



Н. В. Лукьянова,
Барнаульский государственный педагогический колледж, Алтайский край

ОБРАБОТКА БОЛЬШОГО МАССИВА ДАННЫХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ «УМНОЙ» ЭЛЕКТРОННОЙ ТАБЛИЦЫ*

Аннотация

Использование информационных технологий в профессиональной деятельности для большинства людей сегодня объективная необходимость. Задача учителя информатики — создать условия для овладения обучаемыми различными технологиями создания и преобразования информационных объектов, в том числе с использованием такого инструмента, как Microsoft Excel. В статье предложен проект учебного занятия по теме «Обработка большого массива данных с использованием “умной” электронной таблицы» в рамках системно-деятельностного подхода.

Ключевые слова: информатика, массив данных, «умная» таблица, Excel.

DOI: 10.32517/2221-1993-2019-18-4-47-58

Начиная с версии 2007 в Microsoft Excel представлена такая возможность форматирования, как «умная» таблица. Такая таблица — это не просто некий диапазон ячеек, а цельный элемент со своим названием, внутренней структурой и свойствами. «Умная» таблица имеет множество преимуществ по сравнению с обычным диапазоном ячеек. С некоторыми особенностями «умной» таблицы Excel обучающиеся знакомятся в рамках представленного занятия.

Тема занятия: Обработка большого массива данных с использованием «умной» электронной таблицы.

Цели занятия:

деятельностная: формирование у обучаемых представления о новом способе обработки больших массивов числовых данных с использованием «умной» электронной таблицы;

содержательная: расширение знаний обучаемых о технологии создания и преобразования информационных объектов (числовых данных) за счет включения новых понятий: «умная» электронная таблица, фильтр, сортировка данных.

Планируемые результаты обучения:

личностные:

- готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий;
- умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня соб-

ственного интеллектуального развития, в том числе с использованием интерактивной системы голосования;

- умение использовать достижения современной информатики для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности, самостоятельно формировать новые для себя знания в профессиональной области, используя для этого доступные источники информации;

метапредметные:

- умение определять цели и составлять план деятельности, необходимый для реализации этих целей;
- умение использовать средства информационно-коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены;

предметные:

- владение способами представления, хранения и обработки числовых данных на компьютере;
- владение компьютерными средствами представления и анализа данных в электронных таблицах.

Продолжительность занятия: два урока по 40 минут.

Тип занятия: открытие новых знаний.

* Материалы к статье можно скачать на сайте ИНФО: http://infojournal.ru/journals/school/school_04-2019/

Контактная информация

Лукьянова Наталия Владимировна, преподаватель информатики, Барнаульский государственный педагогический колледж, Алтайский край; *адрес:* 656010, Алтайский край, г. Барнаул, ул. 80 Гвардейской дивизии, д. 41; *e-mail:* nata361379@mail.ru

N. V. Lukyanova,
Barnaul State Pedagogical College, Altai Kray

PROCESSING A BIG DATA SET USING A “SMART” TABLE

Abstract

The use of information technologies in professional activities for most people is an objective necessity. The task of an informatics teacher is to create conditions for students to master various technologies of creation and transformation of information objects, including the use of Microsoft Excel. The article proposes a project of the lesson on the theme “Processing a big data set using a “smart” table” according to the system activity approach.

Keywords: informatics, data set, “smart” table, Excel.

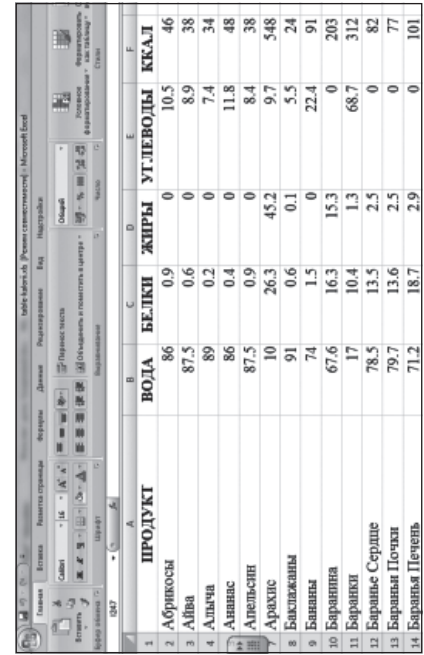
Перечень используемого учебного оборудования

№ п/п	Наименование	Назначение
1	Компьютерный класс с установленным лицензионным программным обеспечением: ОС Windows, Microsoft Office Excel	Используется обучаемыми на этапе реализации плана
2	Интерактивный комплекс SMART Board	Используется преподавателем для активизации внимания и мышления обучающихся
3	Интерактивная система опроса SMART Response LE	Используется на этапе рефлексии учебной деятельности и подведения итогов (для экономии времени и сохранения результатов на компьютере)

Структура занятия

№ п/п	Этап занятия	Время, мин	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	Примечания
1	Организационный момент. Мотивация к учебной деятельности	3	— С весенним утром! Скоро лето, о чем мечтает почти каждая женщина весной в ожидании лета? — А что для этого нужно делать? — А как это, «правильно питаться»? — В этом деле может помочь электронная таблица Excel, в которой мы уже умеем работать.	Рассуждают, приводят свои предположения с использованием подсказок на экране интерактивной доски. Отвечают на вопросы. — Почти все женщины мечтают к лету похудеть. — Правильно питаться. — Употреблять в пищу только правильные — полезные — продукты. А для этого нужно знать, какие продукты полезные, какие вредные, сколько жиров, белков, углеводов в употребляемых продуктах [4].	Создание психологического комфорта на начало урока. Создание условий для возникновения потребностей включения обучаемых в учебную деятельность. На интерактивной доске демонстрируются страницы презентации, созданной в программе SMART Notebook. Преподаватель перемещает изображения бабочек на экран (появляются дополнительные изображения-подсказки).
2	Актуализация и выявление затруднения	7	— В интернете я скачала готовую электронную таблицу калорийности продуктов. В таблице большой массив информации — 286 строк. Говорят, чтобы похудеть, нужно сесть на безуглеводную диету.	Знакомятся с электронной таблицей калорийности продуктов, представленной на доске.	На данном этапе организуется подготовка к открытию нового знания, выполнение обучаемыми пробного учебного действия и фиксация индивидуального затруднения. Демонстрируется электронная таблица калорийности продуктов [7]:





