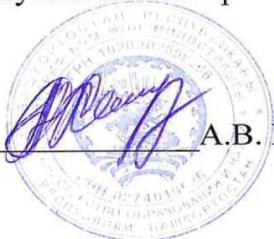


УТВЕРЖДАЮ  
Министр образования и науки  
Республики Башкортостан



А.В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель  
Государственного коми  
Республики Башкортостан  
по торговле и защите прав потребителей



А.Н. Гу

## Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет осенне-зимний сезон (1 вариант)

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>завтрак</b>									
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16	0	23,25
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04	0	140,4
285	Чай с лимоном и сахаром*	200/7/10	0,07	0	10,05	39,97	0	3,99	0,14
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45
11,29	Яблоки .	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,66</b>	<b>19,16</b>	<b>61,50</b>	<b>480,40</b>	<b>0,28</b>	<b>18,99</b>	<b>216,29</b>
<b>обед</b>									
516,01	Маринад овощной без томата	60	0,94	6,08	6,81	86,43	0,04	3,3	960
56,2	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	2,01	5,01	11,3	98,96	0,09	21,32	211,45
506	Тефтели из говядины	80	8,76	10,79	8,98	168,21	0,05	2,2	16,14
429,22	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,11	0	22,5
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6	0	0	0
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0
<b>Итого за обед</b>			<b>19,31</b>	<b>26,51</b>	<b>109,04</b>	<b>748,63</b>	<b>0,34</b>	<b>26,78</b>	<b>1210,09</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,97</b>	<b>45,67</b>	<b>170,54</b>	<b>1229,03</b>	<b>0,62</b>	<b>45,77</b>	<b>1426,38</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>завтрак</b>									
469	Фрикадельки мясные	80	9,38	9,27	9,05	157,17	0,05	0,6	2,64
470,26	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150/5	6,94	5,61	39,97	238,25	0,25	0	24,3
287	Кофеинный напиток на молоке	200	3,38	3,58	20,38	130,06	0,04	1,3	22
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,18</b>	<b>21,90</b>	<b>88,66</b>	<b>657,98</b>	<b>0,40</b>	<b>2,50</b>	<b>48,94</b>
<b>обед</b>									
42,09	Винегрет овощной	80	1,08	4,13	5,73	64,84	0,04	7,21	165,45
66	Суп-лапша домашняя .	250	2,92	5,84	14,62	122,86	0,05	1,5	213
108,38	Филе грудки, припущенное с овощами	50	12,83	11,54	0,89	157,93	0,07	1,96	0
224	Ragu из овощей	150	2,64	6,93	16,51	140,06	0,11	29,6	410,24
296	Напиток лимонный*	200	0,07		20,03	79,87		3,99	0,14
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0
<b>Итого за обед</b>			<b>22,53</b>	<b>28,90</b>	<b>81,06</b>	<b>675,56</b>	<b>0,32</b>	<b>44,26</b>	<b>788,83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,71</b>	<b>50,80</b>	<b>169,72</b>	<b>1333,54</b>	<b>0,72</b>	<b>46,76</b>	<b>837,77</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День:** среда **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>завтрак 7 1 см</b>									
181	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82
288,02	Какао с молоком .	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	22,5
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,98</b>	<b>17,26</b>	<b>76,81</b>	<b>524,93</b>	<b>0,18</b>	<b>17,33</b>	<b>90,94</b>
<b>обед</b>									
503,01	Огурцы свежие	60	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35
96,16	Гуляш	80/50	9,19	10,02	2,11	135,32	0,04	1,46	5,70
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5
294,01	Компот из свежих плодов*	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0
<b>Итого за обед</b>			<b>20,27</b>	<b>19,90</b>	<b>91,91</b>	<b>630,29</b>	<b>0,26</b>	<b>27,43</b>	<b>247,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,3</b>	<b>37,2</b>	<b>168,7</b>	<b>1155,2</b>	<b>0,4</b>	<b>44,8</b>	<b>338,4</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День:** четверг **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
завтрак 7 1 см									
502	Биточки рубленые из цыплят-бройлеров	80	9,6	10,34	6,27	156,22	0,06	1,09	0
233,07	Соус томатный	40	0,45	1,77	2,68	28,72	0,01	2	70,8
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25
282,11	Чай витаминизированный *	200	0	0	9,7	39	0,15	10	0
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45
Итого за завтрак			17,18	24,46	55,02	509,09	0,41	13,09	139,05
обед									
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	4,94	68,51	0,01	5,61	1,12
54,12	Рассольник ленинградский со сметаной.	250/5	2,38	5,14	17,62	127,21	0,11	17,25	208,83
121,02	Оладьи из печени по-кунцевски	80	10,69	8,02	9,96	155,23	0,17	15,48	4010,57
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91
301,03	Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0
Итого за обед			21,5	23,9	110,6	746,8	0,5	65,3	4399,2
Итого за день			38,68	48,32	165,63	1255,88	0,94	78,40	4538,23

