



ИП _____ Р.А.Платова

" ____ " _____ 2025 г.



Директор _____

" ____ " _____ 2025 г.

**Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся возрастной категории 7-11 лет
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 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																				
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	220	8,8	11,2	36,4	282,2	1,42	0,19	0,00	0,05	0,29	154,59	246,78	75,17	2,84	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	13,14	5,08	4,54	0,43	24,69	0,00	0,00	0,00	377	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
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:	530	13,3	11,9	83,7	498,3	7,54	0,26	0,05	0,06	1,26	181,13	283,46	89,41	5,57	204,49	2,68	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,5	44,2	8,59	0,01	0,02	0,02	1,12	22,27	12,34	6,62	0,40	85,93	1,18	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	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
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	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:	810	32,9	28,3	143,3	941,4	24,79	0,48	0,06	0,44	5,46	178,24	474,56	121,31	7,81	196,93	2,86	0,00	0,01		
Всего за день:		46,2	38,2	227,1	1439,7	32,33	0,74	0,11	0,50	6,72	359,38	758,01	210,72	13,38	401,42	5,54	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	Cl, мг	S, мг			F, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,7	3,0	4,1	46,7	1,94	0,01	0,02	0,00	1,33	16,15	16,83	9,60	0,61	139,68	3,40	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 САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
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:	520	20,2	15,5	81,3	543,5	12,14	0,19	0,06	0,17	5,31	108,90	200,84	56,34	6,22	246,23	5,86	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	2,7	4,4	72,0	0,33	0,04	0,06	0,02	0,29	32,52	98,87	22,00	0,59	190,36	58,96	0,01	0,24	257	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	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:	640	20,0	13,8	120,6	689,9	20,03	0,26	0,17	0,43	3,55	97,15	260,29	84,04	4,30	867,47	66,90	0,01	0,27			
Всего за день:		40,2	29,3	201,9	1 233,4	32,17	0,45	0,23	0,61	8,86	206,05	461,13	140,37	9,52	#####	72,76	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	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,3	10,9	19,4	265,9	0,00	0,06	0,00	0,00	0,64	184,23	256,32	28,84	0,96	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 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:	470	28,7	17,3	75,2	592,6	5,37	0,15	0,13	0,07	1,62	283,17	345,63	49,91	3,73	298,81	9,88	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	50	0,7	5,1	3,7	63,6	4,65	0,02	0,02	0,10	2,17	13,42	19,64	8,75	0,40	139,71	1,77	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
ОЛАДЫ 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 ОВОШНЫЕ, 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:	800	23,0	31,2	112,2	837,0	21,79	0,32	0,96	3,78	9,47	92,84	341,78	80,63	9,20	951,80	14,34	0,02	0,13		
Всего за день:		51,8	48,5	187,4	1 429,6	27,16	0,47	1,09	3,85	11,09	376,01	687,41	130,54	12,93	#####	24,22	0,02	0,14		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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																				
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	34,3	202,4	0,00	0,07	0,02	0,02	1,17	29,93	41,79	10,45	0,98	63,54	0,75	0,01	0,01	309	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		
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:	520	19,5	14,9	81,0	540,6	14,63	0,15	0,05	0,12	3,64	105,32	154,91	42,12	3,69	227,06	2,46	0,01	0,02		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	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:	820	18,5	22,4	109,5	718,0	10,46	0,21	0,17	0,37	4,09	112,80	237,02	67,68	4,19	788,98	9,48	0,01	0,07		
Всего за день:		37,9	37,3	190,5	1 258,6	25,09	0,36	0,22	0,48	7,73	218,12	391,93	109,80	7,87	#####	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	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																				
Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	58,5	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		2008
Омлет натуральный	180	16,8	32,4	3,2	257,9	0,24	0,08	0,53	0,43	2,98	116,44	253,62	18,99	2,92	246,14	29,17	0,03	0,06	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:	480	21,4	37,2	45,3	488,5	3,76	0,12	0,58	0,52	3,42	151,30	293,23	34,11	4,44	444,30	30,29	0,03	0,06		
Обед																				
Горошек зеленый	50	1,5	0,1	3,2	19,4	2,00	0,04	0,02	0,00	0,60	9,00	27,90	9,45	0,32	49,50	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	68,00	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 №331	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	5,3	21,4	146,3	10,38	0,12	0,10	0,03	0,24	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	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:	800	23,5	22,1	98,4	689,2	24,46	0,35	0,25	0,27	4,51	123,43	310,13	85,37	7,44	#####	16,58	0,01	0,09		
Всего за день:		44,9	59,3	143,7	1 177,7	28,22	0,48	0,83	0,79	7,92	274,73	603,36	119,48	11,88	#####	46,87	0,04	0,15		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	Na, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША МАЛЫНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	6,5	8,8	29,3	222,5	1,42	0,09	0,00	0,05	0,71	150,25	124,74	21,26	1,42	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				
Итого за прием пищи:	500	16,2	15,0	101,2	607,1	1,94	0,14	0,13	0,07	0,71	270,37	247,32	54,75	2,92	240,29	9,00	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,5	44,2	8,59	0,01	0,02	0,02	1,12	22,27	12,34	6,62	0,40	85,93	1,18	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:	780	26,9	32,8	115,4	878,1	17,17	0,28	0,27	0,52	8,27	93,47	344,82	100,36	5,65	959,24	15,53	0,03	0,18				
Всего за день:		46,1	47,9	216,6	1485,2	19,10	0,42	0,39	0,59	8,98	363,84	592,14	155,12	8,56	1419,53	24,53	0,03	0,18				