	A	B	C	D	E	F
	ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1	Абрикосы	86	0.9	0	10.5	46
2	Айва	87.5	0.6	0	8.9	38
3	Алыча	89	0.2	0	7.4	34
4	Ананас	86	0.4	0	11.8	48
5	Апельсин	87.5	0.9	0	8.4	38
6	Арахис	10	26.3	45.2	9.7	548
7	Баклажаны	91	0.6	0.1	5.5	24
8	Бананы	74	1.5	0	22.4	91
9	Баранина	67.6	16.3	15.3	0	203
10	Баранки	17	10.4	1.3	68.7	312
11	Баранье Сердце	78.5	13.5	2.5	0	82
12	Баранья Почка	79.7	13.6	2.5	0	77
13	Баранья Печень	71.2	18.7	2.9	0	101

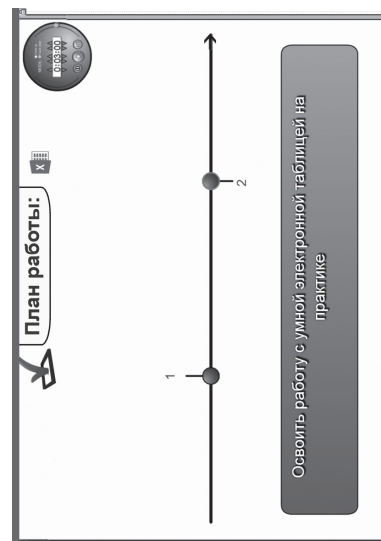
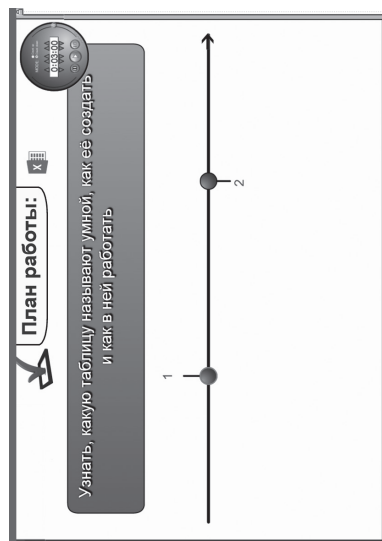
Работа в таблице по поиску продуктов, у которых количество углеводов равно нулю:

	A	B	C	D	E	F	G
276	Шоколад темный	0.8	5.4	35.3	52.6	540	НЕЛАЯ
277	Шлик свиной (без шкуры)	5.7	1.4	92.8	0	816	МОНО
278	Шпинат	91.2	2.9	0	2.3	21	НЕЛАЯ
279	Шпатель	90	1.5	0	5.3	28	НЕЛАЯ
280	Шука	70.4	18.8	0.7	0	82	МОНО
281	Яблоки	86.5	0.4	0	11.3	46	НЕЛАЯ
282	Яблоки	20	3.2	0	68	273	НЕЛАЯ
283	Язык свиной	66.1	14.2	16.8	0	208	МОНО
284	Ял	80.1	18.2	0.3	0	117	МОНО
285	Яичный порошок	6.8	45	37.3	7.1	542	НЕЛАЯ
286	Яйцо куриное	74	12.7	11.5	0.7	157	НЕЛАЯ
287	Яйцо перепелное	73.3	11.9	13.1	0.6	168	НЕЛАЯ
288	Яичница	14	10.4	1.3	71.7	322	НЕЛАЯ
289							
290							
291							
292							
293							
294							
295							
296							
297							
298							
299							
300							
301							
302							
303							
304							
305							
306							
307							
308							
309							
310							
311							
312							
313							
314							
315							
316							
317							
318							
319							
320							
321							
322							
323							
324							
325							
326							
327							
328							
329							
330							
331							
332							
333							
334							
335							
336							
337							
338							
339							
340							
341							
342							
343							
344							
345							
346							
347							
348							
349							
350							
351							
352							
353							
354							
355							
356							
357							
358							
359							
360							
361							
362							
363							
364							
365							
366							
367							
368							
369							
370							
371							
372							
373							
374							
375							
376							
377							
378							
379							
380							
381							
382							
383							
384							
385							
386							
387							
388							
389							
390							
391							
392							
393							
394							
395							
396							
397							
398							
399							
400							
401							
402							
403							
404							
405							
406							
407							
408							
409							
410							
411							
412							
413							
414							
415							
416							
417							
418							
419							
420							
421							
422							
423							
424							
425							
426							
427							
428							
429							
430							
431							
432							
433							
434							
435							
436							
437							
438							
439							
440							
441							
442							
443							
444							
445							
446							
447							
448							
449							
450							
451							
452							
453							
454							
455							
456							
457							
458							
459							
460							
461							
462							
463							
464							
465							
466							
467							
468							
469							
470							
471							
472							
473							
474							
475							
476							
477							
478							
479							
480							
481							
482							
483							
484							
485							
486							
487							
488							
489							
490							
491							
492							
493							
494							
495							
496							
497							
498							
499							
500							
501							
502							
503							
504							
505							
506							
507							
508							
509							
510							
511							
512							
513							
514							
515							
516							
517							
518							
519							
520							
521							
522							
523							
524							
525							
526							
527							
528							
529							
530							
531							
532							
533							
534							
535							
536							
537							
538							
539							
540							
541							
542							
543							
544							
545							
546							
547							
548							
549							
550							
551							
552							
553							
554							
555							
556							
557							
558							
559							
560							
561							
562							
563							
564							
565							
566							
567							
568							
569							
570							
571							
572							
573							
574							
575							