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: пятница Сезон: Осенне-зимний**

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
завтрак									
506,00	Тефтели из говядины	80	8,76	10,8	8,98	168,21	0,05	2,16	16,14
465,06	Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,1	25,53	156,43	0,11		22,50
285	Чай с лимоном и сахаром*	200/7/10	0,07	0	10,05	39,97	0	3,99	0,14
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03	0	0
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0
Итого за завтрак			18,66	18,34	63,82	497,11	0,22	6,75	38,78
обед									
495	Салат "Степной"	60	0,96	3,12	5,26	53,52	0,04	6,39	290,33
53,09	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1
80,25	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/35	14,1	4,9	3,45	114,98	0,11	3,02	325,01
610	Рис припущеный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85
305,11	Инстантный напиток витаминизированный (кисель)	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1	0
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0
Итого за обед			23,85	18,55	103,52	680,22	0,61	59,55	852,29
Итого за день			42,51	36,89	167,34	1177,33	0,83	66,30	891,07

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: понедельник Сезон: Осенне-зимний**

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>завтрак</b>									
211,24	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	9,42	10,91	39,56	294,96	0,1	0,09	0
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5
<b>Итого за завтрак</b>			16,25	22,80	84,24	613,52	0,22	16,39	74,62
<b>обед</b>									
474,01	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,3	5,01	16,26	119,8	0,08	17,22	211,82
6,16	Бефстроганов	80/20	11,26	15,82	4,33	204,96	0,05	1,74	14,98
594,03	Каша перловая вязкая с маслом.	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5
301,01	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	20	163,4
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0
<b>Итого за обед</b>			21,75	28,64	102,84	771,43	0,26	70,07	654,73
<b>Итого за день</b>			38,00	51,44	187,08	1384,95	0,48	86,46	729,35

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День:** вторник **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>завтрак</b>									
98	Котлеты или биточки мясные	80	10,14	10,73	10,18	177,82	0,05	0,19	3,17
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14	0	18,65
283	Чай с сахаром *	200/10	0	0	9,98	39,9		0	0
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0
<b>Итого за завтрак</b>			19,75	18,14	58,03	476,76	0,25	0,79	21,82
<b>обед</b>									
34,01	Салат "Здоровье".	60	1,01	3,07	4,37	49,38	0,03	4,64	460,46
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,41	4,63	19,77	142,71	0,23	11,65	261,9
591,00	Рыба припущенная	90	17,60	2,79	0,00	95,89	0,1	0,55	11,07
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91
301,03	Компот из кураги .	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0
<b>Итого за обед</b>			31,6	16,1	102,2	683,8	0,6	43,8	912,1
<b>Итого за день</b>			51,36	34,28	160,26	1160,58	0,87	44,60	933,91

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День:** среда **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

		Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)
--	--	-------	----------------------	-------------------------	---------------

