



**Примерное двухнедельное меню
на весенне-летний сезон
(01.03.2022-01.09.2022 год)
для обучающихся возрастной категории от
7 до 11 лет МОБУ СОШ с.Кульчуро**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД				день понедельник					Сезон 01.03-01.09 202	
Рацион: Школьное меню			возраст от 7 до 11 лет	неделя:1						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности			минеральные элнмеи		
					энергетическая ценн	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	закуска	40	Салат Степной	80	53	1,2	2,8	5,9	14,34	14,53
	гор. Блюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	60/40	182,53	9,97	11,9	8,87	29,01	16,03
	гарнир	180	каша ячневая рассыпчатая	150/4	179	5	20	3	89,93	58,6
	сладкое	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84
	хлеб	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	104	3	0	22	8	5,6
		281	Кисломолочный продукт	200/10	62	6,4	6,4	9	238	28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				784	508	8	20	35	130,04	81,07
Обед	закуска	25,09	салат из свеклы с яблоками	60	55	1	3	6	17,98	10,57
	1 блюдо	129,08	суп картофельный с горохом	200	175	7	4	29	34,14	32,01
	2 блюдо	118,08	рагу с овощами с фрикадельками пф	150	238	13	15	12	35,72	38,44
	сладкое	305,11	витаминизированный кисель	200	93	0	0	24	0	0
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	25	65	2	0	14	5	3,5
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5
ИТОГО АЗ ОБЕД				710	683	24	23	95	100,21	95,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1494	1999	57	67	152	477,24	215,93

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД				ДЕНЬ ВТОРНИК					Сезон 01.03-01.09 202	
Рацион: Школьное меню			возраст от 7 до 11 лет	НЕДЕЛЯ 1						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности			минеральные элнмеи		
					ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕ	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	закуска	9,119	Огурцы свежие нарезка	40	4,4	0,28	0,04	0,76	6,8	5,6
	гор.блюдо	445,3	тефтели пф с томатным соусом	60/40	182,53	9,97	11,9	8,87	29,01	16,03
	гарнир	610,03	рис припущеный	150	229,89	3,79	10,24	38,96	11,71	26,58
	гор. Напит	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0
	хлеб бел.	420,02	детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				530	520,79	14,79	33,24	79,97	49,02	48,21

Обед	1 блюдо	53,42	щи из свежей капусты со сметаной	210	81	2	5	7	37,98	17,16
	2 блюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	100	183	10	12	9	29,01	16,03
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66
	сладкое	283	чай с сахаром	200	39		0	10	0,3	0
	хлеб бел.	420,02	для детского питания	25	104	3	0	22	5	3,5
	хлеб черн.	421,11	детского питания	25	88	3	0	18	7,37	10,5
			ИТОГО ЗА ОБЕД	710	705	6	22	104	95,25	55,85
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240	1180	21	50	177	144,27	104,08

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД				ДЕНЬ СРЕДА					Сезон 01.03-01.09 202	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы	
					энергети	Белки	Жиры	Углевод	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	445,3	тефтели пф с томатным соусом	60/40	182,53	9,97	11,9	8,87	29,01	16,03
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66
	гор. Напит.	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84
	хлеб бел.	420,02	детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6
	фрукт		фрукт	200	58,75	0	0	12,25	20	11,25
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	598,56	9,06	4,01	81,44	75,7	42,38
Обед	закуска	33	Салат Пестрый	80	72	0,8	4	8,3	20,83	12,23
	1 блюдо	50,13	Суп лапша домашняя	200	76,8	2,08	3,44	9,28	9,29	5,74
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	1	142	8	23	9	29,01	16,05
	гарнир	168	Гороховое пюре	150	243	14,75	4,8	34,66	78,2	72,2
	сладкое	294	Компот из сухофруктов с витамин С	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5
	хлеб бел	420,09	детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5
	хлеб черн	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5
			ИТОГО ЗА ОБЕД	770	880,8	41,55	42,9	115,11	164,32	128,72
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1460	1419,73	61,38	59,28	195,11	293,84	208,52

