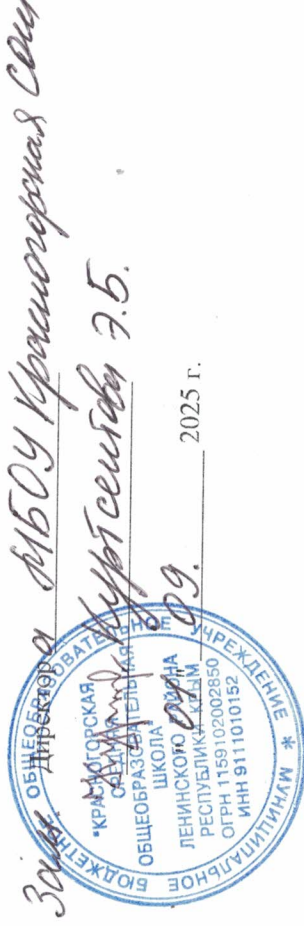




ИП _____ Р.А. Платова

" 1 " _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО



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.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	Жирь, 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	S, 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 лимонном	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	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	1,00	54,40	2,24	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		
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 рубленые из ПТИЦЫ	60	11,2	8,5	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	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	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	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	0,45	5,91	191,46	517,83	131,76	8,52	231,45	3,10	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	860	35,7	28,4	161,3	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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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	0,00	0,01	52	2011
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	8,5	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	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	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	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	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	206,73	60,39	6,10	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	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	116,0	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	0,00	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	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	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	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	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	0,00		
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							№ рецептур	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	150	26,6	13,6	24,2	332,4	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,60	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	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	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	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	328,20	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	0,00	0,00	7,43	5,52	1,06	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011	
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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	
СОСИС ОВОЩИНЫЕ, 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	2,0	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			
Итого за прием пищи:	810	23,2	32,2	113,0	849,7	22,71	0,33	0,97	3,80	9,90	96,52	345,66	82,37	9,28	979,29	14,69	0,02	0,14		2008	
Всего за день:		57,2	52,2	193,0	1508,7	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						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мг	Se, мг
Завтрак																			
КОФЕ ИЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	0,5	10,2	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
СЛОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,01	0,00	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	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	5,60	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	0,00	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		
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																			
КАША КАШАНОВАЯ 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		2008
РАСОЛНИК 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	483,78	4,40	0,00	0,03	96
КАША ПШЕНИЧНАЯ 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
СЛОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	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
СМЕСЬ 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	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 РАГОСИ	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	15,6	23,3	110,3	729,9	11,16	0,21	0,17	0,38	40,9	116,90	240,72	69,18	4,26	820,48	9,48	0,01	0,07	
Вечер 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	#####	1,94	0,02	0,09	

5 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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
НИРА 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	
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	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	2011	
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 ЗЕЛЕНЬ	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 РАСТИТЕЛЬНЫЙ С КРУГОЙ	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	94	2008	
ВИНОГРАДНЫЙ ПИЦЦА 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	2012	
СОУС СМЕСЬНЫЙ 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	
КОФЕ НАТУРАЛЬНОЕ	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	2011	
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	1,60	0,00	0,00	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	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:	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		Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г			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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	10.0	33.4	253.0	1.61	0.10	0.00	0.06	0.61	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	0.00	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	95.98	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	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	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	0.00	
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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 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	0.03	101	2011
ПЛОДЫ 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	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	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	0.00	
Всего за день:		49.8	49.9	238.5	1806.0	21.02	0.51	0.43	0.60	10.19	396.05	646.47	166.95	10.44	#####	27.01	0.03	0.18	0.00	

