



Директор МОБУ СОШ с. Кульчурово

Л.А.Латыпова

№ 39 от февраля 2022 года

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 пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценность	Белки
Завтрак	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
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	710	710	32
Обед	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
			ИТОГО ЗА ОБЕД	760	237	30
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	1630	58

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЕНЬ ВТОРНИК

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

неделя:1

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценность	Белки
	закуска	246,14	Огурцы свежие нарезка	60	6	0
Завтрак	гор.блюдо	445,3	тефтели пф с томатным соусом	60/40	182,53	9,97
	гарнир	610	рис припущенный	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
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	590	9
ОБЕД						
	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
			ИТОГО ЗА ОБЕД	815	815	26
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1405	1340	44

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЕНЬ СРЕДА

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

неделя:1

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценн	Белки
Завтрак	гор.блюдо	445,3	тефтели 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	0
	хлеб бел.	420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5
	фрукт		фрукт	200	58,75	0
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	755	269	18
Обед	закуска	33	Салат Пестрый	100	1	5,1
	1 блюдо	50,13	Суп лапша домашняя	250	2,6	4,3
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	60/40	158	9
		168	гороховое пюре	180/5	17,7	5,8
	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
			ИТОГО ЗА ОБЕД	885	1000,75	28,95
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	1718,75	77,05

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

неделя:1

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценн	Белки
Завтрак	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	60	14,4	0,66
	гор.напит	445,3	котлеты пф с томатным соусом	80\40	219	12
	хлеб	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
	фрукт		фрукт	200	58,75	0
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	800	466	23
	1 блюдо	56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,76	7,02
	2 блюдо	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
			ИТОГО ЗА ОБЕД	815	468,46	33,56
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	1355,15	45,2

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЕНЬ ПЯТНИЦА

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

неделя:1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценность	Белки
Завтрак		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
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	875	648,95	19,47
Обед	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
			ИТОГО ЗА ОБЕД	810	970,98	24
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1685	1654,48	44,06

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

НЕДЕЛЯ 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценность	Белки
Завтрак	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

			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	18,78	25,78
Обед						
	1 блюдо	56,21	Суп с мелко шинкованными овощами со см	250/10	2,14	5,78
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	60/40	158	9
	гарнир	610	рис припущенный	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
			ИТОГО ЗА ОБЕД	700	595,56	23,58
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	1435,9	44,9

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЕНЬ ВТОРНИК

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

НЕДЕЛЯ 2

прием пищи	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
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	705	275	29
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
			ИТОГО ЗА ОБЕД:	765	655	24
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	1508	48

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЕНЬ СРЕДА

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

НЕДЕЛЯ 2

прием пищи	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
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	64	27
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
			ИТОГО ЗА ОБЕД	915	481	32
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1555	1683	64

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

НЕДЕЛЯ 2

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценн	Белки
	закуска	9,123	Помидоры свежие нарезка	60	0,66	0,12
Завтрак	гор. Блюдо	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
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	790	302	17
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
			ИТОГО ЗА ОБЕД	820	441	32
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610	1317	44

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЕНЬ ПЯТНИЦА

Рацион: Школьное меню возраст от 11 лет и старше

НЕДЕЛЯ 2

Прием п	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевые	
					энергетическая ценн	Белки
Завтрак	гор. блюдо	493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,5	8,96
		27,01	Сыр (порциями)	15	3,94	3,99
		401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,25
	сладкое	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
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680	205,42	26,7
Обед	закуска	40	Винегрет овощной	100	1,3	2,3
	1 блюдо	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
	гарнир	211,05	макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,98	5,17
	сладкое	293	Компот из свежих плодов с вит. С	200	130	1,3
	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
			ИТОГО ЗА ОБЕД	900	422,88	24,57
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1580	1362,8	51,56
			итого среднее значение за период			
			#ССЫЛКА!			#####



Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элнменты			витамины		
Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	С, 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
33	66	178,28	146,29	5,68	0,56	0,35	18,86
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
55	600	113,56	102,58	8,02	1,07	4	44,34
59	166	288,93	251,3	13,52	1,6	4,34	63,05



Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элнменты			витамины		
Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	С, 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
8	17	53,36	54,93	3,6	0,3	0,26	1,91
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 элнменты			витамины		
Жиры	углеводь	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 элнменты			витамины		
Жиры	углеводь	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
52,56	408	127,6	158,14	7,96	0,62	0,62	26,29
66	190	251,03	231,27	15,03	1,1	1,04	101,9

Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элнменты			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
23,46	101,38	743,5	89,73	1,9	0,58	0,7	12,68
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
23,15	106,37	92,5	67,74	5,22	0,51	0,35	18,72
47,65	204,37	836	152,74	7,12	1,09	1,05	31,4

ИК

Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элнменты			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

97,93	705,5	348,71	64,53	9,25	0,36	0,37	20,64
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
28,9	199,76	56,05	61,93	3,73	0,32	0,26	1,91
83,7	209,15	404,76	126,46	12,98	0,68	0,63	22,55



Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элнменты			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
76	428	292,91	140,41	6,28	0,52	0,34	2,04
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
27	70	45,03	32,37	2,54	0,217	0,145	1,737
54	155	337,94	172,78	8,82	8,82	0,48	3,78



Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элнменты			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
75	655	59,4	64,53	10,3	0,29	0,26	20,49
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
73	528	219,91	167,91	11,2	1,09	0,67	35,1
112	344	412,51	241,73	22,6	1,59	1,05	66,84

--

Сезон 01.03-01.09 2022

ценности		минеральные элнменты			витамины		
Жиры	углеводы	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
83	345	126,31	75,26	7,22	0,49	0,41	78,34
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
58	417	114,83	151,71	8,02	0,94	0,85	21,25
62	180	409,22	239,51	13,11	1,42	1,33	118,3

--

--

Сезон 01.03-01.09 2022

[illegible]