№ п/п	Этап занятия	Время, мин	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	Примечания
3	Целеполагание и планирование	5	— При работе с большими массивами данных удобнее использовать «умную» таблицу. «Умные» технологии — это название для современных технологий, которые характеризуются высокой степенью внутренней самоорганизации. Примеры «умных» технологий: «умный» дом, «умный» город, «умные» часы, «умный» огород, «умные» таблицы [5]. — Итак, как вы думаете: какова тема нашего занятия? Запишите тему занятия в тетради, сформулируйте и запишите свою индивидуальную цель занятия. Обсудите в группе тему урока и попытайтесь сформулировать учебную цель занятия.	Тема занятия: Обработка большого массива данных с использованием «умной» электронной таблицы. Цель занятия: научиться работать с «умной» электронной таблицей.	Построение проекта выхода из затруднения.  Преподаватель передвигает объекты на доску, и появляются тема и цель занятия: 



Пункты плана преподаватель демонстрирует с помощью инструмента «Отображение временной шкалы» коллекции интерактивных средств учителя Lesson Activity Toolkit программы SMART Notebook.



Предлагают план:

1. Узнать, какую таблицу называют умной, как ее создать и как в ней работать.
2. Освоить работу с «умной» электронной таблицей на практике.

Что нам нужно сделать для достижения цели занятия? Давайте составим план работы.

