

Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Николо-Верезовка» Носова М.П. Согласовано Директор МБОУ «СЭИШ с.Новонагасов» Галиева А.Х. Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Музик» Байреев В.И. Согласовано Директор МБОУ «ООШ с.С.гараз Мушта» Нуртдинова А.Н.	Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Новый Актамышбаш» Ахмеров И.Г. Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Староиниитово» Нуриахметова Д.Т. Согласовано Директор МБОУ «Никола-интернат с.Новый Каинлык» Сабирьянова Г.М. Согласовано Директор МБОУ «НОШ д.Кулинка» Петрушкина Л.А.	Согласовано Директор МБОУ «Школа-интернат с.Новокабаново» Башарова Г.У. Согласовано Директор МБОУ «СОШ с.Куянов» Хайдаров И.Н. Согласовано Директор МБОУ «ООШ с.Малик» Салимов И.Г. Согласовано Директор МБОУ «ООШ с.Саконко» Галиев Р.М.	Согласовано Директор МБОУ «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ с.Шушур» Сопова Р.М. Согласовано Директор МБОУ «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ с.Новый Бура» Минзиев З.С. Согласовано Директор МБОУ «ООШ с.С.А.шар» Таипова Ф.Н.	Утверждаю Генеральный директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ» Минзиев Р.Н. «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
---	--	---	--	--

Примерное меню для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений Краснокамского района

2023-2024 учебный год

Возраст 11-18 лет

Осенне-зимний период

«01» сентября 2023г.

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	
33,32	Макароны отварные с овощами	230	8	10	50	324	0,15	6,43		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Завтрак			23	22	104	704	0,3	6,43	30,4	

Обед										
187,01	Салат из моркови и яблок	60	1	6	4	75	0,03	3,63		
12,77	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	11	216	0,08	26,94	7,66	
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			
49,21	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05		
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			
Итого за Обед			39	34	125	977	0,53	76,82	7,66	

Итого за день			62	56	229	1681	0,83	83,25	38,06	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6		73	0,01	0,14	52	
8,06	Каша "Дружба" с маслом	220/5	6	8	32	226	0,11	1,52	43,4	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			
Итого за Завтрак			21	23	108	719	0,3	1,81	109,72	

Обед										
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5	
275,01	Чахохбили	90	20	22	4	291	0,12	6,43	41,2	
35,02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	11	8	48	303	0,35		28,8	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			
Итого за Обед			43	37	130	1102	0,72	39,13	82,5	

Итого за день			64	60	238	1821	1,02	40,94	192,22	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
56,37	Запеканка картофельная с мясным фаршем и маслом	30/180/5	12	22	41	409	0,31	47,21	29,16	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10		
Итого за Завтрак			19	24	108	714	0,45	57,21	29,16	

Обед										
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8		
16,68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0,12	21,83	7,65	
48,11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0,09	1,53		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			
Итого за Обед			37	34	123	952	0,38	31,96	7,65	

Итого за день			56	58	231	1666	0,83	89,17	36,81	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
5,07	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом	220/5	8	10	33	253	0,21	1,69	45,96	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			
Итого за Завтрак			18	21	111	693	0,39	1,69	48,96	

Обед										
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		
15,7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5	
418	Фрикассе из курицы	90	12	12	6	181	0,08	2,33	40	
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	255	0,11		28,8	
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			
Итого за Обед			33	32	136	972	0,47	52,08	76,3	

Итого за день			51	53	247	1665	0,86	53,77	125,26	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		
12,75	Плов из птицы	30/200	13	19	56	451	0,12	5,37	16,4	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Завтрак			19	26	107	740	0,25	8,01	16,4	

Обед										
6,08	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		
19,63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08	
30,15	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0,27	33,59	47,61	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			
Итого за Обед			32	34	144	1023	0,6	42,49	86,84	

Итого за день			51	60	251	1763	0,85	50,5	103,24	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3	
33,03	Макаронные изделия отварные	200	8	7	48	284	0,12		32	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Завтрак			24	17	106	665	0,26	1,49	35	

Обед										
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63		
16,69	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	3	6	11	115	0,07	31,97	7,5	
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			
Итого за Обед			23	29	122	929	0,33	58,47	23,82	

Итого за день			47	46	228	1594	0,59	59,96	58,82	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
4,03	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	220/5	7	7	36	239	0,09	1,43	42	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			
Итого за Завтрак			17	16	113	662	0,26	1,5	51,89	

Обед										
99,05	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,19	12	
19,4	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	21	12	15	251	0,09	2,21	12,69	
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			
343,11	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/170	11	13	12	214	0,1	91,17		
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			
Итого за Обед			43	33	120	962	0,49	116,77	24,69	

Итого за день			60	49	233	1624	0,75	118,27	76,58	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	--------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
275,01	Чахохбили	90	20	22	4	291	0,12	6,43	41,2	
36,03	Рис отварной	200	5	7	53	301	0,06		37,2	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Завтрак			30	30	103	801	0,28	6,43	78,4	

