

ИП _____ Р.А.Платова
" " _____ 2025 г.



Директор _____
" " _____ 2025 г.



**Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся возрастной категории 12 лет и старше
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования
муниципального образования Ленинского района Республики Крым: сезон осень-зима 2025 год
(завтраки, обеды)**

с.Ильичёво 2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,0	12,7	41,4	320,9	1,61	0,21	0,00	0,06	0,32	175,75	280,56	85,46	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,6	60,4	1,12	0,00	0,01	0,00	0,00	13,15	5,08	4,54	0,43	24,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	0,02	0,01	0,00	0,32	8,00	5,50	4,00	1,10	139,00	1,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	580	16,0	13,5	98,0	581,1	7,74	0,30	0,05	0,07	1,52	204,11	325,94	101,60	6,36	218,09	3,24	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,31	0,01	0,02	0,03	1,35	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,30	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	8,5	10,2	162,0	9,60	0,06	0,00	0,08	2,16	49,20	98,40	22,80	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,06	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	6,5	46,1	274,2	0,00	0,15	0,00	0,04	1,38	33,24	178,64	41,54	2,77	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6,8	2,6	46,8	238,4	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	16,04	54,87	10,97	0,84	86,30	0,00	0,00	0,00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	860	35,7	28,4	181,3	1 043,8	26,51	0,52	0,07	0,45	5,91	191,46	517,83	131,76	8,52	231,45	3,10	0,00	0,01		
Всего за день:		51,7	42,0	259,3	1 624,8	34,25	0,82	0,12	0,52	7,43	395,57	843,77	233,36	14,88	449,54	6,34	0,00	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	1,59	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	8,5	10,2	162,0	9,60	0,06	0,00	0,08	2,16	49,20	98,40	22,80	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,06	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172,1	0,00	0,07	0,02	0,00	1,10	30,35	42,86	10,91	1,01	65,75	0,79	0,01	0,01	202 1	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,6	60,4	1,12	0,00	0,01	0,00	0,00	13,17	5,08	4,55	0,43	24,69	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	540	21,0	16,1	84,8	568,8	13,65	0,22	0,08	0,18	5,80	121,70	209,73	60,39	5,10	312,46	7,10	0,01	0,02			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	50	0,6	0,1	1,9	12,0	12,50	0,03	0,02	0,08	0,20	7,00	13,00	10,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	1,42	29,55	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	103	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	60	6,9	2,8	4,4	72,5	0,33	0,04	0,06	0,02	0,29	32,76	99,03	22,02	0,59	190,73	58,99	0,01	0,24	257	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,06	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150,2	0,00	0,02	0,00	0,03	0,70	10,02	49,07	16,02	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	30,1	142,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	840	20,0	13,8	120,6	690,4	20,03	0,26	0,17	0,43	3,55	97,39	260,45	84,06	4,30	867,83	66,93	0,01	0,27			
Всего за день:		41,0	29,9	205,4	1 259,1	33,68	0,47	0,25	0,61	9,34	219,09	470,18	144,44	9,40	#####	74,03	0,02	0,29			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,6	13,6	24,2	332,4	0,00	0,07	0,00	0,00	0,80	230,26	320,36	36,05	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008	
СМЕТАНА	30	0,8	4,5	1,1	61,8	0,09	0,01	0,03	0,06	0,00	25,80	18,00	2,40	0,06	32,70	2,70	0,00	0,01	479		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	0,02	0,01	0,00	0,32	8,00	5,50	4,00	1,10	139,00	1,00	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	500	34,1	20,0	80,0	659,0	5,37	0,17	0,13	0,07	1,77	329,20	409,67	57,12	3,97	298,81	9,88	0,00	0,01			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4,4	76,3	5,57	0,02	0,02	0,12	2,60	16,10	23,53	10,49	0,48	167,20	2,12	0,00	0,01	67	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	96,7	8,50	0,06	0,05	0,20	2,34	36,09	47,48	21,41	0,91	366,67	3,90	0,00	0,02	99	2011	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,1	14,5	3,6	196,9	7,19	0,12	0,85	3,44	3,79	6,36	145,00	9,34	3,38	163,95	3,92	0,02	0,10	282	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	810	23,2	32,2	113,0	848,7	22,71	0,33	0,97	3,80	9,90	95,52	345,66	82,37	9,28	979,29	14,69	0,02	0,14			