№ п/п	Этап занятия	Время, мин	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	Примечания																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
4	Реализация плана	15	— Для реализации первого пункта плана предлагаю воспользоваться учебниками [2, 3] или справочной информацией (<i>Приложение 1</i>) [8]. Изучите и обсудите в группе теоретический материал. Выберите докладчика. На работу вам отводится пять минут. — Что же такое «умная» таблица? И почему ее называют умной? — Как создать «умную» таблицу? — Как вы считаете: сложно с ней работать? — Что такое автофильтр?	Анализ информации и обсуждение по подгруппам. Отвечают на вопросы.	При реализации первого этапа плана обучающиеся работают в двух подгруппах по 6–8 человек. Для фиксации пяти минут на интерактивной доске (на странице «План работы») преподаватель включает таймер.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
5	Первичное закрепление с проговариванием во внешней речи	10	— Помогите мне решить проблему с калориями с использованием «умной» таблицы: «Мне можно только те продукты, в которых жира меньше единицы и мало углеводов». Решаем задачу, используя «умную» таблицу. — Первые два продукта в списке имеют незнакомое название, при наведении мыши на ячейку можно увидеть их. Это трепанг и макрурус. Как я сделала в Excel, чтобы появились изображения? Выяснить это будет вашим домашним заданием.	В форме коммуникативного взаимодействия решают типовое задание на новый способ действий с проговариванием алгоритма решения вслух. — Получается, что для данной диеты подходят морепродукты. Знакомятся с редкими морепродуктами.	Первичное закрепление с демонстрацией работы с «умной» таблицей на интерактивной доске. <table border="1"> <thead> <tr> <th>№</th><th>ПРОДУКТ</th><th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>С</th><th>Д</th><th>Е</th><th>Ж</th><th>З</th><th>И</th><th>К</th><th>Л</th><th>М</th><th>Н</th><th>О</th><th>П</th><th>Р</th><th>С</th><th>Т</th><th>У</th><th>Ф</th><th>Х</th><th>Ц</th><th>Ч</th><th>Ш</th><th>Щ</th><th>Я</th><th>Итого</th><th>ККАЛ</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>Трепанг</td><td></td><td></td><td>89,4</td><td></td><td></td><td></td><td>7,3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>35</td></tr> <tr><td>2</td><td>Макрурус</td><td></td><td></td><td>85</td><td></td><td></td><td></td><td>13,2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>60</td></tr> <tr><td>3</td><td>Краб</td><td></td><td></td><td>81,5</td><td></td><td></td><td></td><td>16</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>69</td></tr> <tr><td>4</td><td>Минтай</td><td></td><td></td><td>80,1</td><td></td><td></td><td></td><td>15,9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>70</td></tr> <tr><td>5</td><td>Путасу</td><td></td><td></td><td>81,3</td><td></td><td></td><td></td><td>16,1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>72</td></tr> <tr><td>6</td><td>Кальмар</td><td></td><td></td><td>80,3</td><td></td><td></td><td></td><td>18</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>75</td></tr> <tr><td>7</td><td>Треска</td><td></td><td></td><td>80,7</td><td></td><td></td><td></td><td>17,5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>75</td></tr> <tr><td>8</td><td>Налим</td><td></td><td></td><td>79,3</td><td></td><td></td><td></td><td>18,8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>81</td></tr> <tr><td>9</td><td>Окунь речной</td><td></td><td></td><td>79,2</td><td></td><td></td><td></td><td>18,5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>82</td></tr> <tr><td>10</td><td>Щука</td><td></td><td></td><td>70,4</td><td></td><td></td><td></td><td>18,8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>82</td></tr> <tr><td>11</td><td>Креветка</td><td></td><td></td><td>77,5</td><td></td><td></td><td></td><td>18</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>83</td></tr> <tr><td>12</td><td>Судак</td><td></td><td></td><td>78,9</td><td></td><td></td><td></td><td>19</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>83</td></tr> <tr><td>13</td><td>Тунец</td><td></td><td></td><td>74</td><td></td><td></td><td></td><td>22,7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>96</td></tr> <tr><td>14</td><td>Язь</td><td></td><td></td><td>80,1</td><td></td><td></td><td></td><td>18,2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>117</td></tr> <tr><td>15</td><td>Сайра мелкая</td><td></td><td></td><td>71,3</td><td></td><td></td><td></td><td>20,4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>143</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>№</th><th>ПРОДУКТ</th><th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>С</th><th>Д</th><th>Е</th><th>Ж</th><th>З</th><th>И</th><th>К</th><th>Л</th><th>М</th><th>Н</th><th>О</th><th>П</th><th>Р</th><th>С</th><th>Т</th><th>У</th><th>Ф</th><th>Х</th><th>Ц</th><th>Ч</th><th>Ш</th><th>Щ</th><th>Я</th><th>Итого</th><th>ККАЛ</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>Трепанг</td><td></td><td></td><td>89,4</td><td></td><td></td><td></td><td>7,3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>35</td></tr> <tr><td>2</td><td>Макрурус</td><td></td><td></td><td>85</td><td></td><td></td><td></td><td>13,2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>60</td></tr> <tr><td>3</td><td>Краб</td><td></td><td></td><td>81,5</td><td></td><td></td><td></td><td>16</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>69</td></tr> <tr><td>4</td><td>Минтай</td><td></td><td></td><td>80,1</td><td></td><td></td><td></td><td>15,9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>70</td></tr> <tr><td>5</td><td>Путасу</td><td></td><td></td><td>81,3</td><td></td><td></td><td></td><td>16,1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>72</td></tr> <tr><td>6</td><td>Кальмар</td><td></td><td></td><td>80,3</td><td></td><td></td><td></td><td>18</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>75</td></tr> <tr><td>7</td><td>Треска</td><td></td><td></td><td>80,7</td><td></td><td></td><td></td><td>17,5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>75</td></tr> <tr><td>8</td><td>Налим</td><td></td><td></td><td>79,3</td><td></td><td></td><td></td><td>18,8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>81</td></tr> <tr><td>9</td><td>Окунь речной</td><td></td><td></td><td>79,2</td><td></td><td></td><td></td><td>18,5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>82</td></tr> <tr><td>10</td><td>Щука</td><td></td><td></td><td>70,4</td><td></td><td></td><td></td><td>18,8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>82</td></tr> <tr><td>11</td><td>Креветка</td><td></td><td></td><td>77,5</td><td></td><td></td><td></td><td>18</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>83</td></tr> <tr><td>12</td><td>Судак</td><td></td><td></td><td>78,9</td><td></td><td></td><td></td><td>19</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>83</td></tr> <tr><td>13</td><td>Тунец</td><td></td><td></td><td>74</td><td></td><td></td><td></td><td>22,7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>96</td></tr> <tr><td>14</td><td>Язь</td><td></td><td></td><td>80,1</td><td></td><td></td><td></td><td>18,2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>117</td></tr> <tr><td>15</td><td>Сайра мелкая</td><td></td><td></td><td>71,3</td><td></td><td></td><td></td><td>20,4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>143</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>№</th><th>ПРОДУКТ</th><th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>С</th><th>Д</th><th>Е</th><th>Ж</th><th>З</th><th>И</th><th>К</th><th>Л</th><th>М</th><th>Н</th><th>О</th><th>П</th><th>Р</th><th>С</th><th>Т</th><th>У</th><th>Ф</th><th>Х</th><th>Ц</th><th>Ч</th><th>Ш</th><th>Щ</th><th>Я</th><th>Итого</th><th>ККАЛ</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>Трепанг</td><td></td><td></td><td>89,4</td><td></td><td></td><td></td><td>7,3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>35</td></tr> <tr><td>2</td><td>Макрурус</td><td></td><td></td><td>85</td><td></td><td></td><td></td><td>13,2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>60</td></tr> <tr><td>3</td><td>Краб</td><td></td><td></td><td>81,5</td><td></td><td></td><td></td><td>16</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>69</td></tr> <tr><td>4</td><td>Минтай</td><td></td><td></td><td>80,1</td><td></td><td></td><td></td><td>15,9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>70</td></tr> <tr><td>5</td><td>Путасу</td><td></td><td></td><td>81,3</td><td></td><td></td><td></td><td>16,1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>72</td></tr> <tr><td>6</td><td>Кальмар</td><td></td><td></td><td>80,3</td><td></td><td></td><td></td><td>18</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>75</td></tr> <tr><td>7</td><td>Треска</td><td></td><td></td><td>80,7</td><td></td><td></td><td></td><td>17,5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>75</td></tr> <tr><td>8</td><td>Налим</td><td></td><td></td><td>79,3</td><td></td><td></td><td></td><td>18,8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>81</td></tr> <tr><td>9</td><td>Окунь