Обед										
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		
12,96	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	18	247	0,13	19,59	7,66	
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04			
49,21	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0,2	30,05		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			
Итого за Обед			39	34	121	965	0,55	75,42	7,66	

Итого за день			69	64	224	1766	0,83	81,85	86,06	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3		
37,36	Пюре картофельное с маслом	225/5	5	12	34	264	0,25	39,27	63,2	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Завтрак			19	17	89	581	0,4	39,57	63,2	

Обед										
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		
415,03	Суп Кубанский на курином бульоне	250	11	7	28	219	0,31	18		
420	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20	
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	255	0,11		28,8	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			
Итого за Обед			36	31	138	1055	0,65	39,04	48,8	

Итого за день			55	48	227	1636	1,05	78,61	112	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-----	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
12,97	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	250/5/20	8	11	17	200	0,1	28,4	18,7	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Завтрак			17	17	95	599	0,25	28,55	51,35	

Обед										
5,23	Салат "Ароматный" 60г	60	1	6	5	81	0,02	17,89		
262,2	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55		
29,02	Рыба (минтай) тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08	
36,02	Рис отварной	180	5	7	48	271	0,05		33,6	
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			
Итого за Обед			28	28	148	958	0,52	55,23	44,68	

Итого за день			45	45	243	1557	0,77	83,78	96,03	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	
33,29	Макаронные изделия отварные	230	9	8	55	326	0,14		36,8	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Завтрак			24	20	109	706	0,29		67,2	

Обед										
426	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	60	1	4	10	74	0,03	3,45		
15,37	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	17	238	0,15	17,33	7,65	
48,11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0,09	1,53		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			
Итого за Обед			37	33	131	1054	0,43	38,51	7,65	

Итого за день			61	53	240	1760	0,72	38,51	74,85	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6		73	0,01	0,14	52	
9,05	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	220/5	6	7	37	239	0,07	1,43	42	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			
Итого за Завтрак			20	23	112	731	0,26	1,57	98,8	

Обед										
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8		
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5	
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28	
38,14	Капуста тушеная	180	4	7	19	164	0,08	95,92		
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			
Итого за Обед			36	38	114	953	0,42	122,34	70,78	

Итого за день			56	61	226	1684	0,68	123,91	169,58	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	--------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	
55,22	Омлет натуральный	220	21	26	4	336	0,13	0,78	390,75	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10		
Итого за Завтрак			28	35	71	707	0,27	10,78	430,75	

Обед										
6,08	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		
16,7	Суп из овощей со сметаной	250/5	2	6	11	110	0,09	21,27	7,5	
399,01	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	9	13	175	0,1	1,89	16,5	
36,02	Рис отварной	180	5	7	48	271	0,05		33,6	
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			
Итого за Обед			26	29	140	930	0,44	49	57,6	

Итого за день			54	64	211	1637	0,71	59,78	488,35	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
100,05	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	220/5	8	8	41	266	0,18	1,43	42	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
71,06	Шанежка наливная	70	6	9	35	245	0,08	0,04	27	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			
Итого за Завтрак			19	18	116	694	0,37	1,47	69	

Обед										
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		
12,98	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	16	236	0,12	28,44	7,66	
326,02	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/180	12	16	20	274	0,16	19,54		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85	
Итого за Обед			42	31	135	985	0,53	63,04	15,51	

Итого за день			61	49	251	1679	0,9	64,51	84,51	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		
12,75	Плов из птицы	30/200	13	19	56	451	0,12	5,37	16,4	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Завтрак			19	26	107	740	0,25	8,01	16,4	

Обед										
406	Салат из свеклы с сыром	60	3	8	4	102	0,01	5,07	26	
19,63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08	
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,06	1,11	3	
197,23	Картофель отварной	180/5	4	4	31	178	0,23	37,68	20	
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			
Итого за Обед			29	30	126	909	0,53	67,32	81,08	

Итого за день			48	56	233	1649	0,78	75,33	97,48	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	
39	Биточки(котлеты) мясные*	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	
416,02	Макароны с томатом	220	8	12	48	334	0,13	5,27	61,6	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Завтрак			24	28	104	769	0,28	5,42	116,8	

Обед										
422	Салат Бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,98		
16,71	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	10	213	0,11	32,57	7,66	
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			
54,28	Азу	30/170	13	17	27	310	0,22	31,74		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			
Итого за Обед			40	34	117	1016	0,55	86,49	7,66	

Итого за день			64	62	221	1785	0,83	91,91	124,46	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
8,05	Каша пшенная молочная жидкая	220/5	9	9	42	289	0,24	1,67	45,74	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			
Итого за Завтрак			19	18	117	705	0,42	1,67	54,74	

Обед										
76,11	Салат из капусты белокочанной со свеклой и морковью	60	2	12	11	159	0,04	34,02		
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5	
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32	
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			
Итого за Обед			25	36	146	1021	0,39	56,39	28,82	

Итого за день			44	54	263	1726	0,81	58,06	83,56	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	
37,32	Пюре картофельное	225	5	8	33	230	0,25	39,27	43,2	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Завтрак			20	20	87	610	0,4	39,27	73,6	

