

УТВЕРЖДАЮ
Министр образования и науки
Республики Башкортостан



А.В. Хажин

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



А.Н. Гу

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 д осенне-зимний сезон (1 вариант)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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		В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
завтрак									
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
Итого за завтрак			14,66	19,16	61,50	480,40	0,28	18,99	216,29
обед									
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
Итого за обед			19,31	26,51	109,04	748,63	0,34	26,78	1210,09
Итого за день			33,97	45,67	170,54	1229,03	0,62	45,77	1426,38

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
завтрак									
469	Фрикадельки мясные	80	9,38	9,27	9,05	157,17	0,05	0,6	2,64
470,26	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150/5	6,94	5,61	39,97	238,25	0,25	0	24,3
287	Кофейный 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
Итого за завтрак			25,18	21,90	88,66	657,98	0,40	2,50	48,94
обед									
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	Рагу 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
Итого за обед			22,53	28,90	81,06	675,56	0,32	44,26	788,83
Итого за день			47,71	50,80	169,72	1333,54	0,72	46,76	837,77

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
завтрак 7 1 см									
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
Итого за завтрак			13,98	17,26	76,81	524,93	0,18	17,33	90,94
обед									
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
Итого за обед			20,27	19,90	91,91	630,29	0,26	27,43	247,45
Итого за день			34,3	37,2	168,7	1155,2	0,4	44,8	338,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А
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-купецки	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 приготавливаемых блюд

День: пятница Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А
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, тушенная в томате с овощами	80/35	14,1	4,9	3,45	114,98	0,11	3,02	325,01
610	Рис припущенный	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 приготавливаемых 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		В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
завтрак									
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
Итого за завтрак			16,25	22,80	84,24	613,52	0,22	16,39	74,62
обед									
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	Бифстроганов	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
Итого за обед			21,75	28,64	102,84	771,43	0,26	70,07	654,73
Итого за день			38,00	51,44	187,08	1384,95	0,48	86,46	729,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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		В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
завтрак									
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
Итого за завтрак			19,75	18,14	58,03	476,76	0,25	0,79	21,82
обед									
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
Итого за обед			31,6	16,1	102,2	683,8	0,6	43,8	912,1
Итого за день			51,36	34,28	160,26	1160,58	0,87	44,60	933,91

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А

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	Цыплята 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

'витаминация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминация 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* X X ё	? 1 r a X § r 1 c o 2	a i o «с "3* ск ls <T> u j 5 C4 O Z с o 5	■5 с ф и> S. Ф а. ** и 0 « 9- '1 X . еj o з о а» 1-	Ф С о ю ф X X и lo 2 г- CO X r a 2 o	>s Ъ 3. а- а. О	т- О. 1_ 2 О 5 ас Ъс г- i_ _ с й »s Ъс 2 О r 5 ^ JO >s я i ф ill c 3- а. о	О S f ю 2 О.	4a ■& О а.	A ас с. S J О
03.08.2020	43,01	12,60		5,00				83,33	142,45
04.03.2020	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	237,17	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 ± ИЛИ	39 т	73 Т	85 т	49 т	32 т	20 т	71 т	21 Т	44 т

Составил _ _

подпись оасшисьооока подписи

тета
тан
ребителей

сев

о 11 лет

	Минеральные вещества (мг)			
Е	Са	Р	Мд	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)			
Е	Са	Р	Мд	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)			
Е	Са	Р	Мд	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)			
Е	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	0,33
0,1	2,4	3	0,0	0,02
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	0,22
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)			
Е	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	0,22
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

	Минеральные вещества (мг)			
Е	Са	Р	Мд	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

	Минеральные вещества (мг)			
Е	Са	Р	Мд	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)			
--	---------------------------	--	--	--

Е	Са	Р	Мд	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)				
Е	Са	Р	Мд	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)				
Е	Са	Р	Мд	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* § с с. 2 £ о. е	5 г-т 1 с 2 £ с х е	1S 1 -•(0 Ч).о x I S X ® E r 2 E я 1 §-2 S и f 11 8 r £.1 Г-•■: s 5: ? я :T C X <0	<5 <i>и</i> = Z •\$? 11 и ф 5	ю а» с; с X O Y / X Cu x B 1 " ю 1 5	ф 2 0 1 ю S- c: 2 с а 1 C	В с 5 1 о о. п 5	га & 3 ? I о. i 1 II	ф ф о ■£ 3 II II s s O	£ X га а. о с 2	X C ? S ф S а. «Г S ? £	»X га 7	! O C и O 6 га £	a. га x G	2 X о. 3 1 с 0 1 5 <i>1</i> Cu ct	Г Cu <в 0 с 1 S A о о	8 в й с 1 £ X , ч о =Г а:	Is. ?! а. £ ^ S й 1 з£ O 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 т	75 т	97 т	63 т	65 т	17 с	28 т	9 т	50 т	24 т	90 т	10 т	133 с	42 т	95 т	С	99 т	73 т