нр поз.	Прием пищи, пакетированное питание	порции	Б	Ж	У	ценность	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>завтрак</b>									
232,3	Пудинг творожный с повидлом	150/30	17,51	6,64	24,57	230,41	0,06	0,44	0
283	Чай с сахаром'	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90		0,0	0
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5
<b>Итого за завтрак</b>			20,47	14,73	64,14	477,41	0,14	15,44	52,50
<b>обед</b>									
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,14	2,56	5,83	51,69	0,02	25,8	201,69
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5	0
97,09	Жаркое по-домашнему	80/150	16,81	17,63	16,38	291,48	0,17	20,59	0
294,01	Компот из свежих плодов*	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0
<b>Итого за обед</b>			23,63	23,87	79,75	631,20	0,36	61,88	203,69
<b>Итого за день</b>			44,10	38,60	143,89	1108,61	0,50	77,32	256,19

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

**День:** четверг    **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>завтрак</b>									
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	80/30	11,19	13,02	4,30	178,55	0,06	1,34	26,90
465,06	Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43	0,11		22,5
285	Чай с лимоном и сахаром*	200/7/10	0,07		10,05	39,97		3,99	0,14
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0
<b>Итого за завтрак</b>			21,09	20,57	59,14	507,45	0,23	5,93	49,54
<b>обед</b>									
1,15	Свекла отварная	60	0,77	0,05	4,49	21,42	0,01	5,1	1,02
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,84	3,26	11,84	84,4	0,08	11,5	207,98
524,02	Плов из отварного мяса	200	21,18	21,98	31,35	407,52	0,1	1,08	0
305,11	Ингредиентный напиток витаминизированный (кисель)	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1	0
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0
<b>Итого за обед</b>			26,78	25,75	94,46	718,34	0,54	37,78	209,00
<b>Итого за день</b>			47,87	46,32	153,60	1225,79	0,77	43,71	258,54

#### **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День:** пятница    **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

181,07	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный витаминами (для детского питания)	30	2,28	0,2	14,76	70,5	0,03	0,00	0
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,1	0,00	0,00	22,5
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,7	0,00	35,0	0,00	0,07	0
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5
Итого за завтрак			15,69	19,00	73,10	532,68	0,30	17,35	91,12

обед

516	Маринад овощной без томата	60	0,79	5,07	5,72	72,22	0,03	2,75	800
54,12	Рассольник ленинградский со сметаной.	250/5	2,38	5,14	17,62	127,21	0,11	17,25	208,83
108,24	Цыплятия отварные	80	14,19	12,17	0,7	168,07	0,07	1,99	30,2
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16	0	23,25
301,03	Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0
1,2	Хлеб ржаной (для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0
Итого за обед			26,42	27,78	101,51	763,85	0,45	22,99	1208,03
Итого за день			42,11	46,78	174,61	1296,53	0,75	40,34	1299,15
Итого за период			420,56	436,26	1661,39	12327,46	6,92	574,42	11508,98
Итого за период			42,00	43,00	166,00	1232,00	0,00	57,00	1150,00

'витаминизация третьих блюд проводиться специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Ведомость анализа используемого набора продуктов 03.08.2020 -14.08.2020

Категория питающихся: Школы 7-11 (завтрак+обед)