7 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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,3	10,9	19,4	265,9	0,00	0,06	0,00	0,00	0,64	184,23	256,32	28,84	0,96	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	2,3	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	
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		
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:	510	31,0	15,8	120,5	756,0	5,43	0,19	0,13	0,02	1,84	272,07	366,03	57,51	5,00	351,41	7,74	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,8	2,1	4,1	38,5	2,67	0,02	0,02	0,00	1,09	12,96	19,32	8,48	0,62	115,21	2,04	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 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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	10,38	0,12	0,10	0,03	0,24	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	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:	820	30,2	25,8	130,1	874,0	29,25	0,50	0,17	0,42	4,73	187,90	427,22	120,76	7,34	#####	12,83	0,00	0,04		
Всего за день:		61,2	41,6	250,6	1 629,9	34,68	0,69	0,30	0,43	6,57	459,97	793,25	178,27	12,34	#####	20,57	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	Ca, мг	P, 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	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 ОВОШНОЙ	50	0,7	5,1	3,7	63,6	4,65	0,02	0,02	0,10	2,17	13,42	19,64	8,75	0,40	139,71	1,77	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
ОЛАДЫ 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	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:	800	28,3	32,3	125,2	914,3	17,89	0,43	0,99	3,82	9,34	109,16	429,08	88,86	11,02	940,38	15,20	0,03	0,13		
Всего за день:		53,0	65,2	181,8	1 447,4	33,16	0,60	1,53	4,30	12,92	388,65	772,69	133,54	16,11	#####	42,14	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
Тфтели мясные 2 вариант	60	8.7	13.7	11.3	209.4	1.26	0.04	0.06	0.02	2.80	23.48	88.86	15.86	1.22	217.26	4.60	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	5.3	4.8	33.9	200.4	0.00	0.06	0.02	0.02	1.16	29.39	41.25	10.32	0.96	62.81	0.74	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	23.3	29.7	106.4	792.3	6.58	0.21	0.24	0.26	4.67	196.67	272.30	62.91	4.32	679.48	16.02	0.01	0.04		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты	50	0.8	2.5	4.5	44.2	8.59	0.01	0.02	0.02	1.12	22.27	12.34	6.62	0.40	85.93	1.18	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	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.86	85.82	30.31	1.22	764.25	8.55	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:	830	21.5	19.1	105.1	684.1	31.58	0.31	0.28	0.66	6.79	178.62	324.52	112.41	5.37	#####	101.67	0.01	0.43		
Всего за день:		44.8	48.8	211.5	1 476.3	38.16	0.52	0.52	0.92	11.46	375.29	596.82	175.32	9.69	#####	117.68	0.02	0.47		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	50	1,5	0,1	3,2	19,4	2,00	0,04	0,02	0,00	0,60	9,00	27,90	9,45	0,32	49,50	0,00	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	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,07	0,00	0,03	0,03	0,03	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	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 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
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	29,4	30,2	91,0	754,3	4,04	0,19	0,22	0,33	5,68	136,76	324,14	64,62	3,72	415,81	8,91	0,03	0,15		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,7	3,0	4,1	46,7	1,94	0,01	0,02	0,00	1,33	16,15	18,83	9,60	0,61	139,68	3,40	0,00	0,01	52	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
ФРИКАДЕЛКИ 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 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
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	368	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:	820	23,8	20,0	135,8	834,3	96,80	0,34	0,21	0,43	4,85	114,84	328,74	88,51	6,79	771,88	13,17	0,01	0,08		
Всего за день:		53,2	50,2	228,8	1 588,6	100,85	0,53	0,43	0,76	10,53	251,60	652,89	153,13	10,51	886,81	22,08	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	479,3	466,3	2 037,9	14 166,4	370,94	5,25	5,66	13,24	92,77	3 273,65	6 309,61	1 506,30	112,80	12 914,33	388,33	0,25	1,81
Среднее значение за период	34,2	33,3	145,6	1 011,9	26,50	0,38	0,40	0,95	6,63	233,83	450,69	107,59	8,06	922,45	27,74	0,02	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	29,6	56,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	511	812

