11,9	2,6	25,3		
	200/5	4,5	7,4	12,6	131,6	5,7	142,6	2,0	0	0,1	0	0,1	0,3	1,8	7,6	28,6	77,8	23,4	1,0	0,5	4,9	91	2008
	150	5,9	4,7	34,2	198,6	0	23,6	0,1	0,1	0,1	0	0	0	1	0	16,2	59,0	22,5	1	0	0	209	2008
	80	0,9	6,1	4,8	75,1	0,7	204,8	2,9	0	0	0	0	0	0,2	4,1	16,1	19,5	8,4	0,3	0,2	1,0	307	2008
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0		
	60	0,8	5,6	4,2	68,4	2,1	0,8	2,6	0	0	0	0	0	0,1	6,7	19,2	21,6	10,2	0,7	0,2	3,5	49	2007
	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
:	865	17,1	24,2	109,5	709,1	8,5	371,8	9,0	0,1	0,3	0	0,1	0,4	4,0	37,3	103,6	230,8	87,2	4,3	1,4	9,4		
:		51,6	84,7	255,7	1944,3	37,1	770,9	22,6	1,1	0,8	0,7	1,6	1,2	9,5	108,3	756,5	921,3	316,0	18,8	5,6	42,4		

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,	I,		
	150	6,7	8,9	32,9	232,5	0,3	44,4	0,3	0,2	0,1	0,3	0,6	0,1	0,5	11,9	190,5	185,9	36,8	0,4	1,1	10,4	324	2008
	20	4,6	5,7	0	67,3	0	42,8	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,8	162,8	92,5	6,5	0,2	0,7	0		
	10	0,1	7,8	0,1	67,3	0	47,2	0,2	0,2	0	0	0	0	0	1,1	1,7	0	0	0	0	0		
	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	10,4	37,8	14,9	0,9	0,4	0		
	200	0,8	0,8	19,6	94	20	10	1,3	0	0,1	0	0	0,2	0,6	4	32	22	16	4,4	0,3	4		2008
	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
:	630	16,0	23,5	89,5	623,9	20,3	144,4	2,9	0,4	0,3	0,4	0,9	0,4	1,8	34,2	409,7	347,3	80,0	6,6	2,5	14,4		
2																							
	200/5	4,8	8,3	6,2	115,1	9,6	146,7	1,8	0	0	0	0,1	0,3	1,7	8,0	43,9	64,2	19,4	1,1	0,8	4,6	84	2008
	150	3,4	4,6	34,7	189,9	0	25	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,6	9,8	13,6	71,4	24,4	0,5	0,7	0,7	181	2008
	80	14,7	33,3	12,6	392,4	0	0	3,2	0	0,2	0,1	1,1	0,3	2,8	12,6	19,1	149,5	25,5	2,2	2,5	3,1	272	2008
	25	0,2	1,4	1,7	20,0	0,4	30	0,6	0	0	0	0	0	0	1,1	3,5	3,8	2,5	0,1	0	0,3	364	2008
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
	60	0,7	3,5	2,7	45,0	5,4	51,4	1,7	0	0	0	0	0	0,2	6,6	10,2	19,0	10,5	0,6	0,2	1,4		
:	790	29,8	51,7	110,0	1003,6	19,4	253,1	9,0	0,1	0,3	0,1	1,2	0,9	6,4	57,2	118,8	374,8	111,1	8,6	4,8	12,1		
2																							
	200/5	4,9	7,9	11,1	131,4	6,1	151,0	2,2	0,1	0,1	0	0,1	0,3	1,8	8,9	30,6	80,1	23,8	1,1	0,7	5,7		
	150	5,9	4,7	34,2	198,6	0	23,6	0,1	0,1	0,1	0	0	0	1	0	16,2	59,0	22,5	1	0	0	209	2008
	100	15,1	9,0	7,7	165,3	3,6	44,2	3,7	0	0,2	0,6	8,9	0,4	3,9	8,4	16,0	185,6	28,4	4,5	2,1	7,6		
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
	200	0,3	0	27,9	111,2	0,8	16	0	0	0	0	0	0	0,2	0	12,7	8,1	4,2	0	0	0		
	60	0,8	0,1	2,6	14	47,9	119,8	0,4	0	0	0,1	0	0,2	0,4	6	4,3	8,6	3,8	0,3	0	0		