речной</td><td></td><td></td><td>79,2</td><td></td><td></td><td></td><td>18,5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>82</td></tr> <tr><td>10</td><td>Щука</td><td></td><td></td><td>70,4</td><td></td><td></td><td></td><td>18,8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>82</td></tr> <tr><td>11</td><td>Креветка</td><td></td><td></td><td>77,5</td><td></td><td></td><td></td><td>18</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>83</td></tr> <tr><td>12</td><td>Судак</td><td></td><td></td><td>78,9</td><td></td><td></td><td></td><td>19</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>83</td></tr> <tr><td>13</td><td>Тунец</td><td></td><td></td><td>74</td><td></td><td></td><td></td><td>22,7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>96</td></tr> <tr><td>14</td><td>Язь</td><td></td><td></td><td>80,1</td><td></td><td></td><td></td><td>18,2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>117</td></tr> <tr><td>15</td><td>Сайра мелкая</td><td></td><td></td><td>71,3</td><td></td><td></td><td></td><td>20,4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>143</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>№</th><th>ПРОДУКТ</th><th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>С</th><th>Д</th><th>Е</th><th>Ж</th><th>З</th><th>И</th><th>К</th><th>Л</th><th>М</th><th>Н</th><th>О</th><th>П</th><th>Р</th><th>С</th><th>Т</th><th>У</th><th>Ф</th><th>Х</th><th>Ц</th><th>Ч</th><th>Ш</th><th>Щ</th><th>Я</th><th>Итого</th><th>ККАЛ</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>Трепанг</td><td></td><td></td><td>89,4</td><td></td><td></td><td></td><td>7,3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>35</td></tr> <tr><td>2</td><td>Макрурус</td><td></td><td></td><td>85</td><td></td><td></td><td></td><td>13,2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>60</td></tr> <tr><td>3</td><td>Краб</td><td></td><td></td><td>81,5</td><td></td><td></td><td></td><td>16</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>69</td></tr> <tr><td>4</td><td>Минтай</td><td></td><td></td><td>80,1</td><td></td><td></td><td></td><td>15,9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>70</td></tr> <tr><td>5</td><td>Путасу</td><td></td><td></td><td>81,3</td><td></td><td></td><td></td><td>16,1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>72</td></tr> <tr><td>6</td><td>Кальмар</td><td></td><td></td><td>80,3</td><td></td><td></td><td></td><td>18</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>75</td></tr> <tr><td>7</td><td>Треска</td><td></td><td></td><td>80,7</td><td></td><td></td><td></td><td>17,5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>75</td></tr> <tr><td>8</td><td>Налим</td><td></td><td></td><td>79,3</td><td></td><td></td><td></td><td>18,8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>81</td></tr> <tr><td>9</td><td>Окунь речной</td><td></td><td></td><td>79,2</td><td></td><td></td><td></td><td>18,5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>82</td></tr> <tr><td>10</td><td>Щука</td><td></td><td></td><td>70,4</td><td></td><td></td><td></td><td>18,8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>82</td></tr> <tr><td>11</td><td>Креветка</td><td></td><td></td><td>77,5</td><td></td><td></td><td></td><td>18</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>83</td></tr> <tr><td>12</td><td>Судак</td><td></td><td></td><td>78,9</td><td></td><td></td><td></td><td>19</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>83</td></tr> <tr><td>13</td><td>Тунец</td><td></td><td></td><td>74</td><td></td><td></td><td></td><td>22,7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>96</td></tr> <tr><td>14</td><td>Язь</td><td></td><td></td><td>80,1</td><td></td><td></td><td></td><td>18,2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>117</td></tr> <tr><td>15</td><td>Сайра мелкая</td><td></td><td></td><td>71,3</td><td></td><td></td><td></td><td>20,4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>143</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>№</th><th>ПРОДУКТ</th><th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>С</th><th>Д</th><th>Е</th><th>Ж</th><th>З</th><th>И</th><th>К</th><th>Л</th><th>М</th><th>Н</th><th>О</th><th>П</th><th>Р</th><th>С</th><th>Т</th><th>У</th><th>Ф</th><th>Х</th><th>Ц</th><th>Ч</th><th>Ш</th><th>Щ</th><th>Я</th><th>Итого</th><th>ККАЛ</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>Трепанг</td><td></td><td></td><td>89,4</td><td></td><td></td><td></td><td>7,3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>35</td></tr> <tr><td>2</td><td>Макрурус</td><td></td><td></td><td>85</td><td></td><td></td><td></td><td>13,2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>60</td></tr> <tr><td>3</td><td>Краб</td><td></td><td></td><td>81,5</td><td></td><td></td><td></td><td>16</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>69</td></tr> <tr><td>4</td><td>Минтай</td><td></td><td></td><td>80,1</td><td></td><td></td><td></td><td>15,9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>70</td></tr> <tr><td>5</td><td>Путасу</td><td></td><td></td><td>81,3</td><td></td><td></td><td></td><td>16,1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>72</td></tr> <tr><td>6</td><td>Кальмар</td><td></td><td></td><td>80,3</td><td></td><td></td><td></td><td>18</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>75</td></tr> <tr><td>7</td><td>Треска</td><td></td><td></td><td>80,7</td><td></td><td></td><td></td><td>17,5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>75</td></tr> <tr><td>8</td><td>Налим</td><td></td><td></td><td>79,3</td><td></td><td></td><td></td><td>18,8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>81</td></tr> <tr><td>9</td><td>Окунь речной</td><td></td><td></td><td>79,2</td><td></td><td></td><td></td><td>18,5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>82</td></tr> <tr><td>10</td><td>Щука</td><td></td><td></td><td>70,4</td><td></td><td></td><td></td><td>18,8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>82</td></tr> <tr><td>11</td><td>Креветка</td><td></td><td></td><td>77,5</td><td></td><td></td><td></td><td>18</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>83</td></tr> <tr><td>12</td><td>Судак</td><td></td><td></td><td>78,9</td><td></td><td></td><td></td><td>19</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>83</td></tr> <tr><td>13</td><td>Тунец</td><td></td><td></td><td>74</td><td></td><td></td><td></td><td>22,7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>96</td></tr> <tr><td>14</td><td>Язь</td><td></td><td></td><td>80,1</td><td></td><td></td><td></td><td>18</td></tr></tbody></table>	№	ПРОДУКТ	А	Б	В	С	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Я	Итого	ККАЛ	1	Трепанг			89,4				7,3																					35	2	Макрурус			85				13,2																					60	3	Краб			81,5				16																					69	4	Минтай			80,1				15,9																					70	5	Путасу			81,3				16,1																					72	6	Кальмар			80,3				18																					75	7	Треска			80,7				17,5																					75	8	Налим			79,3				18,8																					81	9	Окунь речной			79,2				18,5																					82	10	Щука			70,4				18,8																					82	11	Креветка			77,5				18																					83	12	Судак			78,9				19																					83	13	Тунец			74				22,7																					96	14	Язь			80,1				18,2																					117	15	Сайра мелкая			71,3				20,4																					143	№	ПРОДУКТ	А	Б	В	С	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Я	Итого	ККАЛ	1	Трепанг			89,4				7,3																					35	2	Макрурус			85				13,2																					60	3	Краб			81,5				16																					69	4	Минтай			80,1				15,9																					70	5	Путасу			81,3				16,1																					72	6	Кальмар			80,3				18																					75	7	Треска			80,7				17,5																					75	8	Налим			79,3				18,8																					81	9	Окунь речной			79,2				18,5																					82	10	Щука			70,4				18,8																					82	11	Креветка			77,5				18																					83	12	Судак			78,9				19																					83	13	Тунец			74				22,7																					96	14	Язь			80,1				18,2																					117	15	Сайра мелкая			71,3				20,4																					143	№	ПРОДУКТ	А	Б	В	С	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Я	Итого	ККАЛ	1	Трепанг			89,4				7,3																					35	2	Макрурус			85				13,2																					60	3	Краб			81,5				16																					69	4	Минтай			80,1				15,9																					70	5	Путасу			81,3				16,1																					72	6	Кальмар			80,3				18																					75	7	Треска			80,7				17,5																					75	8	Налим			79,3				18,8																					81	9	Окунь речной			79,2				18,5																					82	10	Щука			70,4				18,8																					82	11	Креветка			77,5				18																					83	12	Судак			78,9				19																					83	13	Тунец			74				22,7																					96	14	Язь			80,1				18,2																					117	15	Сайра мелкая			71,3				20,4																					143	№	ПРОДУКТ	А	Б	В	С	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Я	Итого	ККАЛ	1	Трепанг			89,4				7,3																					35	2	Макрурус			85				13,2																					60	3	Краб			81,5				16																					69	4	Минтай			80,1				15,9																					70	5	Путасу			81,3				16,1																					72	6	Кальмар			80,3				18																					75	7	Треска			80,7				17,5																					75	8	Налим			79,3				18,8																					81	9	Окунь речной			79,2				18,5																					82	10	Щука			70,4				18,8																					82	11	Креветка			77,5				18																					83	12	Судак			78,9				19																					83	13	Тунец			74				22,7																					96	14	Язь			80,1				18,2																					117	15	Сайра мелкая			71,3				20,4																					143	№	ПРОДУКТ	А	Б	В	С	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Я	Итого	ККАЛ	1	Трепанг			89,4				7,3																					35	2	Макрурус			85				13,2																					60	3	Краб			81,5				16																					69	4	Минтай			80,1				15,9																					70	5	Путасу			81,3				16,1																					72	6	Кальмар			80,3				18																					75	7	Треска			80,7				17,5																					75	8	Налим			79,3				18,8																					81	9	Окунь речной			79,2				18,5																					82	10	Щука			70,4				18,8																					82	11	Креветка			77,5				18																					83	12	Судак			78,9				19																					83	13	Тунец			74				22,7																					96	14	Язь			80,1				18