7 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	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	0,90	230,26	320,36	36,06	1,20	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			
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		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	6,60	4,00	1,10	139,00	1,00	0,00			
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	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		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			
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	0,00	0,00	1,30	15,55	23,19	10,18	0,75	138,25	2,45	0,00	53	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЕЛЫМИ	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	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	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	
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	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	349	2011	
ПШЕНИЧНЫЙ 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	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		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	2011	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,3	32,2	2,6	283,1	0,25	0,07	0,47	0,39	2,46	283,13	289,51	21,27	2,52	217,07	23,50	0,03	0,06	211	
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	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	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:	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	
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	
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	
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	2011	
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	181	
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	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		
Итого за прием пищи:	810	28,4	33,3	125,9	927,0	13,81	0,43	1,00	3,84	9,78	111,83	432,96	90,59	11,10	967,87	15,55	0,03	0,13	2008	
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	1000,00	42,49	0,06	0,19		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	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																			
МИРА 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		2008
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	60	8,8	13,8	11,3	210,2	1,26	0,04	0,06	0,02	2,80	72,80	89,05	15,88	1,22	217,69	4,63	0,00	0,03	279
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,8	33,4	197,7	0,00	0,06	0,02	0,02	1,13	23,04	40,69	10,18	0,95	61,91	0,73	0,01	0,01	309
КОФЕИННЫЙ 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
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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	6,70	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	55,0	10,31	0,01	0,02	0,03	1,35	26,73	14,62	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45
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	365,23	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	348,52	83,38	0,01	0,36	229
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	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	763,56	8,54	0,00	0,03	312
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 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:	840	21,7	19,6	106,0	692,5	33,30	0,31	0,28	0,66	7,01	193,07	326,96	113,73	5,45	101,90	101,90	0,01	0,43	
Всего за день:		44,9	49,3	211,9	1482,9	39,88	0,52	0,53	0,93	11,66	379,72	598,89	176,51	9,76	117,94	117,94	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 ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг	S, мг			F, мг
Завтрак																				
	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		
	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	2011	
	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	
	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,60	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	2011	
	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	
	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		
	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																				
	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	
	250	2,8	2,9	20,2	116,0	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	
	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	
	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	
	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	2008	
	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	2011	
	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		
	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	
	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		
Итого за прием пищи:																				
		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		
Всего за день:																				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			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	K, мг	I, мкг	So, 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	5 673,50	1 577,56	117,58	13 337,17	398,18	0,25	1,83	
Среднее значение за период	38,9	37,6	162,8	1 136,8	29,45	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 (хлано- 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 с. и. шиповник	20	12	20	20		20		20	20		20	40	160	11	-1	92	0,1		0,7	3,9
Овощи плодово-овощные, салаты	200	120			180		180			180			540	39	-81	33	0,2		3,8	16,1
Витаминизированные в с. и. шиповник																				
Молоко (массовая доля жирности 3,2%)	78	46,8									45		45	3	-43,8	6	0,5	0,4		5,7
Сметана	40	24			59					59			118	8	-16	33	1,4	0,3		9,6
Масло сливочное	53	31,8	63	63		114	63	137	63			188	691	49	17,2	154	6,2	6,2		80,0
Масло растительное																				
Яйца	77	46,2		43							62		105	8	-38,2	17	1,0	0,1		4,6
Сахар	350	210	132	24	50	16	76	223	89	38	124		772	55	-155	26	1,6	1,4	2,6	28,8
Кондитерские изделия	180	108													-108	0				
Чай	60	36			142				142				284	20	-16	56	3,5	1,7	0,6	32,8
Какао	15	9								21		15	36	3	-6	33	0,6	0,8		9,3
Кофейный напиток	10	6		5	44	15	8		6	8	18	8	112	8	2	133	0,2	1,2	0,3	15,9
Дрожжи хлебопекарские	30	21	23	8	13	12	31	8	13	33	10	6	157	11	-10	52		9,0		81,4
Крахмал	10	10,8	8	13	22	9	5	15	12	15	20	15	134	10	-0,8	93		9,4		84,2
Соль йодированная	40	24			5	159			5	122			291	21	-3	88	2,2	2,0	0,1	11,0
Специи	30	21	41	37	25	36	15	48	46	15	48	40	351	25	4	119			24,3	97,0
	15	9						30	60				90	6	-3	67	0,3	0,4	4,6	23,3
	2	1,2	1	1	1	1	1	4	1	1			7	1	-0,2	83	0,1		0,1	0,6
	1,2	0,72									5		5	0,5	-0,7	42			0,2	0,9
	2	1,2											4	0,4	-0,32	56	0,1			
	0,3	0,18											5	0,5	-0,7	42				
	4	2,4											0	0	-0,18	0				
	5	3	3	8	5	12	4	3	3	6	9	4	57	4	-2,4	1				
	2	1,2											0	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
Мg, 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
І, 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