Всего за день:			57,2	52,2	193,0	1 508,7	28,08	0,49	1,10	3,87	11,68	424,72	755,33	139,48	13,25	#####	24,57	0,02	0,15		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	8,5	10,2	162,0	9,60	0,06	0,00	0,08	2,16	49,20	98,40	22,80	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,2	201,7	0,00	0,06	0,02	0,02	1,17	29,86	41,63	10,40	0,98	63,30	0,75	0,01	0,01	309	2011	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	0,02	0,01	0,00	0,32	8,00	5,50	4,00	1,10	139,00	1,00	0,00	0,01			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	530	20,2	14,9	85,9	563,6	14,63	0,14	0,05	0,12	3,64	105,25	154,75	42,07	3,69	226,82	2,46	0,01	0,02			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	2,43	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,1	6,6	5,5	109,9	0,26	0,03	0,05	0,02	0,07	7,56	59,15	7,16	0,61	79,03	2,13	0,01	0,04	308	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150,2	0,00	0,02	0,00	0,03	0,70	10,02	49,07	16,02	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	830	18,6	23,3	110,3	729,9	11,16	0,21	0,17	0,38	4,09	116,90	240,72	69,18	4,26	820,48	9,48	0,01	0,07			
Всего за день:		38,8	38,3	196,1	1 293,5	25,79	0,35	0,22	0,50	7,73	222,15	395,47	111,25	7,94	#####	11,94	0,02	0,09			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угловоды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,7	36,0	3,5	285,9	0,27	0,09	0,59	0,47	3,31	130,00	282,18	21,16	3,25	273,85	32,44	0,04	0,07	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	23,5	41,7	46,4	528,4	4,49	0,13	0,65	0,59	3,75	168,97	325,49	37,78	4,84	503,51	33,56	0,04	0,07		
Обед																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	2,40	0,05	0,03	0,00	0,72	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	3,3	5,0	12,4	107,0	10,00	0,06	0,00	0,18	2,40	34,00	66,00	20,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	94	2008
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	8,5	9,8	4,6	140,7	0,32	0,04	0,07	0,04	0,39	9,06	74,86	9,23	1,05	101,53	3,29	0,01	0,05	306	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,1	2,2	24,4	0,32	0,01	0,01	0,01	0,00	7,97	7,41	2,30	0,09	31,17	0,71	0,00	0,00	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,9	10,38	0,12	0,10	0,03	0,24	44,85	85,79	30,30	1,22	763,96	8,54	0,00	0,03	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	810	23,8	22,1	99,1	692,7	24,86	0,36	0,25	0,27	4,63	125,22	315,67	87,25	7,50	#####	16,58	0,01	0,09		
Всего за день:		47,3	63,7	145,5	1 221,0	29,35	0,49	0,90	0,85	8,37	294,18	641,16	125,03	12,35	#####	50,14	0,05	0,16		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	10.0	33.4	253.0	1.61	0.10	0.00	0.06	0.81	170.79	141.79	24.17	1.61	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	570	19.7	16.6	122.1	719.1	2.13	0.23	0.16	0.08	1.69	298.12	299.17	65.26	4.71	294.69	11.24	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	103.15	1.42	0.00	0.01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	2.9	3.1	18.9	115.1	6.60	0.11	0.07	0.20	1.87	29.64	77.54	40.18	1.54	502.21	4.88	0.00	0.03	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.6	26.6	35.7	465.2	1.97	0.09	0.15	0.29	4.39	25.90	220.14	44.17	2.10	315.51	7.23	0.03	0.14	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	790	30.0	33.3	116.3	887.0	18.89	0.28	0.27	0.52	8.50	97.93	347.30	101.69	5.73	976.46	15.77	0.03	0.18		
Всего за день:		49.8	49.9	238.5	1 606.0	21.02	0.51	0.43	0.60	10.19	396.05	646.47	166.95	10.44	#####	27.01	0.03	0.18		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,6	13,6	24,2	332,4	0,00	0,07	0,00	0,00	0,80	230,26	320,36	36,05	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008		
ПОВИДЛО	30	0,1	0,0	19,8	79,7	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	4,20	2,70	2,10	0,30	38,70	0,00	0,00	0,00				
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,3	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,83	24,30	5,40	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	0,02	0,01	0,00	0,32	8,00	5,50	4,00	1,10	139,00	1,00	0,00	0,01				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	540	36,2	18,5	124,6	818,7	5,43	0,20	0,12	0,01	1,99	317,23	427,37	64,12	5,18	351,41	7,74	0,00	0,01				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,5	4,9	46,2	3,20	0,02	0,02	0,00	1,30	15,55	23,19	10,18	0,75	138,25	2,45	0,00	0,01	53	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,30	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	8,5	10,2	162,0	9,60	0,06	0,00	0,08	2,16	49,20	98,40	22,80	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,06	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,9	10,38	0,12	0,10	0,03	0,24	44,85	85,79	30,30	1,22	763,96	8,54	0,00	0,03	312	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011		