:	785	32,0	22,1	115,4	769,7	58,4	354,6	7,8	0,2	0,5	0,7	9,0	1,0	8,2	42,2	94,3	394,3	103,5	8,2	3,3	13,3		
:		77,8	97,3	314,9	2397,2	98,1	752,1	19,7	0,7	1,1	1,2	11,1	2,3	16,4	133,6	622,8	1116,4	294,6	23,4	10,6	39,8		

	80	9,4	11,3	44,8	309,9	0,2	51,1	3,3	0,2	0,1	0,2	0,6	0,1	1,0	28,6	162,0	181,5	35,6	1,2	1,0	10,3	444	2008	
	250	1	1	24,5	117,5	25	12,5	1,6	0	0,1	0,1	0	0,2	0,8	5	40	27,5	20	5,5	0,4	5		2008	
	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,7	20	0	0	0	0,2	0	0	0,1	0	120	95	14	0	0	0		2008	
	185/15/7	0,2	0	18,7	75,5	0,8	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	8,8	8,4	5,0	0,7	0	0	431	2008	
:	637	13,4	14,8	92,5	559,4	26,7	83,7	4,9	0,2	0,2	0,5	0,6	0,3	2,0	34,0	330,8	312,4	74,6	7,4	1,4	15,3			
	200/5	3,8	6,7	4,8	90,8	2,6	147,8	1,4	0,1	0	0	0,1	0,2	1,1	4,7	36,1	63,3	49,8	4,1	0,5	4,1	92	2008	
	150	5,3	5,3	23,1	157,2	0	23,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,5	14,3	18,2	121,4	81,6	2,8	0,9	1,5	181	2008	
()	100	14,6	21,9	4,4	260,8	3,3	28,3	5,1	0	0	0,1	2	0,4	3,2	12,3	23,7	155,3	24,9	2,6	2,9	7,5	259	2008	
	200	0,3	0	27,9	111,2	0,8	16	0	0	0	0	0	0	0,2	0	12,7	8,1	4,2	0	0	0			
	100	1,2	14,1	7,7	157,9	6,5	160,7	6,6	0	0	0	0	0	0,4	6,3	24,5	25,4	11,6	0,5	0,2	1,2			
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0			
:	825	30,2	48,4	99,8	927,1	13,2	376,4	17,6	0,2	0,3	0,2	2,1	0,9	7,3	56,5	129,7	426,4	192,9	11,3	5,0	14,3			
	2																							
	200	5,2	17,5	13,0	222,0	7,1	132,3	1,2	0	0,2	0,1	0	0,3	1,5	9,0	33,8	90,0	28,5	1,4	1,1	4,7	97	2008	
	230	11,3	42,0	39,5	561,3	1,3	204,2	5,6	0	0,2	0,1	0	0,3	2,0	15,5	20,9	165,3	43,9	1,6	2,2	2,0	265	2008	
	60	1,1	2,8	2,8	40,1	8,9	77,9	1,3	0	0	0	0	0,1	0,3	5,7	24,4	18,8	9,1	0,6	0,3	1,8	35	2007	
	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008	
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0			
	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
:	860	23,6	62,9	107,4	1064,6	21,3	414,4	9,5	0	0,5	0,2	0	0,9	4,9	49,3	107,6	341,0	110,3	7,7	4,2	10,5			
:		67,2	126,1	299,7	2551,1	61,2	874,5	32,0	0,4	1,0	0,9	2,7	2,1	14,2	139,8	568,1	1079,8	377,8	26,4	10,6	40,1			

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,	I,		
	150	5,6	4,8	32,7	192,7	0	24,8	0,1	0,1	0,1	0	0	0	1	0	27,2	58,8	22,1	1,1	0	0	209	2008
	50	6	9,9	0,6	110,3	0	0	0,1	0	0,1	0,1	0	0,1	1	1,6	13	79,3	9,8	0,9	0	0		
	20	4,6	5,7	0	67,3	0	42,8	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,8	162,8	92,5	6,5	0,2	0,7	0		
	10	0,1	7,8	0,1	67,3	0	47,2	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,1	1,7	0	0	0	0		
	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	10,4	37,8	14,9	0,9	0,4	0		