с ф S* ХХ ё	? 1 Га х § г   1 с о 2	а и о «=с "3* с к ls <= > "j 5 СЧ О Z с о 5	■5 с ф и> S. Ф а. ** и 0 « g- 1 X . ej o з о а» 1-	Ф С о ю ф Х X и lo 2 г-СО X Га 2 О	>s ь 3. а- а. О	т- О. 1_2 О 5 ас ёс г- i _ с й »s ёс 2 О , 5 ^ JO > я i ф ill c 3- а. о	O S f ю 2 O.	4з ■& О а.	A acc. SJ O
1		2	3	4	5	6	7	9	10
03.08.2020	43,01	12,60		5,00				83,33	142,45
04.08.2020	43,00	112,50				71,50		140,50	189,25
05.08.2020	46,00	189,36		5,00	10,87			33,33	144,07
06.08.2020	55,42	41,35		5,00		88,80		333,83	160,31
07.08.2020		41,10		10,00	20,44		90,63	76,77	134,65
10.08.2020	57,31	100,00		19,00	13,30			71,83	236,91
11.08.2020		24,95			10,67		77,68	297,17	140,35
12.08.2020	81,87	100,00	75,76	2,50				236,67	130,28
13.08.2020	100,80	15,00				43,20		83,33	108,89
14.08.2020		186,10		5,00	10,87	77,84		125,00	132,17
среднее значение, г	42,74	82,30	7,58	5,15	6,63	28,13	16,83	148,68	156,93
Продукт набор, г	427,40	822,95	75,76	51,50	66,35	281,34	168,32	1 486,77	1 569,33

Норма, г	70	300	50	10	9.8	35	58	188	280
отклонение, г,									
со знаком $\tau$	39 $\tau$	73 $\tau$	85 $\tau$	49 $\tau$	32 $\tau$	20 $\tau$	71 $\tau$	21 $\tau$	44 $\tau$

Составил — —

подпись оаасшисьбооока подписи

тета  
тан  
ребителей

'сев

## о 11 лет

Минеральные вещества (мг)				
E	Ca	P	Mд	Fe
11	12	13	14	15
0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
0,32	29,7	103,68	6,48	1,35
0,01	0,3	1,54	0	0,03
0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
0,10	2,4	3,0	0,0	0,02
0,3	24	16,5	13,5	3,3
1,41	74,04	257,47	99,36	7,58
2,86	18,33	28,07	19,92	0,45
1,9	30,08	48,79	22,25	0,82
1,21	28,90	91,82	14,71	1,35
0,69	19,14	105	22,68	1,8
0	0,6	0	0	0,06
0,22	4	13	2,8	0,22
0	5,4	0	6	0,87
6,88	106,45	286,68	88,36	5,57
8,29	180,49	544,15	187,72	13,15

	Минеральные вещества (мг)			
E	Ca	P	Mд	Fe
11	12	13	14	15

1,27	24,44	99,25	13,66	1,35
0,23	20,34	141,3	49,98	1,65
0	120,3	90	14	0,13
0,33	6	19,5	4,2	0,33
0	119	0	14	0,1
1,83	290,08	350,05	95,84	3,56

1,85	17,36	28,03	14,34	0,59
2,55	15,6	31,28	9,01	0,53
0	14,98	0	15,18	0,97
2,9	36,22	63,55	31,32	1,15
0,01	0,6	1,54		0,06
0,22	4	13	2,8	0,22
	5,4	0	6	0,87
7,53	94,16	137,40	78,65	4,39
9,36	384,24	487,45	174,49	7,95

	Минеральные вещества (мг)			
E	Ca	P	Mд	Fe
11	12	13	14	15

0,18	95,97	118,23	27,21	0,45
0,01	125,42	116,2	31	1,01
0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
0,05	1,2	1,5	0,0	0,01
0	100,0	0	5,5	0,07
0,3	24	16,5	13,5	3,3
0,87	352,59	271,93	81,41	5,17

0,03	5,1	9	4,2	0,15
1,93	40,88	45,67	23,97	1,12
1,29	11,25	92,00	12,77	1,43
0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
0,22	4	13	2,8	0,22
0	5,4	0	6	0,87
4,39	89,07	211,25	62,00	5,60
5,3	441,7	483,2	143,4	10,8

	Минеральные вещества (мг)				
E	Са	Р	Мд	Fe	
11	12	13	14	15	

0	31,64	0	12,35	0,75
0,1	4,82	6,31	3,44	0,16
0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
0	0	0	0	0
0,33		6,0	19,5	4,2
0,1		2,4	3	0,0
0,88	56,50	142,06	95,17	3,81