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5,5	2,1	37,4	190,6	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	12,83	43,88	8,78	0,68	69,00	0,00	0,00	0,00	115	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	830	30,4	26,2	130,9	881,3	29,78	0,50	0,18	0,42	4,95	190,48	431,05	122,45	7,46	#####	13,23	0,00	0,04				
Всего за день:		66,6	44,6	255,6	1 699,9	35,21	0,70	0,30	0,43	6,94	507,71	858,42	186,56	12,64	#####	20,97	0,00	0,05				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,23	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,3	32,2	2,6	283,1	0,25	0,07	0,47	0,39	2,46	253,13	289,51	21,27	2,52	217,07	23,50	0,03	0,06	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	490	24,7	33,0	56,6	533,1	15,27	0,18	0,54	0,49	3,57	279,50	343,62	44,69	5,09	458,93	26,94	0,03	0,06		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4,4	76,3	5,57	0,02	0,02	0,12	2,60	16,10	23,53	10,49	0,48	167,20	2,12	0,00	0,01	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	151,5	4,60	0,07	0,08	0,23	1,35	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	108	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,1	14,5	3,6	196,9	7,19	0,12	0,85	3,44	3,79	6,36	145,00	9,34	3,38	163,95	3,92	0,02	0,10	282	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,4	228,5	0,00	0,13	0,00	0,03	1,15	27,69	148,84	34,61	2,31	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	810	28,4	33,3	125,9	927,0	18,81	0,43	1,00	3,84	9,78	111,83	432,96	90,59	11,10	967,87	15,55	0,03	0,13		
Всего за день:		53,1	66,2	182,5	1 460,1	34,09	0,61	1,54	4,32	13,35	391,33	776,58	135,28	16,19	#####	42,49	0,06	0,19		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
Тефтели мясные 2 вариант	60	8,8	13,8	11,3	210,2	1,26	0,04	0,06	0,02	2,80	23,80	89,05	15,88	1,22	217,69	4,63	0,00	0,03	279	2011
Соус томатный	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,06	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,8	33,4	197,7	0,00	0,06	0,02	0,02	1,13	29,04	40,69	10,18	0,95	61,91	0,73	0,01	0,01	309	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	23,2	29,7	105,9	790,4	6,58	0,21	0,24	0,26	4,65	196,65	271,93	62,79	4,31	679,01	16,04	0,01	0,04		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,31	0,01	0,02	0,03	1,35	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45	2011
Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,7	13,1	115,9	10,26	0,05	0,06	0,25	2,39	56,43	52,24	27,42	1,30	395,23	6,33	0,00	0,03	82	2011
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,1	4,9	4,8	100,3	2,35	0,06	0,07	0,35	2,15	39,41	139,32	38,66	0,84	348,92	83,38	0,01	0,36	229	2011
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	21,4	145,9	10,38	0,12	0,10	0,03	0,24	44,85	85,79	30,30	1,22	763,96	8,54	0,00	0,03	312	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	25,1	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	840	21,7	19,6	106,0	692,5	33,30	0,31	0,28	0,66	7,01	183,07	326,96	113,73	5,45	1011,90	101,90	0,01	0,43		
Всего за день:		44,9	49,3	211,9	1 482,9	39,88	0,52	0,53	0,93	11,66	379,72	598,89	176,51	9,76	1177,91	117,94	0,02	0,47		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	2,40	0,05	0,03	0,00	0,72	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,6	26,6	35,7	465,2	1,97	0,09	0,15	0,29	4,39	25,90	220,14	44,17	2,10	315,51	7,23	0,03	0,14	291	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,05	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	545	30,8	31,7	91,7	776,4	4,48	0,20	0,24	0,34	5,82	182,56	354,72	68,26	3,83	430,11	8,91	0,03	0,15		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	1,59	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	1,42	29,55	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	103	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,1	6,6	5,5	109,9	0,26	0,03	0,05	0,02	0,07	7,56	59,15	7,16	0,61	79,03	2,13	0,01	0,04	308	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,4	228,5	0,00	0,13	0,00	0,03	1,15	27,69	148,84	34,61	2,31	0,00	0,00	0,00	0,00	181	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	830	24,0	20,6	136,6	843,7	97,19	0,34	0,21	0,43	5,12	118,07	332,51	90,43	6,92	799,82	13,85	0,01	0,08		
Всего за день:		54,8	52,3	228,3	1 620,1	101,67	0,54	0,46	0,78	10,94	300,63	687,23	158,69	10,75	#####	22,76	0,04	0,23		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	505,1	488,5	2 116,0	14 776,1	383,03	5,51	5,84	13,42	97,63	3 531,14	6 673,50	1 577,56	117,58	13 337,17	398,18	0,25	1,83	
Среднее значение за период	38,9	37,6	162,8	1 136,6	29,46	0,42	0,45	1,03	7,51	271,63	513,35	121,35	9,04	1 025,94	30,63	0,02	0,14	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	29,8	56,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	537	825