	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
:	480	20,1	28,5	70,3	600,4	0	114,8	1,5	0,3	0,3	0,2	0,3	0,2	2,7	19,9	227,4	277,5	59,1	3,8	1,1	0		
	250	10,3	9,6	20,1	202,2	6,2	175,6	4,2	0	0,3	0	0,1	0,3	2,6	11,5	45,7	125,1	40,8	2,5	1,4	6,7	99	2008
	200	11,0	33,5	37,7	480,9	20,1	210,6	3,7	0	0,4	0,3	0	0,9	3,6	23,6	41,9	205,4	66,4	3,3	2,2	13,1	133	2008
	100	1,5	5,7	8,4	88,4	4,2	1,5	2,6	0	0	0	0	0,1	0,2	13,4	38,7	42,9	20,7	1,4	0,5	7,1	49	2007
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
	200	0,1	0,1	20,0	71,8	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	35	2007
	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	7,5	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	3	24	16,5	12	3,3	0,2	3		2008
:	970	28,5	49,9	132,8	1063,0	45,5	396,8	12,8	0	0,8	0,3	0,1	1,5	7,8	70,4	173,8	442,8	162,6	11,8	4,8	29,9		
	200/5	4,7	7,4	12,6	130,8	9,2	149,1	1,8	0	0	0	0,1	0,2	1,7	12,2	41,7	73,8	26,7	1,6	0,7	7,1	77	2008
	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	150	3,6	4,4	36,3	195,4	0	23,6	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,7	10,3	13,8	74,7	25,6	0,5	0,8	0,8	181	2008
	60	0,5	0,1	1,4	7,6	2,4	4,8	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2,4	12,4	22,7	7,6	0,5	0,1	1,8		
	80	8,0	34,9	2,4	340,6	0,6	44,6	1,4	0	0,2	0,1	0	0,2	1,3	4,1	9,0	87,6	15,8	1,0	1,4	0,4	257	2008
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
	200	0,1	0	22,4	91,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	11,4	2	4,5	0,1	0	0		
:	815	21,9	47,2	107,0	914,8	13,4	222,1	5,0	0,1	0,3	0,1	0,1	0,6	4,7	48,1	102,8	313,7	101,0	5,0	3,5	10,1		
:		70,5	125,6	310,1	2578,2	58,9	733,7	19,3	0,4	1,4	0,6	0,5	2,3	15,2	138,4	504,0	1034,0	322,7	20,6	9,4	40,0		

								E,		1,	2,	B12,	B6,						Mg,	F,	Zn,	I,		
	150	21,8	23,6	15,3	349,3	0,7	273,0	2,3	2,4	0,2	0,7	1,7	0,2	0,4	19,5	431,0	472,2	55,7	2,6	2,5	41,1			
	60	1,8	0,1	3,5	21,6	2,4	0	0,7	0	0,1	0	0	0	0,3	7,2	10,8	33,5	11,3	0,4	0,4	0			
	25	3	5	0,4	55,7	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0,1	0,5	0,8	6,6	40,1	5	0,5	0	0			
	20	4,6	5,7	0	67,3	0	42,8	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,8	162,8	92,5	6,5	0,2	0,7	0			
	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	10,4	37,8	14,9	0,9	0,4	0			
	185/15/7	0,2	0	18,7	75,5	0,8	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	8,8	8,4	5,0	0,7	0	0	431	2008	
	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	7,5	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	3	24	16,5	12	3,3	0,2	3		2008	
:	662	35,6	35,3	75,4	746,5	18,9	323,4	5,1	2,4	0,5	0,8	2,0	0,5	2,4	49,2	654,4	701,0	110,4	8,6	4,2	44,1			
