



**Примерное двухнедельное меню**

**на весенне-летний сезон**

**(01.03.2022-01.09.2022 год)**

**для обучающихся возрастной категории от  
11 до 18 лет МОБУ СОШ с.Кульчурово**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

день понедельник

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

неделя:1

прием пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые энергетическая ценность	Белки
<b>Завтрак</b>	закуска	40	Салат Степной	100	1,5	3,5
	гор. Блюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	80\40	219	12
	гарнир	180	каша ячневая рассыпчатая	40	239	7
	сладкое	285	чай с лимоном и сахаром	200	42	0
	хлеб бел.	420,06	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	130	4
		476,01	кисломолочный продукт	200	151	6
			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>710</b>	<b>710</b>	<b>32</b>
<b>Обед</b>	закуска	25,09	салат из свеклы с яблоками	80	0,7	4
	1 блюдо	129,08	суп картофельный с горохом	250	8,27	4,85
	2 блюдо	118,08	рагу с овощами с фрикадельками пф	180	14,58	17,14
	сладкое	305,11	витаминизированный кисель	200	93	0
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2
			<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>237</b>	<b>30</b>
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1470</b>	<b>1630</b>	<b>58</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

ДЕНЬ ВТОРНИК

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

неделя:1

прием пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые энергетическая ценность	Белки
<b>Завтрак</b>	закуска	246,14	Огурцы свежие нарезка	60	6	0
	гор.блюдо	445,3	тефтели пф с томатным соусом	60/40	182,53	9,97
	гарнир	610	рис припущеный	180	275,89	4,55
	гор. Напит	283	Чай с сахаром	200	39	0
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	130	4
			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>590</b>	<b>9</b>
<b>ОБЕД</b>						
	1 блюдо	53,42	щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	6,1
	2 блюдо	445,3	котлеты пф с томатным соусом	80\40	219	12
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,98	5,17
	сладкое	283	Чай с сахаром	200	39,9	0
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2

		хлеб черн	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детского питания	25	55	2
				<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>815</b>	<b>815</b>	<b>26</b>
				<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1405</b>	<b>1340</b>	<b>44</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЕНЬ СРЕДА**

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

неделя:1

прием пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценн	Белки
<b>Завтрак</b>	гор.блюд	445,3	тефтели пф с томатным соусом	80\40	219	12
		211,05	макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,98	5,17
		283	Чай с сахаром	200	39	0
		420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5
	фрукт		фрукт	200	58,75	0
			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>755</b>	<b>269</b>	<b>18</b>
<b>Обед</b>	закуска	33	Салат Пестрый	100	1	5,1
		50,13	Суп лапша домашняя	250	2,6	4,3
		469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	60/40	158	9
		168	гороховое пюре	180/5	17,7	5,8
		294	Компот из сухофруктов с витамин С	200	121	0,5
		420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2
		421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2
			<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>885</b>	<b>1000,75</b>	<b>28,95</b>
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1640</b>	<b>1718,75</b>	<b>77,05</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ**

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

неделя:1

прием пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценн	Белки
<b>Завтрак</b>	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	60	14,4	0,66
		445,3	котлеты пф с томатным соусом	80\40	219	12
		138,21	Пюре картофельное	180	3,95	6,09
		283	Чай с сахаром	200	39,9	0
		420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	130	4
			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>800</b>	<b>466</b>	<b>23</b>
		56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,76	7,02
		445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	80\40	219	12

		302	каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,7	10,08
	гарнир	294	Компот из сухофруктов с витамин С	200	121	0,5
	сладкое	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2
	хлеб бел.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2
			<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>815</b>	<b>468,46</b>	<b>33,56</b>
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1615</b>	<b>1355,15</b>	<b>45,2</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЕНЬ ПЯТНИЦА**

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

неделя:1

Прием пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценн	Белки
<b>Завтрак</b>		27,01	Сыр (порциями)	15	52,5	3,94
	гор.блюдо	181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/10	311,7	6,13
	сладкое	300	Напиток витаминный	200	60	0
	хлеб	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	104	3
		281	кисломолочный продукт	200	62	6,4
	фрукт		фрукт:	200	58,75	0
			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>875</b>	<b>648,95</b>	<b>19,47</b>
<b>Обед</b>	закуска					
	1 блюдо	54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,61	6,26
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	80\40	219	12
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,98	5,17
	гор. Напит	283	Чай с сахаром	200	39,9	0
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2
	хлеб черн	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детского питания	25	55	2
			<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>810</b>	<b>970,98</b>	<b>24</b>
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1685</b>	<b>1654,48</b>	<b>44,06</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬН**