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12 лет и старше

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	60%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120	72	70	87	79	40	71	80	80	89	70	70	736	53	-19	74	3,4	0,5	22,3	107,1
Хлеб пшеничный	200	120	151	77	86	108	70	90	138	80	80	91	971	69	-51	58	5,2	0,7	35,0	168,3
Мука пшеничная	20	12	1	4	2	5	2		1	22	9	2	48	3	-9	25	0,3		2,4	11,3
Крупы, бобовые	50	30	61	27	79	32	10	94	10		5	47	365	26	-4	87	2,5	0,6	17,0	82,8
Макаронные изделия	20	12		63		50					49	10	172	12	0	100	1,3	0,2	8,4	40,1
Картофель	187	112	63	94	79	94	192	94	223	79	185	94	1197	86	-26,2	77	1,4	0,3	10,8	51,0
Овощи разные, зелень	320	192	88	109	110	94	183	110	96	74	284	188	1336	95	-97	49	1,4	1,2	5,4	38,6
Фрукты (плоды) свежие	185	111	62	12	57	50			65				246	18	-93	16	0,1	0,1	1,5	7,4
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20	12	20	20		20		20	20		20	40	160	11	-1	92	0,1		0,7	3,9
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные в т.ч. instantные	200	120			180		180			180			540	39	-81	33	0,2		3,8	16,1
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	78	46,8									45		45	3	-43,8	6	0,5	0,4		5,7
Субпродукты	40	24			59					59			118	8	-16	33	1,4	0,3		9,6
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат. Пп)	53	31,8	63	63		114	63	137	63			188	691	49	17,2	154	6,2	6,2		80,0
Рыба-филе	77	46,2		43							62		105	8	-38,2	17	1,0	0,1		4,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	350	210	132	24	50	16	76	223	89	38	124		772	55	-155	26	1,6	1,4	2,6	28,8
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	180	108													-108	0				
Творог (массовая доля жира не более 9%)	60	36			142				142				284	20	-16	56	3,5	1,7	0,6	32,8
Сыр твердый	15	9								21		15	36	3	-6	33	0,6	0,8		9,3
Сметана	10	6		5	44	15	8		6	8	18	8	112	8	2	133	0,2	1,2	0,3	15,9
Масло сливочное	35	21	23	8	13	12	31	8	13	33	10	6	157	11	-10	52		9,0		81,4
Масло растительное	18	10,8	8	13	22	9	5	15	12	15	20	15	134	10	-0,8	93		9,4		84,2
Яйца	40	24			5		159		5	122			291	21	-3	88	2,2	2,0	0,1	11,0
Сахар	35	21	41	37	25	36	15	48	46	15	48	40	351	25	4	119			24,3	97,0
Кондитерские изделия	15	9						30	60				90	6	-3	67	0,3	0,4	4,6	23,3
Чай	2	1,2	1	1	1	1	1		1	1			7	1	-0,2	83	0,1		0,1	0,6
Какао	1,2	0,72						4					4	0,4	-0,32	56	0,1			0,8
Кофейный напиток	2	1,2									5		5	0,5	-0,7	42			0,2	0,9
Дрожжи хлебопекарские	0,3	0,18												0	-0,18	0				
Крахмал	4	2,4												0	-2,4	0				
Соль йодированная	5	3	3	8	5	12	4	3	3	6	9	4	57	4	1	133				
Специи	2	1,2												0	-1,2	0				
																	33,6	36,5	140,1	1 012,5