№	ПРОДУКТ	А	Б	В	С	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Я	Итого	ККАЛ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1	Трепанг			89,4				7,3																					35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2	Макрурус			85				13,2																					60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
3	Краб			81,5				16																					69																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
4	Минтай			80,1				15,9																					70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
5	Путасу			81,3				16,1																					72																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
6	Кальмар			80,3				18																					75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
7	Треска			80,7				17,5																					75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
8	Налим			79,3				18,8																					81																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
9	Окунь речной			79,2				18,5																					82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
10	Щука			70,4				18,8																					82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
11	Креветка			77,5				18																					83																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
12	Судак			78,9				19																					83																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
13	Тунец			74				22,7																					96																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
14	Язь			80,1				18,2																					117																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
15	Сайра мелкая			71,3				20,4																					143																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
№	ПРОДУКТ	А	Б	В	С	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Я	Итого	ККАЛ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1	Трепанг			89,4				7,3																					35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2	Макрурус			85				13,2																					60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
3	Краб			81,5				16																					69																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
4	Минтай			80,1				15,9																					70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
5	Путасу			81,3				16,1																					72																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
6	Кальмар			80,3				18																					75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
7	Треска			80,7				17,5																					75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
8	Налим			79,3				18,8																					81																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
9	Окунь речной			79,2				18,5																					82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
10	Щука			70,4				18,8																					82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
11	Креветка			77,5				18																					83																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
12	Судак			78,9				19																					83																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
13	Тунец			74				22,7																					96																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
14	Язь			80,1				18,2																					117																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
15	Сайра мелкая			71,3				20,4																					143																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
№	ПРОДУКТ	А	Б	В	С	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Я	Итого	ККАЛ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1	Трепанг			89,4				7,3																					35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2	Макрурус			85				13,2																					60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
3	Краб			81,5				16																					69																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
4	Минтай			80,1				15,9																					70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
5	Путасу			81,3				16,1																					72																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
6	Кальмар			80,3				18																					75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
7	Треска			80,7				17,5																					75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
8	Налим			79,3				18,8																					81																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
9	Окунь речной			79,2				18,5																					82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
10	Щука			70,4				18,8																					82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
11	Креветка			77,5				18																					83																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
12	Судак			78,9				19																					83																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
13	Тунец			74				22,7																					96																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
14	Язь			80,1				18,2																					117																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
15	Сайра мелкая			71,3				20,4																					143																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
№	ПРОДУКТ	А	Б	В	С	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Я	Итого	ККАЛ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1	Трепанг			89,4				7,3																					35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2	Макрурус			85				13,2																					60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
3	Краб			81,5				16																					69																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
4	Минтай			80,1				15,9																					70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
5	Путасу			81,3				16,1																					72																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
6	Кальмар			80,3				18																					75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
7	Треска			80,7				17,5																					75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
8	Налим			79,3				18,8																					81																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
9	Окунь речной			79,2				18,5																					82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
10	Щука			70,4				18,8																					82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
11	Креветка			77,5				18																					83																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
12	Судак			78,9				19																					83																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
13	Тунец			74				22,7																					96																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
14	Язь			80,1				18,2																					117																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
15	Сайра мелкая			71,3				20,4																					143																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
№	ПРОДУКТ	А	Б	В	С	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Я	Итого	ККАЛ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
1	Трепанг			89,4				7,3																					35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2	Макрурус			85				13,2																					60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
3	Краб			81,5				16																					69																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
4	Минтай			80,1				15,9																					70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
5	Путасу			81,3				16,1																					72																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
6	Кальмар			80,3				18																					75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
7	Треска			80,7				17,5																					75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
8	Налим			79,3				18,8																					81																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
9	Окунь речной			79,2				18,5																					82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
10	Щука			70,4				18,8																					82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
11	Креветка			77,5				18																					83																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
12	Судак			78,9				19																					83																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
13	Тунец			74				22,7																					96																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
14	Язь			80,1				18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ
1 Треска	89.4	7.3	0.6	35	
2 Макурус				60	
3 Краб				69	
4 Минтай				70	
5 Путассу				72	
6 Кальмар				75	
7 Треска				75	
8 Налим				81	
9 Окунь речной				82	
10 Щука				82	
11 Креветка	78.9	19	0.8	83	
12 Судак	74	22.7	0.7	83	
13 Тунец				96	