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

НЕДЕЛЯ 2

Прием п	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценн	Белки
<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,6	14,13
	гор.напит	289	Какао с молоком	200	3,3	3,1
		401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25
	хлеб бел	420,06	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5
		38,59	яблоко	200	0,8	0,8

			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>640</b>	<b>18,78</b>	<b>25,78</b>
Обед						
	1 блюдо	56,21	Суп с мелко шинкованными овощами со см фрикадельки мясные пф с томатным соусом	250/10 60/40	2,14 158	5,78 9
	2 блюдо	469,02				
	гарнир	610	рис припущеный	180	275,89	4,55
	сладкое	283	Чай с сахаром	200	39,9	0
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2
	хлеб черн	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детского питания	25	55	2
			<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>595,56</b>	<b>23,58</b>
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1360</b>	<b>1435,9</b>	<b>44,9</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЕНЬ ВТОРНИК**

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

**НЕДЕЛЯ 2**

прием пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценность	Белки
Завтрак	закуска	9,119	Огурцы свежие нарезка	60	6,6	0,42
	гор.блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	80\40	219	12
	ГАРНИР	302	каша гречневая вязкая с маслом	180/10	5,7	10,08
	гор.напит	283	Чай с сахаром	200	39,9	0
	хлеб бел	420,06	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5
		281	кисломолочный продукт	200	6,4	6,4
			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>705</b>	<b>275</b>	<b>29</b>
Обед	закуска	25,23	Салат свеклы с растительным маслом	80	101	1
	1 блюдо	66,63	Суп лапша	250	97	3
	2 блюдо	118,08	рагу овощное с фрикадельками пф	180	297	16
	сладкое	283	Чай с сахаром	200	39,9	0
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2
	хлеб черн	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детского питания	25	55	2
			<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>765</b>	<b>655</b>	<b>24</b>
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1470</b>	<b>1508</b>	<b>48</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЕНЬ СРЕДА**

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

**НЕДЕЛЯ 2**

прием пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценность	Белки
Завтрак	гор.блюдо	210	плов с изюмом	180	18,72	18,2
	гор.напит	283	Чай с сахаром	200	39,9	0

	хлеб	401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25
		420,06	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5
		38,59	яблоко	200	0,8	0,8
			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>640</b>	<b>64</b>	<b>27</b>
Обед	закуска	40	салат Степной	100	1,5	3,5
	1 блюдо	53,39	Щи из св.капусты со сметаной	250/10	2,1	6,1
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	80\40	219	12
	гарнир	168	гороховое пюре	180/5	17,7	5,8
	сладкое	294	Компот из сухофруктов с витамин С	200	121	0,5
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2
	хлеб черн	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2
			<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>915</b>	<b>481</b>	<b>32</b>
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1555</b>	<b>1683</b>	<b>64</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ**

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

**НЕДЕЛЯ 2**

прием пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценность	Белки
Завтрак	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	60	0,66	0,12
	гор. Блюд	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	60/40	158	9
	гарнир	138,21	Пюре картофельное	180	3,95	6,09
	сладкое	285	чай с лимоном и сахаром	200	42	0
	хлеб бел.	420,06	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5
	фрукт		фрукт	200	94	0,8
			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>790</b>	<b>302</b>	<b>17</b>
Обед	1 блюдо	67,32	Свекольник со сметаной	250/10	2,81	6,03
	2 блюдо	445,3	тефтели мясные пф с томатным соусом	80\40	219	12
	гарнир	302	каша гречневая вязкая с маслом	180/10	5,7	10,08
	сладкое	305,11	витаминизированный кисель	200	93	0
	хлеб бел.	420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2
	хлеб черн	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2
			<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>441</b>	<b>32</b>
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1610</b>	<b>1317</b>	<b>44</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ДЕНЬ ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценность	Белки
<b>Завтрак</b>	гор. блюд	493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,5	8,96
		27,01	Сыр (порциями)	15	3,94	3,99
	сладкое	401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25
		283	Чай с сахаром	200	39,9	0
	хлеб бел.	420,06	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5
			281 Кисломолочный продукт	200	151	6
			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>680</b>	<b>205,42</b>	<b>26,7</b>
<b>Обед</b>	закуска	40	Винегрет овощной	100	1,3	2,3
		129,08	суп картофельный с горохом и гренками	250/15	8,27	4,85
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	60/40	158	9
		211,05	макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,98	5,17
	гарнир	293	Компот из свежих плодов с вит. С	200	130	1,3
		420,09	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	65	2
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	55	2
			<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>422,88</b>	<b>24,57</b>
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1580</b>	<b>1362,8</b>	<b>51,56</b>
			итого среднее значение за период			
			<b>#ССЫЛКА!</b>			#####