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД				ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ					Сезон 01.03-01.09 202			
Рацион: Школьное меню		возраст от 7 до 11 лет		НЕДЕЛЯ 1								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы			
					энергети	Белки	Жиры	Углевод	Ca	Mg		
Завтрак	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	40	9,6	0,44	0,08	1,52	5,6	8		
	гор.блюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	60\40	182,53	9,97	11,9	8,87	29,01	16,03		
	гарнир	138,21	Пюре картофельное	160	157,53	3,51	5,42	23,56	57,16	35,71		
	гор. Напит	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0		
	хлеб бел	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	104	3	0	22	8	5,6		
		38,59	яблоко	200	58,75	0	0	12,25	20	11,25		
				ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	740	552	7	6	69	120,07	76,59	
Обед												
	1 блюдо	56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	80,4	1,6	4,5	8,13	45,28	24,42		
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	100	183	10	12	9	29,01	16,03		
	гарнир	302	каша гречневая вязкая с маслом	150/5	181,64	4,81	8,49	21,5	12,84	2,58		
	сладкое	294	Компот из сухофруктов с витамин С	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5		
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	25	65	2	0	14	5	3,5		
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5		
					ИТОГО ЗА ОБЕД	705	652,48	20,84	21,86	94,93	114,12	65,53
					ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1453	1420,08	56,64	67,66	188,95	280,45	135,51

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД				ДЕНЬ ПЯТНИЦА					Сезон 01.03-01.09 202		
Рацион: Школьное меню		возраст от 7 до 11 лет		НЕДЕЛЯ 1							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элементы		
					энергети	Белки	Жиры	Углевод	Ca	Mg	
Завтрак		27,01	Сыр (порциями)	10	35	2,63	2,66	0	100	5,5	
	гор.блюдо	181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/10	237,47	4,6	9,96	32,25	97,17	27,21	

гор.напиток	300	Напиток витаминный	200	60	0	0	15,8	220	12,18
хлеб	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	104	3	0	22	8	5,6
	281	Кисломолочный продукт	200/10	62	6,4	6,4	9	238	28
фрукт		фрукт:	200	58,75	0	0	12,25	20	11,25
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	870	498,47	16,63	12,62	70,95	425,17	50,49
Обед									
1 блюдо	54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	109,77	2,09	5,01	13,9	25,42	27,76
2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	100	183	10	12	9	29,01	16,03
гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66
гор. Напит.	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84
хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	25	104	3	0	22	5	3,5
хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	88	3	0	18	7,37	10,5
		ИТОГО ЗА ОБЕД	720	663,03	21,79	21,71	95,2	85,49	67,29
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	1161,5	39,08	50,96	166,15	507,92	144,38

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Школьное меню возраст от 7 до 11 лет

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ 2

Сезон 01.03-01.09 202

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элн	
					энергети	Белки	Жиры	Углевод	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	263,94	9,43	12,55	33,06	173,9	16,43
	гор.напиток	289	Какао с молоком	200	94	3,3	3,1	13,6	108,57	21,05
		401,08	Масло сливочное	8	54	5	5	0	1,92	0
	хлеб бел	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40	104	3	0	22	8	5,6
		38,59	яблоко	200	94	0,8	19,6	19,6	20	11,25
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	608	630	21,3	41,1	88,2	312,39	54,33
Обед										
1 блюдо	56,21	Суп с мелко шинкованными овощами со сметано	200/10	85,66	1,71	4,62	9,18	27,58	18,16	
2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	90	142	8	23	9	29,01	16,05	
гарнир	610,03	рис припущеный	150	230	4	7	39	11,71	26,58	
сладкое	283	Чай с сахаром	200	39	0	10	0,3	0	0	
хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	25	104	3	0	22	5	3,5	

хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	88	3	0	18	7,37	10,5
		ИТОГО ЗА ОБЕД	700	617,09	17,69	31,14	92,01	80,97	74,79
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1308	1340,49	41,79	76,94	197,56	393,36	129,12

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Школьное меню возраст от 7 до 11 лет

ДЕНЬ ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ 2

Сезон 01.03-01.09 202

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элн	
					энергети	Белки	Жиры	Углевод	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	246,14	Огурцы свежие нарезка	40	4	0	0	0	6,8	5,6
	гор.блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	100	183	10	12	9	29,01	16,03
	ГАРНИР	302	каша гречневая вязкая с маслом	150/5	181,64	4,81	8,49	21,5	12,84	2,58
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0
	хлеб бел	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	705	624	24	23	80	56,95	29,81
Обед	закуска	25,23	Салат свеклы с растительным маслом	60	76	1	5	7	20,76	11,19
	1 блюдо	66,63	Суп домашняя лапша	200	77	2	3	9	9,29	0,33
	2 блюдо	118,08	рагу с овощами с фрикадельками пф	150	238	13	15	12	35,72	38,44
	сладкое	285	чай с лимоном и сахаром	200	42,28	0,06	0,01	10,19	3,1	0,84
	хлеб бел.	420,09	детского питания	25	104	3	0	22	5	3,5
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	88	3	0	18	7,37	10,5
			ИТОГО ЗА ОБЕД:	765	571	20	25	66	81,24	64,8
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	1389	57	48	178	128,65	115,61

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Школьное меню возраст от 7 до 11 лет

ДЕНЬ СРЕДА

НЕДЕЛЯ 2

Сезон 01.03-01.09 202

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности				минеральные элн	
					энергети	Белки	Жиры	Углевод	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	210	плов с изюмом	150	292	13,6	38,8	3,5	15,33	30,08

	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0
		401,08	Масло сливочное	8	54	5	5	0	1,92	0
	хлеб	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6
	фрукт		фрукт	200	94	0,8	19,6	19,6	20	11,25
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	598	654	24	57	63	45,55	46,93
Обед	закуска	40	салат Степной	80	1,2	2,8	5,9	53	14,31	14,53
	1 блюдо	53,42	щи из свежей капусты со сметаной	210	81	2	5	7	37,98	17,16
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	60\40	183	10	12	9	29,01	16,03
	гарнир	168	Гороховое пюре	150	243	14,75	4,8	34,66	78,2	72,2
	сладкое	294	Компот из сухофруктов с витамин С	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,5
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	25	65	2	0	14	5	3,5
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5
			ИТОГО ЗА ОБЕД	790	820	32	27	112	186,49	142,42
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1388	1467	57	94	151	333,76	236,43

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

Рацион: Школьное меню возраст от 7 до 11 лет				НЕДЕЛЯ 2				Сезон 01.03-01.09 202		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые ценности			минеральные элн		
					энергети	Белки	Жиры	Углевод	Ca	Mg
Завтрак	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	40	9,6	0,008	1,52	0,44	5,6	8
	гор. Блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	90	142	8	23	9	29,01	16,05
	гарнир	138,21	Пюре картофельное	160	157,53	3,51	5,42	23,56	57,1	37,1
	сладкое	285	чай с лимоном и сахаром	200	42	0	0	10	3,1	0,84
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6
	фрукт		фрукт	200	94	0,8	19,6	19,6	20	11,25
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	481	18	31	65	102,81	67,59

обед	2 блюдо	67,32	Свекольник со сметаной	210	113	2	5	15	46,28	28,85
	гарнir	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	60\40	183	10	12	9	29,01	16,03
	сладкое	302	каша гречневая вязкая с маслом	150/5	181,64	4,81	8,49	21,5	12,84	2,58
	хлеб бел.	305,11	витаминизированный кисель	200	93	0	0	24	0	0
	хлеб черн.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	25	65	2	0	14	5	3,5
		421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5
			ИТОГО ЗА ОБЕД	715	755	22	28	102	100,5	61,46
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1245	1278	42	50	182	335,79	142,09