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

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)	80	48	60	77	79	40	71	40	80	89	70	70	676	48	0	100	3,2	0,5	20,5	98,3
Хлеб пшеничный	150	90	122	77	85	98	70	90	137	80	80	91	930	66	-24	73	5,0	0,7	33,5	161,0
Мука пшеничная	15	9	1	4	2	5	2		1	22	9	2	48	3	-6	33	0,3		2,4	11,3
Крупы, бобовые	45	27	54	27	77	32	10	90	8		5	47	350	25	-2	93	2,3	0,6	16,3	79,1
Макаронные изделия	15	9		63		50					50	10	173	12	3	133	1,3	0,2	8,4	40,3
Картофель	187	112,2	63	94	76	94	192	94	223	76	185	94	1191	85	-27,2	76	1,3	0,3	10,8	50,8
Овощи разные, зелень	280	168	78	96	102	84	163	100	85	66	274	165	1213	87	-81	52	1,2	1,0	4,9	34,8
Фрукты (плоды) свежие	185	111	62		50	50			63				225	16	-95	14	0,1	0,1	1,5	7,2
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	9	20	20		20		20	20		20	40	160	11	2	122	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.	70	42									45		45	3	-39	7	0,5	0,4		5,7
Субпродукты	30	18			59					59			118	8	-10	44	1,4	0,3		9,6
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат. Пп)	35	21	63	63		114	63	137	63			188	691	49	28	233	6,2	6,2		80,0
Рыба-филе	58	34,8		43							62		105	8	-26,8	23	1,0	0,1		4,6
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	180	118	24	50	16	70	208	89	38	124		737	53	-127	29	1,5	1,3	2,4	27,5
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	90													-90	0				
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	30			114				114				228	16	-14	53	2,8	1,4	0,5	26,2
Сыр твердый	10	6								21		10	31	2	-4	33	0,5	0,7		8,0
Сметана	10	6		5	42	15	8		5	8	18	8	109	8	2	133	0,2	1,1	0,3	15,4
Масло сливочное	30	18	20	8	13	12	29	7	13	33	11	6	152	11	-7	61		8,7		78,6
Масло растительное	15	9	8	13	20	9	5	14	11	14	20	15	129	9	0	100		8,9		79,9
Яйца	40	24			4		143		4	122			273	20	-4	83	2,1	1,9	0,1	10,3
Сахар	30	18	40	39	23	36	15	47	44	15	47	40	346	25	7	139			24,0	95,6
Кондитерские изделия	10	6						30	60				90	6	0	100	0,3	0,4	4,6	23,6
Чай	1	0,6	1	1	1	1	1		1	1			7	1	0,4	167	0,1		0,1	0,7
Какао	1	0,6						4					4	0,4	-0,2	67	0,1			0,8
Кофейный напиток	2	1,2									5		5	0,5	-0,7	42			0,2	0,9
Дрожжи хлебопекарские	0,2	0,12												0	-0,12	0				
Крахмал	3	1,8												0	-1,8	0				
Соль йодированная	3	1,8	3	8	5	12	3	3	3	6	9	4	56	4	2,2	222				
Специи	2	1,2												0	-1,2	0				
																	31,7	34,8	135,0	970,2