--	--	--

Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элементы			витамины		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
7,4	67	17,89	18,17	0,56	0,06	0,04	2,86
14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
5	41	119,9	78,1	2,08	0,2	0,09	11,3
0	10	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
1	28	8	5,6	1	0,14	0,08	0
6	18	0,06	27,44	0,23	0,06	0	0
<b>33</b>	<b>66</b>	<b>178,28</b>	<b>146,29</b>	<b>5,68</b>	<b>0,56</b>	<b>0,35</b>	<b>18,86</b>
5,9	62	18,32	10,14	1,04	0,01	3,16	7,84
35,71	220,86	42,67	40	2,81	0,35	0,14	11,65
13,52	267,25	40,2	38,44	2,79	0,14	0,17	24,85
0	24	0	0	0	0,38	0,43	0
0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
<b>55</b>	<b>600</b>	<b>113,56</b>	<b>102,58</b>	<b>8,02</b>	<b>1,07</b>	<b>4</b>	<b>44,34</b>
<b>59</b>	<b>166</b>	<b>288,93</b>	<b>251,3</b>	<b>13,52</b>	<b>1,6</b>	<b>4,34</b>	<b>63,05</b>

--	--	--

Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элементы			витамины		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
0	0	10,2	8,4	0,3	0,015	0,015	4,2
11,9	8,87	29,01	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
7,88	48,75	14,05	31,9	0,7	0,05	0,04	0
0	10	0,3	0	0,03	0	0	0,02
1	28	10	7	1,25	0,17	0,1	0
<b>8</b>	<b>17</b>	<b>53,36</b>	<b>54,93</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,26</b>	<b>1,91</b>
9,2	100,9	46,73	21,45	0,77	0,06	0,06	30,05
14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
44,5	252,6	18,7	10,4	1,05	0,11	0,04	0
0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0

0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
25	114	107,43	61,99	4,97	0,46	0,34	31,97
43	150	161,1	116,92	8,54	0,76	0,6	33,88

Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элементы			витамины		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
44,5	252,6	18,7	10,4	1,05	0,11	0,04	0
0	10	0,3	0	0,03	0	0	0,02
27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0
0	12,25	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5
86	403	58,33	33,54	4,07	0,38	0,28	1,92
10,4	90	26,03	15,29	1,41	0,02	0,03	3,92
11,6	96	11,61	7,18	0,41	0,02	0,03	0,6
10	8	29,33	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
41,6	292	98,97	89,65	5,83	0,61	0,12	0
0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
73,24	543,15	192,93	150,65	11,57	0,99	0,61	6,7
58,99	237,95	381,2	267,94	16,35	1,56	0,95	29,3

Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элементы			витамины		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
0,12	2,28	8,4	12	0,54	0,04	15	60
14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
26,5	177,19	63,88	40,14	1,53	0,2	0,16	61,15
0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
1	28	8	5,6	1	0,14	0,08	0
0	12,25	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5
41	240	129,91	85,13	7,59	0,52	15,41	135,6
12,58	124,45	56	30,23	0,86	0,07	0,07	24,1
14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9

25,6	215,65	15,28	89,27	3,06	0,19	0,1	0
0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
<b>52,56</b>	<b>408</b>	<b>127,6</b>	<b>158,14</b>	<b>7,96</b>	<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>26,29</b>
<b>66</b>	<b>190</b>	251,03	231,27	15,03	1,1	1,04	101,9

Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элементы			витамины		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
3,99	0	150	8,25	0,1	0	0,06	0,1
13,07	42,33	127,5	35,7	0,6	0,08	0,18	1,26
0	15,8	220	12,18	0	0,3	0,38	11,2
0	22	8	5,6	1	0,14	0,08	0
6,4	9	238	28	0,2	0,06	0	0,12
0	12,25	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5
<b>23,46</b>	<b>101,38</b>	<b>743,5</b>	<b>89,73</b>	<b>1,9</b>	<b>0,58</b>	<b>0,7</b>	<b>12,68</b>
17,4	137,21	31,8	27,2	1,02	0,11	0,07	16,8
14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
44,5	252,6	18,7	10,4	1,05	0,11	0,04	0
0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
<b>23,15</b>	<b>106,37</b>	<b>92,5</b>	<b>67,74</b>	<b>5,22</b>	<b>0,51</b>	<b>0,35</b>	<b>18,72</b>
<b>47,65</b>	<b>204,37</b>	836	152,74	7,12	1,09	1,05	31,4