2																								
	200/5	4,5	7,4	12,6	131,6	5,7	142,6	2,0	0	0,1	0	0,1	0,3	1,8	7,6	28,6	77,8	23,4	1,0	0,5	4,9	91	2008	
	150	5,4	4,9	31,8	188,4	0	25	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0,9	0	15,3	54,9	20,9	0,9	0	0	209	2008	
	80	0	6	0,2	52,6	0,1	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0,2	3,2	1,8	0,5	0	0	0,1	307	2008	
	60	0,8	8,5	4,5	94,7	3,9	96,4	3,9	0	0	0	0	0	0,3	3,8	14,9	15,3	7,1	0,3	0,2	0,7			
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0			
	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008	
	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
:	865	15,9	27,2	95,1	672,7	9,7	264,0	10,1	0,1	0,3	0	0,1	0,4	4,0	30,5	89,4	210,1	78,5	4,2	1,2	5,7			
2																								
	200	5,4	6,9	17,8	150,1	4,3	142,6	1,8	0	0,1	0	0,1	0,2	1,9	5,7	26,3	71,9	24,2	1,2	0,6	3,8	100	2008	
	150	5,9	8,0	25,0	190,4	10,8	42,4	0,3	0,1	0,2	0,3	0,5	0,4	1,5	15,0	157,3	178,5	44,0	1,4	1,0	14,1	335	2008	
	100	1,3	10,2	2,7	103,3	0,7	14,5	4,4	0,2	0	0	0	0	0	2,8	12,0	24,0	4,0	0,5	0,2	1,9			
	25	0,2	1,4	1,7	20,0	0,4	30	0,6	0	0	0	0	0	0	1,1	3,5	3,8	2,5	0,1	0	0,3	364	2008	
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0			
	185/15/7	0,2	0	18,7	75,5	0,8	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	8,8	8,4	5,0	0,7	0	0	431	2008	
	60	0,8	3,5	4,6	52,0	2,6	145,1	1,6	0	0	0	0	0	0,3	4,4	17,6	25,5	11,9	0,6	0,3	2,4			
	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
:	912	18,8	30,4	102,4	740,5	19,6	374,7	10,1	0,3	0,4	0,3	0,6	0,7	4,7	48,3	240,0	365,0	112,4	5,8	2,6	22,5			
:		70,3	92,9	272,9	2159,7	48,2	962,1	25,3	2,8	1,2	1,1	2,7	1,6	11,1	128,0	983,8	1276,1	301,3	18,6	8,0	72,3			

									E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F ,	Zn,	I,		
	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	10,4	37,8	14,9	0,9	0,4	0			
	20	4,6	5,8	0	68,7	0	34,2	0,1	0	0	0,1	0,2	0	0	2,2	179,5	106,2	9,2	0,1	1	0			
" "	150	8,3	10,4	26,5	226,2	0,3	43,9	1,2	0,2	0,2	0,3	0,6	0,1	0,3	13,4	199,9	238,0	59,3	1,3	1,7	11,9			
	10	0,1	7,8	0,1	67,3	0	47,2	0,2	0,2	0	0	0	0	0	1,1	1,7	0	0	0	0	0			
	25	3	5	0,4	55,7	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0,1	0,5	0,8	6,6	40,1	5	0,5	0	0			
	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008	
:	455	19,8	29,3	63,9	580,7	0,3	125,3	2,6	0,4	0,4	0,4	0,8	0,3	1,5	29,9	410,4	431,2	94,2	3,5	3,1	11,9			
	200	5,2	17,5	13,0	222,0	7,1	132,3	1,2	0	0,2	0,1	0	0,3	1,5	9,0	33,8	90,0	28,5	1,4	1,1	4,7	97	2008	
	230	11,1	38,5	36,9	520,7	2,1	247,3	4,1	0	0,2	0,1	0	0,3	1,9	15,7	24,5	161,7	44,4	1,8	2,3	2,4	265	2008	