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

7-11 лет

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	77	46,2	46,2	40,2	51,8	37,9	44,9	46,1	61,2	53	44,8	53,2	479,3	34,2	16
Жиры, г	79	47,4	38,2	29,3	48,5	37,3	59,3	47,9	41,6	65,2	48,8	50,2	466,3	33,3	16
Углеводы, г	335	201	227,1	201,9	187,4	190,5	143,7	216,6	250,6	181,8	211,5	226,8	2037,9	145,6	293
Энергетическая ценность, ккал	2350	1410	1439,7	1233,4	1429,6	1258,6	1177,7	1485,2	1629,9	1447,4	1476,3	1588,6	14166,4	1011,9	14268
Витамины															
С, мг	60	36	32,3	32,2	27,2	25,1	28,2	19,1	34,7	33,2	38,2	100,8	371	26,5	74
В1, мг	1,2	0,72	0,7	0,5	0,5	0,4	0,5	0,4	0,7	0,6	0,5	0,5	5,3	0,4	56
В2, мг	1,4	0,84	0,1	0,2	1,1	0,2	0,8	0,4	0,3	1,5	0,5	0,4	5,5	0,4	48
А, мг	0,7	0,42	0,5	0,6	3,8	0,5	0,8	0,6	0,4	4,3	0,9	0,8	13,2	0,9	214
Е, мг	10	6	6,7	8,9	11,1	7,7	7,9	9	6,6	12,9	11,5	10,5	92,8	6,6	110
Минеральные вещества															
Са, мг	1100	660	359,4	206,1	376	218,1	274,7	363,8	460	388,7	375,3	251,6	3273,7	233,8	35
Р, мг	1100	660	758	461,1	687,4	391,9	603,4	592,1	793,2	772,7	596,8	652,9	6309,5	450,7	68
Mg, мг	250	150	210,7	140,4	130,5	109,8	119,5	155,1	178,3	133,5	175,3	153,1	1506,2	107,6	72
Fe, мг	12	7,2	13,4	9,5	12,9	7,9	11,9	8,6	12,3	16,1	9,7	10,5	112,8	8,1	113
К, мг	1100	660	401,4	1113,7	1250,6	1016	1061,2	1199,5	1355,5	1399,3	2329,4	1187,7	12914,3	922,4	140
I, мкг	100	60	5,5	72,8	24,2	11,9	46,9	24,5	20,6	42,1	117,7	22,1	388,3	27,7	46
Se, мг	0,03	0,018		0,02	0,02	0,02	0,04	0,03		0,06	0,02	0,04	0,25	0,02	111
F, мг	3	1,8		0,3	0,1	0,1	0,1	0,2		0,2	0,5	0,2	1,7	0,1	6