ИК

Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элементы			витамины		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
37,1	319,4	195,74	18,48	1,01	0,1	0,1	0,12
13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
0,13	68,1	2,4	0	0,02	0	0,01	0
27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0
19,6	94	32	18	6,4	0,06	0,04	20

<b>97,93</b>	<b>705,5</b>	<b>348,71</b>	<b>64,53</b>	<b>9,25</b>	<b>0,36</b>	<b>0,37</b>	<b>20,64</b>
11,48	107,08	34,48	22,7	0,83	0,09	0,07	21,34
10	8	29,33	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
7,88	48,75	14,05	31,9	0,7	0,05	0,04	0
0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
<b>28,9</b>	<b>199,76</b>	<b>56,05</b>	<b>61,93</b>	<b>3,73</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>1,91</b>
<b>83,7</b>	<b>209,15</b>	<b>404,76</b>	<b>126,46</b>	<b>12,98</b>	<b>0,68</b>	<b>0,63</b>	<b>22,55</b>

Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элементы			витамины		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
0,06	1,14	10,2	8,4	0,3	0,015	0,015	4,2
14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
25,6	215,65	15,28	89,27	3,06	0,19	0,1	0
0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0
9	62	238	28	0,2	0,06	0	0,12
<b>76</b>	<b>428</b>	<b>292,91</b>	<b>140,41</b>	<b>6,28</b>	<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>2,04</b>
5	7	20,76	11,19	0,72	0,007	0,015	1,117
3	12	11,6	7,18	0,41	0,02	0,03	0,6
19	15						
0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02
0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
<b>27</b>	<b>70</b>	<b>45,03</b>	<b>32,37</b>	<b>2,54</b>	<b>0,217</b>	<b>0,145</b>	<b>1,737</b>
<b>54</b>	<b>155</b>	<b>337,94</b>	<b>172,78</b>	<b>8,82</b>	<b>8,82</b>	<b>0,48</b>	<b>3,78</b>

Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элементы			витамины		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
27,72	352,8	14,7	39,53	2,6	0,06	0,11	0,47
0	9,98	0,3	0	0,03	0	0	0,02

0,13	68,1	2,4	0	0,02	0	0,01	0
27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0
19,6	94	32	18	6,4	0,06	0,04	20
<b>75</b>	<b>655</b>	<b>59,4</b>	<b>64,53</b>	<b>10,3</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>20,49</b>
7,4	67	17,89	18,17	0,56	0,06	0,04	2,86
9,2	100,9	46,73	21,45	0,77	0,06	0,06	30,05
14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
41,6	292	98,97	89,65	5,83	0,61	0,12	0
0,1	31,2	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
<b>73</b>	<b>528</b>	<b>219,91</b>	<b>167,91</b>	<b>11,2</b>	<b>1,09</b>	<b>0,67</b>	<b>35,1</b>
<b>112</b>	<b>344</b>	<b>412,51</b>	<b>241,73</b>	<b>22,6</b>	<b>1,59</b>	<b>1,05</b>	<b>66,84</b>

Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элементы			витамины		
Жиры	/глеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
2,28	14,4	8,4	12	0,54	0,04	15	60
10	8	29,33	16,03	1,62	0,08	0,12	1,89
26,5	177,19	63,88	40,14	1,53	0,2	0,16	61,15
0	10	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
27,5	130	10	7	1,25	0,17	0,1	0
19,6	19,6	20	11,25	2,75	0,04	0,03	12,5
<b>83</b>	<b>345</b>	<b>126,31</b>	<b>75,26</b>	<b>7,22</b>	<b>0,49</b>	<b>0,41</b>	<b>78,34</b>
18,42	140,9	57,85	32,3	1,84	0,08	0,08	19,35
14	11	29,33	16,14	1,74	0,1	0,14	1,9
25,6	215,65	15,28	89,27	3,06	0,19	0,1	0
0	24	0	0	0	0,38	0,43	0
0	14	5	3,5	0,63	0,09	0,05	0
0	12	7,37	10,5	0,75	0,1	0,05	0
<b>58</b>	<b>417</b>	<b>114,83</b>	<b>151,71</b>	<b>8,02</b>	<b>0,94</b>	<b>0,85</b>	<b>21,25</b>
<b>62</b>	<b>180</b>	<b>409,22</b>	<b>239,51</b>	<b>13,11</b>	<b>1,42</b>	<b>1,33</b>	<b>118,3</b>

Сезон 01.03-01.09 2022