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

12 лет и старше

Наименование	Норма на 1 ребенка	60%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выпол- нение, %
Пищевые вещества и энергия															
Белки, г	90	54	51,7	41	57,2	38,8	47,3	49,8	66,6	53,1	44,9	54,8	505,2	36,1	67
Жиры, г	92	55,2	42	29,9	52,2	38,3	63,7	49,9	44,6	66,2	49,3	52,3	488,4	34,9	63
Углеводы, г	383	229,8	259,3	205,4	193	196,1	145,5	238,5	255,6	182,5	211,9	228,3	2116,1	151,2	66
Энергетическая ценность, ккал	2720	1632	1624,8	1259,1	1508,7	1293,5	1221	1606	1699,9	1460,1	1482,9	1620,1	14776,1	1055,4	65
Витамины															
С, мг	70	42	34,3	33,7	28,1	25,8	29,3	21	35,2	34,1	39,9	101,7	383,1	27,4	65
В1, мг	1,4	0,84	0,8	0,5	0,5	0,4	0,5	0,5	0,7	0,6	0,5	0,5	5,5	0,4	48
В2, мг	1,6	0,96	0,1	0,2	1,1	0,2	0,9	0,4	0,3	1,5	0,5	0,5	5,7	0,4	42
А, мг	0,9	0,54	0,5	0,6	3,9	0,5	0,9	0,6	0,4	4,3	0,9	0,8	13,4	1	185
Е, мг	10	6	7,4	9,3	11,7	7,7	8,4	10,2	6,9	13,4	11,7	10,9	97,6	7	117
Минеральные вещества															
Са, мг	1200	720	395,6	219,1	424,7	222,2	294,2	396	507,7	391,3	379,7	300,6	3531,1	252,2	35
Р, мг	1200	720	843,8	470,2	755,3	395,5	641,2	646,5	858,4	776,6	598,9	687,2	6673,6	476,7	66
Mg, мг	300	180	233,4	144,4	139,5	111,3	125	167	186,6	135,3	176,5	158,7	1577,7	112,7	63
Fe, мг	18	10,8	14,9	9,4	13,2	7,9	12,3	10,4	12,6	16,2	9,8	10,7	117,4	8,4	78
К, мг	1200	720	449,5	1180,3	1278,1	1047,3	1730	1271,2	1378,2	1426,8	2345,9	1229,9	13337,2	952,7	132
I, мкг	100	60	6,3	74	24,6	11,9	50,1	27	21	42,5	117,9	22,8	398,1	28,4	47
Se, мг	0,05	0,03		0,02	0,02	0,02	0,05	0,03		0,06	0,02	0,04	0,26	0,02	67
F, мг	4	2,4		0,3	0,1	0,1	0,2	0,2		0,2	0,5	0,2	1,8	0,1	4