



ИП _____ РА Платова

" " _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора МБОУ Красногорская СОШ
И. В. Куртсева



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.Красногорка 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		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																				
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	220	6,8	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 БЕЛОКАЧАННОЙ 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	135,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	6,5	10,2	162,0	9,60	0,06	0,00	0,08	2,16	49,20	96,40	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
ГРЕННИ 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	26,3	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	1438,7	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

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			S, 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	18,83	9,60	0,61	139,68	3,40	0,01	52	2011
КОТЛЕТЫ РУБЕЖЕННЫЕ 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	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	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	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	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	2008	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	5,22	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	71	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	1,42	29,55	56,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	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	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	364	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	160,2	0,00	0,02	0,00	0,03	0,70	10,02	49,07	16,02	0,40	0,00	0,00	0,00	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	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		
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		
Итого за прием пищи:	840	20,0	13,8	120,6	689,9	20,03	0,26	0,17	0,43	3,55	97,15	280,29	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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углероды, 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	134,23	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	86,4	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 ОВОЩНОЙ	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	3,34	36,09	47,48	21,41	0,91	366,67	3,90	0,00	0,02	99	2011
ОМЛЕТ 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
САЛАТ РЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	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
СОСИС 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	369	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	961,80	14,34	0,02	0,13		
Всего за день:		51,8	48,5	187,4	1428,6	27,16	0,47	1,09	3,85	11,09	376,01	697,41	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							№ 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	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	9,5	10,2	162,0	0,06	0,00	0,08	2,16	49,20	98,40	22,80	1,20	0,00	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	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	0,00	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,3	202,4	0,00	0,07	0,02	1,17	29,93	41,79	10,45	0,88	63,54	0,75	0,01	0,01	0,00	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	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	0,00	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	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																				
НИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
РАССОЛЫ ИЛИ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	0,08	0,06	0,20	2,43	51,64	69,96	26,54	1,19	485,76	4,40	0,00	0,03	96		2011
САФАЛИКИ 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	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	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	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			
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	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	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																				
	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
МИРРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	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 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 ПШЕНИЧНЫЙ	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
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																				
	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		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬНЫЙ	250	3,3	5,0	12,4	107,0	10,00	0,06	0,00	0,18	2,40	34,00	65,00	20,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	94	2008
СУП ПРЯСЯНСКИЙ С КРУПЫ	60	6,5	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
ВЫТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	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
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	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
НИРА КАУТОБЕЛЬНОЕ	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	369	2011
СОУС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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 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	688,2	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	1177,7	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							№ рецептур	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
Завтрак																			
КАША МАЛИНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	6,5	9,3	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	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	2008	2008
КАША 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	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		
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		
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,5	44,2	3,59	0,01	0,02	0,02	1,12	22,27	12,34	6,62	0,40	85,93	1,18	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧЕВОЙ	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	101	2011
КОМПОЗИТ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,6	25,6	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	291	2011
КОМПОЗИТ 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	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		
ХЛЕБ ТВОРОЖНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,68	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00		2008
Итого за прием пищи:	780	29,9	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		
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	#####	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	194.23	256.32	28.84	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
КОМБИКО	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	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	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 ПАРОВОЙ 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 ПАРОВОЕ	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
КАРТОФЕЛЬ С СУХОФРУКТОМ	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
ПЕЧЕНЬЕ 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	795.25	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	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																				
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	16,60	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	288,51	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	459,93	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	1,36	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	108	2011
ОМЛЕТ 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
САЛАТ ШИШЕНЧАЯ 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
КОМПОЗИЦИОННЫЕ 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	1447,4	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							№ рецептур	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																				
МИРКА 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	
ТЕФЕЛИ 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	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,00	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,8	33,9	200,4	0,00	0,06	0,02	0,02	1,16	29,30	41,25	10,32	0,96	62,81	0,74	0,01	0,01	2011	
КОФЕЛИ 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	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	28,7	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 БЕЛОКАЧНОЙ 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	86,93	1,18	0,00	0,01	45	
КОФЕЛИ 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	
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	
КОФЕЛИ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	10,38	0,12	0,10	0,03	0,24	44,86	86,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	
КОФЕЛИ 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	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	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:	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	1011,67	101,67	0,01	0,43		
Всего за день:		44,8	48,8	211,5	1476,3	38,16	0,52	0,52	0,92	11,46	375,29	596,82	175,32	9,69	117,68	117,68	0,02	0,47		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			L, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
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		
ПЛОД 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 (ПОРЦИОННЫЙ)	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	8,60	0,00	0,00	0,00	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	1,90	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	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	
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	56,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	103	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	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	27,60	148,84	34,61	2,31	0,00	0,00	0,00	0,00	161	
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	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	226,8	1 588,6	100,85	0,53	0,43	0,76	10,53	251,60	652,89	153,13	10,51	#####	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	Мg, мг	Fe, мг	K, 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	1011.9	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
5-11 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	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	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 плодово-ягодные, витаминизированные в т.ч. instantные	200	120			180		180			180			540	39	-81	33	0,2		3,8	16,1
Мясо животное (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. Пн)	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				
Крахмал	3	1,8													-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
Мg, 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	1661,2	1199,5	1355,5	1399,3	2329,4	1187,7	12914,3	922,4	140
І, 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