2,26	22,97	24,22	12,47	0,8
1,93	25,89	65,53	28,36	1,02
1,78	17,58	176,64	13,58	3,62
0,18	53,58	97,33	33,49	1,28
1,38	40,6	36,5	26,25	0,86
0,22		4	13	2,8
0	5,4	0	6	0,87
7,8	170,0	413,2	123,0	8,7
8,63	226,52	555,28	218,12	12,48

	Минеральные вещества (мг)				
E	Са	Р	Мд	Fe	
11	12	13	14	15	

1,21	28,9	91,8	14,71	1,35
0,73	19,1	99,4	22,68	1,68
0,01	0,3	1,54	0	0,03
0,33	6	20	4,2	0,33
0	119	0	14	0,1
2,28	173,34	212,24	55,59	3,49

1,42	13,9	24,56	13,77	0,46
1,91	45,28	44,58	21,22	0,77
2,15	44,62	217,1	55,61	0,94
0,26	10,99	80,34	26,58	0,58
0	0	0	0	0
0,22		4	13	2,8
0	5,4	0	6	0,87
5,96	124,19	379,58	125,98	3,84
8,24	297,53	591,82	181,57	7,33

E	Минеральные вещества (мг)			
	Ca	P	Mд	Fe
11	12	13	14	15

0	137,12	0	15,85	1,02
0,01	125,42	116,2	31	1,01
0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
0,1	2,4	3	0,0	0,02
0,3	24	16,5	13,5	3,3
0,74	294,94	155,20	64,55	5,68

1,44	38,08	27,68	15,54	0,52
1,93	44,29	61,95	30,73	1,53
2,43	28,29	115,61	16,65	1,74
0,42	16,8	109,06	13,5	0,63
0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
0,22	4	13	2,8	0,22
0	5,4	0	6	0,87
7,20	149,46	330,70	88,62	6,17
7,94	444,40	485,90	153,17	11,85

E	Минеральные вещества (мг)			
	Ca	P	Mд	Fe
11	12	13	14	15

1,64	26,72	108,67	14,39	1,42
0,30	10,04	98,05	65,15	2,21
0	0,3	0	0	0,03
0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
0	119	0	14	0,1
2,27	162,06	226,22	97,74	4,09

1,46	18,14	29,88	16,27	0,57
2	41,97	102,03	39,68	2,04
1,12	47,59	265,72	61,08	0,9
0,18	53,58	97,33	33,49	1,28
1,38	40,6	36,5	26,25	0,86
0,22	4	13	2,8	0,22
	5,4	0	6	0,87
6,4	211,3	544,5	185,6	6,8
8,63	373,34	770,68	283,31	10,84

	Минеральные вещества (мг)			
	Ca	P	Mд	Fe

E	Ca	P	Mд	Fe
11	12	13	14	15

0	139,56	0	24,33	0,95
0	0,3	0	0	0,03
0,33	6,0	19,5	4,2	0,33
0,10	2,4	3,0	0,0	0,02
0,3	24	16,5	13,5	3,3
0,73	172,26	39,00	42,03	4,63

1,2	31,59	22,97	12,90	0,43
0	20,16	0	37,14	1,33
0	23,28	0	41,48	3,13
0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
0,22	4	13	2,8	0,22
0	5,4	0	6	0,87
1,50	91,28	40,37	103,92	6,91
2,23	263,54	79,37	145,95	11,54

Минеральные вещества (мг)				
E	Ca	P	Mд	Fe
11	12	13	14	15

0,12	38,7	23,28	14,70	0,83
0,73	19,14	99,38	22,68	1,68
0,01	0,3	1,54		0,03
0,33	6	19,5	4,2	0,33
0	119	0	14	0,1
1,19	183,14	143,70	55,58	2,97

0,05	18,87	21,93	11,22	0,71
1,25	16,49	40,79	17,65	0,71
0	20,88	0	46,54	3,18
0	0	0	0	0
0,22	4	13	2,8	0,22
0	5,4	0	6	0,87
1,52	65,64	75,72	84,21	5,69
2,71	248,78	219,42	139,79	8,66