Вариант 1

164 города

№ п/п	Город	Субъект Российской Федерации	Численность населения, тысяч человек	Численность мужчин	Численность женщин
1	Абакан	Республика Хакасия	165.2	75.7	89.5
2	Альметьевск	Республика Татарстан	146.3	68.9	77.4
3	Ангарск	Иркутская область	233.7	106.7	127.0

Вариант 2

194 страны

№	Страна	Площадь (км²)	Население (тыс. чел.)	Часть света
1	Австралия	7 686 850	19 732.00	Австралия и Океания
2	Австрия	83 858	8 188.20	Европа
3	Азербайджан	86 600	7 830.80	Азия



При реализации пункта 2 плана обучаемые работают индивидуально за компьютерами с текстом задания (*Приложение 2*) и файлами *Вариант 1.xls* и *Вариант 2.xls*.

Преподаватель включает таймер на интерактивной доске.

Обработка большого массива данных с использованием умной таблицы

Вариант 1

164 города

№ п/п	Город	Субъект Российской Федерации	Численность населения, тысяч человек	Численность мужчин	Численность женщин
1	Абакан	Республика Хакасия	165.2	75.7	89.5
2	Альметьевск	Республика Татарстан	146.3	68.9	77.4
3	Ангарск	Иркутская область	233.7	106.7	127.0

Вариант 2

194 страны

№	Страна	Площадь (км²)	Население (тыс. чел.)	Часть света
1	Австралия	7 686 850	19 732.00	Австралия и Океания
2	Австрия	83 858	8 188.20	Европа
3	Азербайджан	86 600	7 830.80	Азия



Эталон выполнения практического задания находится под «шторкой» для удобства проверки: можно открыть всё сразу или проверять по вариантам.

Вариант 1

Вариант 2

6	Самостоятельная работа с самопроверкой по эталону	30	— А теперь попробуйте сами научиться обрабатывать большие массивы информации с помощью «умных» таблиц. Выполните задание по вариантам (<i>Приложение 2</i>). В первом варианте предстоит обработать большой массив данных о 164 городах Российской Федерации с численностью населения не менее 100 тысяч человек [1]. Во втором варианте — обработать данные о 194 странах мира [6]. Раздает карточки-задания по вариантам и карточки для ответов. — По окончании работы проверьте ответы у соседа (по эталону) и поставьте соседу оценку за работу.	Вариант 1 Вариант 2
---	---	----	--	---

Вариант 1

Вариант 2

Список использованных источников

1. Города с численностью населения 100 тысяч человек и более. http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/demo/perepis2010/pril4.xls
2. Колмыкова Е. А., Кумскова Е. А. Информатика: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. 9-е изд., стер. М.: Академия, 2012. 416 с.
3. Ляхович В. Ф., Краморов С. О., Шамараков И. П. Основы информатики. 8-е изд., доп. и перераб. Ростов-н/Д.: Феникс, 2010. 715 с.
4. Очищение организма от шлаков в домашних условиях. <http://ladymeet.ru/ochishchenie-organizma/ochishchenie-organizma-ot-shlakov-v-domashnikh-usloviyakh.html>
5. Селина О. А., Семиохина Е. А. «Умные технологии» в социальной сфере // Молодой ученый. 2017. № 1. С. 260–262. <https://moluch.ru/archive/135/37926/>
6. Списки и таблицы мира // Всемирная география. <http://worldgeo.ru/lists>
7. Таблица калорийности продуктов. <http://www.tofeelwell.ru/wp-content/uploads/2011/12/table-kalorii.xls>

8. Умные таблицы Excel 2007–2013 // Планета Excel. <https://www.planetaexcel.ru/techniques/2/136/>
9. Smart Response LE. <https://support.smarttech.com/hardware/other-hardware/response/response-le>

Источники использованных изображений

1. Фон слайдов презентации: http://bepul.net/photo/suratlar_juma_kuniga_zhuma_kunga_suratlar_jumag/suratlar_juma_kuniga_zhuma_kunga_suratlar_jumag/juma_tabrik_rasmlar_otajon_juma_mubo_rak_juma_tabrik_sherl/155-0-7784
2. Анимация бабочки: <http://www.planetartkinok.ru/photo/animacija/babochki/104>
3. Рыба макрурус: <https://edalekar.ru/ryba-makrurus.html>
4. Трепанг: полезные свойства и противопоказания. <http://progid.ru/poleznye-svoystva/trepang/>
5. 3d small people — Ladder of Success: <https://www.gograph.com/illustration/3d-small-people-ladder-of-success-gg73759535.html>

Приложения

Приложение 1

Теоретический материал: «Умные» таблицы Excel 2007–2016*

Название очень хорошо отображает суть такого явления, как «умная» таблица Excel. Работать с такими таблицами намного удобнее и приятнее, нежели с обычными. «Умные» таблицы появились в Excel, начиная с версии 2007.