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Школьное меню возраст от 7 до 11 лет				ДЕНЬ ПЯТНИЦА						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	НЕДЕЛЯ 2						
				пищевые ценности				минеральные элн		
Завтрак	гор. блюдо	493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	186	5	7	26	102,16	29,46
		27,01	Сыр (порциями)	10	35	3	3	0	100	5,5
		401,08	Масло сливочное	8	54	5	5	0	1,92	0
	сладкое	283	Чай с сахаром	200	39,9	0	0	9,98	0,3	0
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	104	3	0	22	8	5,6
		281	Кисломолочный продукт	200	151	6	6	18	0,06	27,44
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	613	582	17	24	76	212,44	68
Обед	закуска	40	Винегрет овощной	80	1	1,9	5,7	44	18,59	12,93
	1 блюдо	129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	175,69	6,62	3,83	28,57	34,14	32,01
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	90	142	8	23	9	29,01	16,05
	гарнir	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150	211	6	4	37	15,59	8,66
	сладкое	293	Компот из свежих плодов с вит. С	200	130	1,3	0,1	32,4	39,4	24,94
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2	0	14	5	3,5
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2	0	12	7,37	10,5

		ИТОГО ЗА ОБЕД	775	700	24,12	32,31	56,43	130,51	95,66
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1388	1255	43,72	56,01	127,13	344,95	163,66
		итого среднее значение за период			43,72	56,01	127,13	3022,25	1593,4

!2

ВИТАМИНЫ				
НТЫ	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
0,45	0,05	0,03	2,29	
1,62	0,08	0,12	1,89	
1,56	0,15	0,07	8,48	
0,07	0	0	2,8	
1	0,14	0,08	0	
0,2	0,06	0	0	
4,25	0,43	0,27	13,17	
0,96	0,007	0,01	5,88	
2,25	0,28	0,11	9,32	
2,48	0,12	0,15	22,09	
0	0,38	0,43	0	
0,63	0,09	0,05	0	
0,75	0,1	0,05	0	
7,07	0,98	0,8	37,29	
11,78	1,43	1,09	52,08	

!2

ВИТАМИНЫ				
НТЫ	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
0,2	0,01	0,02	2,8	
1,62	0,08	0,12	1,89	
0,59	0,04	0,03	0	
0,03	0	0	0	
1	0,14	0,08	0	
3,24	0,26	0,2	1,89	

0,62	0,05	0,05	24,04
1,62	0,08	0,12	1,89
0,88	0,09	0,03	0
0,03	0	0	0,02
0,63	0,09	0,05	0
0,75	0,1	0,05	0
4,53	0,41	0,3	25,95
7,77	0,67	0,55	27,86

2

ВИТАМИНЫ	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
	1,62	0,08	0,12	1,89
	0,88	0,09	0,03	0
	0,07	0	0	2,8
	1	0,14	0,08	0
	2,75	0,04	0,03	12,5
	6,32	0,35	0,26	17,19
	1,13	0,01	0,02	3,14
	0,33	0,01	0,02	0,48
	1,62	0,08	0,12	1,89
	4,6	0,04	0,1	0
	0,92	0,07	0,21	0,29
	0,63	0,09	0,05	0
	0,75	0,1	0,05	0
	9,98	0,4	0,57	5,8
	13,64	0,77	0,84	21,35

--	--	--	--

!2

внты	витамины		
Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
0,36	0,02	10	40
1,62	0,08	0,12	1,89
1,36	0,17	0,14	27,69
0,03	0	0	0,02
1	0,14	0,08	0
2,75	0,04	0,03	12,5
7,12	0,45	10,37	82,1
1,13	0,06	0,06	19,49
1,62	0,08	0,12	1,89
2,5	0,16	0,09	0
0,92	0,07	0,21	0,29
0,63	0,09	0,05	0
0,75	0,1	0,05	0
7,55	0,56	0,58	21,67
14,33	0,99	0,96	36,25