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0			
	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008	
	60	1,0	2,8	5,1	49,0	8,7	97,1	1,3	0	0	0	0	0,1	0,4	5,3	25,4	16,8	9,0	0,6	0,2	1,7	35	2007	
	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
:	860	23,3	59,4	107,1	1032,9	21,9	476,7	8,0	0	0,5	0,2	0	0,9	4,9	49,1	112,2	335,4	110,7	7,9	4,2	10,8			
	2																							
	200/5	3,8	6,7	4,8	90,8	2,6	147,8	1,4	0,1	0	0	0,1	0,2	1,1	4,7	36,1	63,3	49,8	4,1	0,5	4,1	92	2008	
	150	5,3	5,3	23,1	157,2	0	23,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,5	14,3	18,2	121,4	81,6	2,8	0,9	1,5	181	2008	
()	80	12,7	18,3	3,4	219,3	2,7	22,6	4,1	0	0	0,1	1,7	0,3	2,8	10,2	19,3	133,8	21,1	2,0	2,5	6,3	259	2008	
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0			
	200	0,3	0	27,9	111,2	0,8	16	0	0	0	0	0	0	0,2	0	12,7	8,1	4,2	0	0	0			
	60	0,8	8,5	4,5	94,7	3,9	96,4	3,9	0	0	0	0	0	0,3	3,8	14,9	15,3	7,1	0,3	0,2	0,7			
:	765	27,9	39,2	95,6	822,4	10,0	306,4	13,9	0,2	0,3	0,2	1,8	0,8	6,8	51,9	115,7	394,8	184,6	10,5	4,6	12,6			
:		71,0	127,9	266,6	2436,0	32,2	908,4	24,5	0,6	1,2	0,8	2,6	2,0	13,2	130,9	638,3	1161,4	389,5	21,9	11,9	35,3			

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F ,	Zn,	I,			
	150/10	22,6	6,0	19,7	218,5	0,2	36,8	0,6	0,2	0	0,3	1,3	0,2	0,5	44,5	116,9	192,1	27,2	0,6	0,5	1,2			
	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,7	20	0	0	0	0,2	0	0	0,1	0	120	95	14	0	0	0		2008	
	185/15/7	0,2	0	18,7	75,5	0,8	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	8,8	8,4	5,0	0,7	0	0	431	2008	
:	467	25,6	8,5	42,9	350,5	1,7	56,9	0,6	0,2	0	0,5	1,3	0,2	0,7	44,9	245,7	295,5	46,2	1,3	0,5	1,2			
	200	5,0	5,6	12,6	118,0	5,5	140,6	1,0	0	0,1	0	0,1	0,3	2,0	7,9	23,3	74,9	22,7	1,0	0,8	4,9	98	2008	
	150	7,6	10,1	25,6	218,7	9,6	52,4	0,3	0,2	0,2	0,4	0,7	0,3	1,4	16,3	229,2	230,7	49,6	1,2	1,2	17,7	335	2008	
	115	17,8	13,8	6,0	210,7	0,8	231,4	2,8	0	0,2	0,1	0	0	3,2	4,7	59,9	184,1	32,4	0,8	0,9	42,5	237	2008	
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0			
	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0			
	60	0,5	3,5	1,5	37,6	2,6	5,3	1,6	0	0	0	0	0	0,1	2,7	13,7	25,1	8,4	0,6	0,1	2		2007	
	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
:	845	35,9	33,4	99,4	820,4	18,5	429,7	7,1	0,2	0,6	0,5	0,8	0,7	7,6	50,5	349,6	567,7	135,8	4,9	3,5	67,1			
2																								
" "	200	6,4	4,2	15,3	121,6	5,4	129,4	2,1	0	0,1	0,1	0	0,2	1,4	9,5	22,0	57,6	23,9	0,9	0,4	4,1			
	150	5,9	8,0	25,0	190,4	10,8	42,4	0,3	0,1	0,2	0,3	0,5	0,4	1,5	15,0	157,3	178,5	44,0	1,4	1,0	14,1	335	2008	