Минеральные вещества (мг)				
E	Ca	P	Mд	Fe
11	12	13	14	15

0,58	111,44	177,24	53,25	1,31
0,01	125,42	116,2	31	1,01
0,33	6	19,5	4,2	0,3
0,05	1	1,5	0,0	0,0
0	100	0	5,5	0,1
0,3	24	16,5	13,5	3,3
1,27	368,06	330,94	107,45	6,03

2,38	15,27	23,39	16,6	0,38
1,93	25,89	65,53	28,36	1,02
0,23	15,74	120,8	15,24	1,05
0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
1,38	40,6	36,5	26,25	0,86
0,22	4	13	2,8	0,22
0	5,4	0	6	0,87
6,49	118,54	372,47	170,43	6,95
7,76	486,60	703,41	277,88	12,98
69,05	3347,10	4920,66	1905,41	107,55
6,00	334,00	492,00	190,00	10,00

1 ф г*	5 г-т 1 с 2	1 с 1 - • (0 Ч). о x IS X @ E г 2 Е я 1 §-2 S и f 11 8 г £ .1 г - ■: s 5: ? я · Т C X <0	<5 <i>U</i> = Z § ? 11 ii ф 5	io a» c; c    X O Y / X Cu x B 1 " io 15	Ф 2 0 1 io S- c: 2 c a 1C	Б c 5 1 o o. n 5	га & 3 ? i o. i 1	Ф Ф о ■£ 3 II II s S O	£ X га a. o c 2	X C ? S Ф S a. «Г S ? £	»X га 7	!	O С и O 6 га £	a. га x G	2 Х о. 3 1 с 0 1 5	Cu ct	Г Cu <в 0	1 c 1 S A o o	8 в й с	1	ls. ? ! a. £ ^   S й 1 з£ О 2 с я 2 V : т 5 2	
и	12	13	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	29	31	33					
157,69			30,00	58,70	75,00		7,30	20,00	12,10		0,80		21,50		3,80	1,35						
17,00			50,00	53,50	60,00		26,50	6,50	17,00			3,00	30,00		6,00	0,14	100,00					
195,4 3			30,00	60,80	33,30	52,50	6,00	15,00	7,00			4,00	29,00		3,60							
150,00		10,00	30,00	60,80	42,50		11,80	29,80	11,50		0,80		10,40		6,00	0,25						
7,69		25,00	30,00	40,00	52,50		36,40	8,50	13,80		0,40		15,00	0,20	4,80	2,55	100,00					
150,00			30,00	50,00	33,30	56,00	3,50	21,40	14,10		0,40	4,00	24,60		5,10							
	25,00		30,00	50,00	57,63			15,30	10,80		0,40		31,20		6,90		100,00					
195,40	10,20		30,00	50,00	17,50			12,50	9,60	10,00		8,00	31,30		3,30	0,13						
7,69		25,00	30,00	50,00	78,30		6,40	9,10	8,50		0,40		10,00		4,10	0,04	100,00					
150,00	1,84		30,00	50,00	75,50		38,20	13,20	9,20		0,40	4,00	29,40	0,30	4,50	0,12						
103,09	3,70	6,00	30,00	52,88	52,55	10,85	13,61	15,13	11,36	1,00	0,36	2,80	23,24	0,05	5,01	0,46	40,00					
1 030,88	37,04	60,00	300,00	528,80	525,53	108,50	136,10	151,30	113,60	10,00	3,60	28,00	232,40	0,50	50,10	4,57	400,00					

185	$L^{15}$	200	80	150	45	15	15	30	15	10	0.4	1.2	40	1	5	40	150
44 τ	75 τ	97 τ	63 τ	65 τ	17 c	28 τ	9 T	50 τ	24 τ	90 τ	10 τ	133 c	42 τ	95 τ	C	99 τ	73 τ