!2

именты	витамины		
Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг
0,07	0	0,04	0,07
0,46	0,05	0,14	0,95

0	0,3	0,8	11,2
1	0,14	0,08	0
0,2	0,06	0	0
2,75	0,04	0,03	12,5
1,53	0,55	1,06	12,22
0,82	0,09	0,06	13,44
1,62	0,08	0,12	1,89
0,88	0,09	0,03	0
0,07	0	0	2,8
0,63	0,09	0,05	0
0,75	0,1	0,05	0
4,77	0,45	0,31	18,13
6,49	1	1,37	27,58

2

менты	витамины		
	Fe	B1,мг	B2,мг
0,9	0,09	0,09	0,11
0,57	0,03	0,12	0,52
0,02	0	0,01	
1	0,14	0,08	0
2,75	0,04	0,03	12,5
5,24	0,3	0,33	13,13
0,66	0,07	0,05	17,07
1,62	0,08	0,12	1,89
0,59	0,04	0,05	0
0,03	0	0	0,02
0,63	0,09	0,05	0

0,75	0,1	0,05	0
4,28	0,38	0,32	18,98
9,52	0,68	0,65	32,11

!2

витамины			
илементы	В1,мг	В2,мг	C, мг
Fe	0,01	0,02	2,8
0,2	0,08	0,12	1,89
1,62	0,16	0,09	0
2,5	0	0	0,02
0,03	0,14	0,08	0
5,35	0,39	0,31	4,71
0,72	0,007	0,015	1,117
0,39	0,01	0,03	0,36
2,48	0,12	0,15	22,09
0,07	0	0	2,8
0,63	0,09	0,05	0
0,75	0,1	0,05	0
5,04	0,327	0,295	26,367
10,38	0,77	0,59	25,5

!2

витамины			
илементы	В1,мг	В2,мг	C, мг
Fe	0,04	0,03	1,36
0,66			

0,03	0	0	0,02
0,02	0	0,01	
1	0,14	0,08	0
2,75	0,04	0,03	12,5
4,46	0,22	0,15	13,88
0,45	0,05	0,03	2,29
0,62	0,05	0,05	24,04
1,62	0,08	0,12	1,89
4,6	0,04	0,1	0
0,92	0,07	0,21	0,29
0,63	0,09	0,05	0
0,75	0,1	0,05	0
9,59	0,48	0,61	28,51
16,45	0,86	0,92	50,14

!2

иенты	витамины		
	Fe	B1,мг	B2,мг
0,36	0,02	10	40
1,62	0,08	0,12	1,89
1,36	0,17	0,14	0,17
0,07	0	0	2,8
1	0,14	0,08	0
2,75	0,04	0,03	12,5
4,41	0,41	10,34	44,86

1,47	0,07	0,07	15,48
1,62	0,08	0,12	1,89
2,5	0,16	0,09	0
0	0,38	0,43	0
0,63	0,09	0,05	0
0,75	0,1	0,05	0
6,97	0,88	0,81	17,37
11,61	1,3	1,23	53,41

2

илементы	витамины		
	Fe	B1,мг	B2,мг
0,65	0,1	0,13	1,01
0,07	0	0,04	0,07
0,02	0	0,01	
0,03	0	0	0,02
1	0,14	0,08	0
0,23	0,06	0	0
2	0,3	0,26	1,1
0,54	0,03	0,02	4,14
2,25	0,28	0,11	9,32
1,62	0,08	0,12	1,89
0,88	0,09	0,03	0
0,84	0,02	0,05	0,4
0,63	0,09	0,05	0
0,75	0,1	0,05	0

6,97	0,66	0,41	11,61
8,97	0,96	0,67	12,71
110,94	9,43	8,87	338,99