	100	6,4	13,0	7,5	167,7	15,7	27,5	1,2	0	0	0	0	0,1	0,5	9,5	50,8	86,6	20,0	1,4	0,3	2,9	346	2008	
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0			
	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0			
	60	0,5	3,5	1,5	37,6	2,6	5,3	1,6	0	0	0	0	0	0,1	2,7	13,7	25,1	8,4	0,6	0,1	2		2007	
	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
:	830	24,2	29,1	103,0	752,7	34,5	204,6	6,6	0,1	0,4	0,4	0,5	0,8	4,4	55,6	267,3	400,7	119,0	5,6	2,3	23,1			
:		85,7	71,0	245,3	1923,6	54,7	691,2	14,3	0,5	1,0	1,4	2,6	1,7	12,7	151,0	862,6	1263,9	301,0	11,8	6,3	91,4			

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,	I,		
	120/10	27,5	25,1	92,2	687,3	0,9	146,8	5,9	0,9	0,3	0,9	1,8	0,3	2,2	54,3	541,3	557,6	102,8	2,9	3,3	35,2		
	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	10,4	37,8	14,9	0,9	0,4	0		
	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	7,5	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	3	24	16,5	12	3,3	0,2	3		2008
:	530	31,9	26,0	143,8	920,6	15,9	154,3	7,8	0,9	0,4	0,9	1,8	0,5	3,4	70,8	588,6	619,3	135,5	7,8	3,9	38,2		
	200/5	5,1	8,2	7,8	120,9	7,3	159,7	1,9	0	0	0	0,1	0,1	1,8	10,9	44,6	70,5	23,5	1,5	0,9	6,2	77	2008
	150	3,4	4,6	34,7	189,9	0	25	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,6	9,8	13,6	71,4	24,4	0,5	0,7	0,7	181	2008
	100	10,0	43,6	2,7	426,0	0,8	56,5	1,8	0	0,2	0,1	0	0,3	1,7	5,2	11,4	109,6	19,9	1,3	1,8	0,6	257	2008
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
	100	0,8	0,1	2,3	12,6	4	8	0,1	0	0	0	0	0	0,2	4	20,7	37,8	12,6	0,9	0,2	3		
	185/15/3	0,3	0	19,9	81,8	12	19,6	0	0	0	0	0	0	0,1	0	14,2	7,9	6,3	0,8	0	0		
	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
:	878	24,6	56,9	99,3	980,4	24,1	268,8	5,5	0,1	0,3	0,1	0,1	0,6	5,3	48,8	119,0	350,1	107,5	6,3	4,1	10,5		
	2																						
	200	5,7	6,3	12,4	124,1	3,9	135,7	2,9	0	0,1	0	0,1	0,2	1,4	7,1	29,4	72,2	25,2	1,5	0,8	3,9	99	2008
	180	8,0	12,7	27,2	247,4	14,5	188,5	4,0	0	0,2	0,1	0,7	0,6	2,9	18,1	29,6	146,3	46,5	2,3	1,5	11,4	133	2008
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
	60	0,8	5,6	4,2	68,4	2,1	0,8	2,6	0	0	0	0	0	0,1	6,7	19,2	21,6	10,2	0,7	0,2	3,5	49	2007
	185/15/3	0,3	0	19,9	81,8	12	19,6	0	0	0	0	0	0	0,1	0	14,2	7,9	6,3	0,8	0	0		
	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	7,5	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	3	24	16,5	12	3,3	0,2	3		2008
:	963	20,4	25,6	110,3	741,4	47,5	352,1	11,8	0	0,4	0,1	0,8	1,0	5,9	53,8	130,9	317,4	121,0	9,9	3,2	21,8		
:		76,9	108,5	353,4	2642,4	87,5	775,2	25,1	1,0	1,1	1,1	2,7	2,1	14,6	173,4	838,5	1286,8	364,0	24,0	11,2	70,5		