1. Как создать «умную» таблицу.

Создается «умная» таблица Excel всего в пару кликов, легко и просто.

Ставите курсор на любую ячейку таблицы, а дальнейшая процедура создания возможна тремя способами.

Способ 1. Нажать комбинацию клавиш Ctrl+T.

Способ 2. На панели управления выбрать вкладку *Главная*, пункт меню *Форматировать как таблицу*, а затем понравившийся дизайн (их там более полусотни) (рис. 1).

Способ 3. На панели управления выбрать вкладку *Вставка*, пункт меню *Таблица* (рис. 2).

Далее нужно подтвердить диапазон таблицы и указать вариант отображения ее заголовка. После нажатия кнопки ОК «умная» таблица будет создана.

2. Как работать с «умной» таблицей.

При создании «умная» таблица Excel приобретает много функций.

1. Таблице присваивается имя, которое можно изменить на вкладке *Конструктор*. Также можно изменить стиль таблицы, убрать/сделать выделение чередующихся строк, чередующихся столбцов (рис. 3).

2. «Умная» таблица может автоматически подстраиваться под размер данных и изменять свою высоту и ширину при их добавлении или удалении.

3. При прокрутке таблицы вниз заголовки столбцов (А, В, С, ...) меняются на названия полей (если при создании выбрана таблица с заголовком).

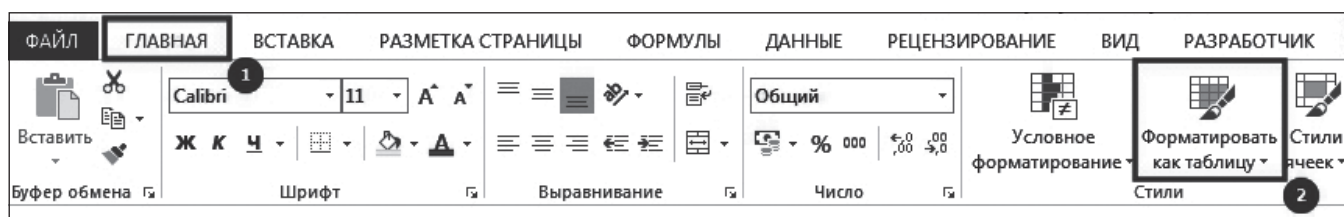


Рис. 1



Рис. 2

* Используются материалы сайта TopExcel: <http://topexcel.ru/chto-delaet-umnaya-tablica-excel/>



на весь столбец — не надо тянуть формулу «черным крестом» автозаполнения.

7. На вкладке *Конструктор* (рис. 5) можно включить пункт *Показать итоговую строку*, и появляется возможность выбора функции отображения данных (сумма, количество, среднее и т. д.) по каждому столбцу (рис. 6).

5. При создании в «умной» таблице нового столбца с формулой формула будет автоматически скопирована



Рис. 6

Приложение 2

Карточки с заданиями

Вариант 1.

В электронную таблицу занесли данные о городах Российской Федерации с численностью населения не менее 100 тысяч человек.

На рис. 7 приведены первые пять строк таблицы.

Выполните задания:

1. Определите, какие города Алтайского края представлены в таблице.
2. Найдите в данной таблице города Российской Федерации, название которых начинается с буквы У, и запишите их в порядке уменьшения численности населения.
3. Определите, сколько городов Российской Федерации имеют численность населения более одного миллиона человек и какова их численность вместе.
4. Определите, на сколько средняя численность мужчин всех городов меньше, чем средняя численность женщин всех городов (тысяч человек).

	A	B	C	D	E	F
1	№ п/п	Город	Субъект Российской Федерации	Численность населения, тысяч человек	Численность мужчин	Численность женщин
2	1	Абакан	Республика Хакасия	165,2	75,7	89,5
3	2	Альметьевск	Республика Татарстан	146,3	68,9	77,4
4	3	Ангарск	Иркутская область	233,7	106,7	127,0
5	4	Арзамас	Нижегородская область	106,3	47,8	58,5

Рис. 7

	A	B	C	D	E
1	№	Страна	Площадь (км ²)	Население (тыс. чел.)	Часть света
2	1	Австралия	7 686 850	19 732,00	Австралия и Океания
3	2	Австрия	83 858	8 188,20	Европа
4	3	Азербайджан	86 600	7 830,80	Азия
5	4	Албания	28 748	3 582,20	Европа

Рис. 8

Ответ на этот вопрос запишите с точностью два знака после запятой.

5. Найдите город, в котором мужчин проживает больше, чем женщин.

Вариант 2.

В электронную таблицу занесли данные о странах мира. На рис. 8 приведены первые пять строк таблицы.

Выполните задания:

1. Определите, сколько стран расположено в Европе.
2. Найдите в таблице страны Африки, названия которых заканчиваются на букву «о», и запишите их в порядке увеличения их площади.
3. Определите, какие страны мира имеют максимальную и минимальную площадь.
4. Определите среднюю численность населения городов, количество жителей которых не превышает 100 тыс. человек. Запишите ответ на этот вопрос (в тыс. чел.) с точностью три знака после запятой.
5. Найдите страну с самой большой плотностью населения, т. е. ту, где проживает много тысяч человек на одном квадратном километре (население разделить на площадь).

Уважаемые авторы и читатели!

Издательство «Образование и Информатика» объявляет о проведении конкурса цифровых изображений и фотографий, которые будут размещены на обложке журнала «Информатика в школе» во втором полугодии 2019 года.

Подробности — на сайте издательства «Образование и Информатика»: <http://www.infojournal.ru/>