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,	I,		
	150	6,9	8,7	24,0	196,3	0,3	43,9	0,8	0,2	0,1	0,3	0,6	0	0,3	11,3	189,1	161,1	25,8	0,3	0,8	10		
	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	10,4	37,8	14,9	0,9	0,4	0		
	20	4,6	5,7	0	67,3	0	42,8	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,8	162,8	92,5	6,5	0,2	0,7	0		
	185/15/7	0,2	0	18,7	75,5	0,8	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	8,8	8,4	5,0	0,7	0	0	431	2008
	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
:	527	15,3	14,7	65,5	445,7	1,1	86,8	1,9	0,2	0,2	0,4	0,9	0,1	1,0	30,0	371,1	299,8	52,2	2,1	1,9	10		
	200	4,7	6,8	13,0	126,7	4,3	137,5	2,0	0	0,1	0	0,1	0,2	1,7	8,7	17,2	71,0	21,8	1,0	0,6	4,2		
	150	5,4	4,9	31,8	188,4	0	25	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0,9	0	15,3	54,9	20,9	0,9	0	0	209	2008
	80	10,0	44,5	8,4	453,0	0,3	0	3,6	0	0,2	0,1	0	0,2	1,6	6,3	10,6	111,4	20,5	1,3	1,9	0,3	284	2008
	200	0	0	21,8	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0		
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
	100	1,2	14,1	7,7	157,9	6,5	160,7	6,6	0	0	0	0	0	0,4	6,3	24,5	25,4	11,6	0,5	0,2	1,2		
	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	7,5	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	3	24	16,5	12	3,3	0,2	3		2008
:	950	26,9	71,3	129,3	1231,9	26,1	330,7	14,6	0,1	0,5	0,1	0,1	0,6	6,0	43,2	115,1	332,1	109,5	8,3	3,4	8,7		
	2																						
	200/5	5,2	7,5	14,8	141,7	7,9	229,9	1,9	0	0,1	0	0,1	0,2	1,8	16,3	48,4	88,7	35,1	1,8	0,9	9,7	95	2008
	150	5,9	4,7	34,2	198,6	0	23,6	0,1	0,1	0,1	0	0	0	1	0	16,2	59,0	22,5	1	0	0	209	2008
	80	10,2	46	2,4	446,4	1,9	19,2	2,8	0	0,2	0,1	0	0,4	1,7	5,9	13,2	114,0	21,1	1,4	2,0	1,1		
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
	200	0,1	0,1	20,0	71,8	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	35	2007
	60	1,0	5,7	5,0	73,4	2,6	215,0	2,7	0	0	0	0	0	0,3	5,4	14,9	27,9	12,4	0,5	0,3	2,5		
	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	7,5	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	3	24	16,5	12	3,3	0,2	3		2008
:	915	28,0	65,0	123,0	1151,6	27,4	496,8	9,8	0,1	0,5	0,1	0,1	0,8	6,2	49,5	140,2	359,0	125,8	9,3	3,9	16,3		
:		70,2	151,0	317,8	2829,2	54,6	914,3	26,3	0,4	1,2	0,6	1,1	1,5	13,2	122,7	626,4	990,9	287,5	19,7	9,2	35,0		

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,	I,		
	80	8,4	7,5	0,5	98,4	0	144,8	1,4	1,5	0	0,3	0,4	0,1	0,1	4,9	34,5	120,2	7,6	1,5	0,8	13,9	213	2008
	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	10,4	37,8	14,9	0,9	0,4	0		
	20	4,6	5,7	0	67,3	0	42,8	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,8	162,8	92,5	6,5	0,2	0,7	0		
	150	0,5	0,5	12,9	62	13,2	6,6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,6	21,1	14,5	10,6	2,9	0,2	2,6		2008
	10	0,1	7,8	0,1	67,3	0	47,2	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,1	1,7	0	0	0	0		
	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
	50	6	9,9	0,6	110,3	0	0	0,1	0	0,1	0,1	0	0,1	1	1,6	13	79,3	9,8	0,9	0	0		
:	560	23,4	31,7	51,0	568,1	13,2	241,4	3,6	1,7	0,2	0,5	0,7	0,4	2,2	27,4	255,8	353,4	55,2	7,1	2,1	16,5		
2																							
	200/5	4,9	7,9	11,1	131,4	6,1	151,0	2,2	0,1	0,1	0	0,1	0,3	1,8	8,9	30,6	80,1	23,8	1,1	0,7	5,7		
	150	5,4	4,9	31,8	188,4	0	25	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0,9	0	15,3	54,9	20,9	0,9	0	0	209	2008
	100	15,1	9,0	7,7	165,3	3,6	44,2	3,7	0	0,2	0,6	8,9	0,4	3,9	8,4	16,0	185,6	28,4	4,5	2,1	7,6		
	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0	0	0,8	0	0,1	0	0	0,1	0,5	10,8	8,3	30,2	11,9	0,7	0,3	0		
	200	0,3	0	27,9	111,2	0,8	16	0	0	0	0	0	0	0,2	0	12,7	8,1	4,2	0	0	0		
	100	1,2	0,1	4,5	23,3	79,8	199,5	0,7	0	0,1	0,1	0	0,3	0,6	10	7,2	14,4	6,3	0,5	0	0		
:	795	29,8	22,1	101,3	704,8	90,3	435,7	7,5	0,2	0,6	0,7	9,0	1,1	7,9	38,1	90,1	373,3	95,5	7,7	3,1	13,3		
2																							
	200/5	4,6	7,6	9,5	120,1	13,0	144,6	1,8	0	0	0	0,1	0,3	1,8	10,3	46,9	69,1	23,9	1,3	0,7	5,5	84	2008
	150	3,6	4,4	36,3	195,4	0	23,6	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,7	10,3	13,8	74,7	25,6	0,5	0,8	0,8	181	2008
	80	14,7	33,3	12,6	392,4	0	0	3,2	0	0,2	0,1	1,1	0,3	2,8	12,6	19,1	149,5	25,5	2,2	2,5	3,1	272	2008
	70	5	0,4	31,9	149,2	0	0	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	18,9	14,5	52,9	20,8	1,3	0,5	0		
	25	0,2	1,4	1,7	20,0	0,4	30	0,6	0	0	0	0	0	0	1,1	3,5	3,8	2,5	0,1	0	0,3	364	2008
	185/15/7	0,2	0	18,7	75,5	0,8	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	8,8	8,4	5,0	0,7	0	0	431	2008
	60	0,7	5,7	2,5	63,3	5,3	51	2,7	0	0	0	0	0	0,2	6,4	9,3	17,7	10,1	0,6	0,2	1,4		
	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
:	847	29,0	52,8	113,2	1015,9	19,5	249,3	10,0	0,1	0,3	0,1	1,2	0,8	6,5	60,0	115,9	376,1	113,4	6,7	4,7	11,1		
:		82,2	106,6	265,5	2288,8	123,0	926,4	21,1	2,0	1,1	1,3	10,9	2,3	16,6	125,5	461,8	1102,8	264,1	21,5	9,9	40,9		

				-																
	,	,	,		,	,	,	E,	,	1,	2,	B12,	B6,	,	,	,	,	Mg,	F ,	Zn,
	893,0	1314,3	3535,9	28839,7	781,3	9867,9	267,6	10,8	13,7	11,2	41,7	22,7	166,4	1628,9	8202,2	13486,1	3856,8	246,6	108,2	627,1
	74,4	109,5	294,7	2403,3	65,1	822,3	22,3	0,9	1,1	0,9	3,5	1,9	13,9	135,7	683,5	1123,8	321,4	20,6	9,0	52,3
%	12,4	41,0	46,6																	

()

			2
1-4	542	861	859