Обед										
419	Салат Нежный	60	1	4	7	59	0,03	4,02	7,5	
12,77	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	11	216	0,08	26,94	7,66	
58,1	Кулеш с мясом (гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0,37	0,28		
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			
Итого за Обед			44	34	127	990	0,65	51,44	15,16	

Итого за день			64	54	214	1600	1,05	90,71	88,76	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
19,26	ТК Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	250/25	11	12	22	236	0,15	17,12	20,65	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
160,04	Ватрушка с творогом	50	7	4	22	152	0,06	0,09	7,82	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11			
Итого за Завтрак			23	17	84	571	0,32	17,21	28,47	

Обед										
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		
352,02	Суп Любительский на курином бульоне	250	6	6	28	191	0,2	14,4		
167,02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03			
261,21	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/170	16	14	21	278	0,21	23,57	40,73	
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14			
Итого за Обед			32	27	124	872	0,61	75,42	40,73	

Итого за день			55	44	208	1443	0,93	92,63	69,2	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 11-18лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63		
50,01	Гуляш из отварного мяса	25/30	8	10	2	126	0,04	1,62		
35,02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	11	8	48	303	0,35		28,8	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Завтрак			25	24	101	707	0,5	7,25	28,8	

Обед										
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		
13,08	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	18	10	20	246	0,27	12,18	0,14	
87,25	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0,11	1,45	34,52	
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09			
Итого за Обед			40	34	123	964	0,58	36,47	34,66	

Итого за день			65	58	224	1671	1,08	43,72	63,46	
Итого за период			1132	1094	4642	33407	16,87	1479,17	2269,29	
Итого за период			57	55	232	1670	0,84	73,96	113,46	

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
32,54	86,01	26,67	1,57	17,46	78,33
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
85,79	264,23	70,94	3,96	51,19	105,79

12,76	22,23	15,53	0,65	0,09	0,36
57,05	198,06	41,55	3,52	0,77	7,3
7,25	27,41	10,4	0,63		
22,74	178,29	45,26	2,69	12,76	3,48
16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
135,68	525,74	149,19	9,82	38,29	11,14

221,47	789,97	220,13	13,78	89,48	116,93
--------	--------	--------	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

176	100	7	0,2		
152,09	163,32	35,85	0,7	2,72	70,53
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52
18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
364,57	397,11	78,38	3,85	29,59	88,05

8,4	15,6	12	0,54		
19,59	39,33	9,45	0,59	9,5	121,05
26,06	189,09	31,19	1,71	16,46	6,27
24,75	250,94	166,48	5,64	11,63	73,97
0,32			0,03	0,06	
11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
103,37	594,81	254,07	11,05	65,85	204,33

467,94	991,92	332,45	14,9	95,44	292,38
--------	--------	--------	------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

33,68	216,68	63,41	3,27	10,31	2,74
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
8	28	42	0,6		
56,93	301,24	126,88	5,2	29,09	4,82

21,46	25,04	12,76	0,81	0,41	
45,71	195,44	38,18	3,11	0,42	106,35
15,31	190,65	45,95	2,05	12,36	3,54
3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
109,95	512,52	132,68	8,59	41,5	112,93

166,88	813,76	259,56	13,79	70,59	117,75
--------	--------	--------	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

174,86	230,17	62,16	1,38	12,48	11,68
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24
18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
196,41	352,72	96,27	4,31	39,06	27,92

17,74	17,46	10,85	0,53	0,14	0,96
30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93
60,29	132,35	17,84	0,88	10,05	26,88
20,12	56,83	10,2	1,05	16,17	74,43
6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
155,06	361,62	97,34	6,13	57,37	204

351,47	714,34	193,61	10,44	96,43	231,92
--------	--------	--------	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

14,31	29,16	20,06	0,38	0,06	
23,73	196,57	56,96	1,63	6,68	2,53
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
53,29	282,29	98,49	3,34	25,52	4,61

13,2	24,49	11,08	0,47	0,12	0,59
21,67	45,48	11,41	0,67	7,73	120,34
44,56	249,55	72,38	2,09	23,04	0,01
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
107,56	460,75	137,25	6,4	66,03	152,2

160,85	743,04	235,74	9,74	91,55	156,81
--------	--------	--------	------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24
22,41	63,32	11,37	1,17	18,02	82,93
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
56,04	204,22	48,49	3,18	49,22	124,25

17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3
47,91	53,55	24,19	0,92	4,92	102
20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51
0,32			0,03	0,06	
19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
106,43	323,44	112,17	5,02	36,4	104,81

162,47	527,66	160,66	8,2	85,62	229,06
--------	--------	--------	-----	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

140,22	129,49	21,54	0,48	10,25	9,9
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21
18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
169,78	256,36	55,76	3,41	36,79	25,11

11,54	39,79	14,78	0,54	1,77	0,96
32,65	215,8	29,4	3,44	4,28	127,7
7,25	27,41	10,4	0,63		
110,36	147,65	48,32	2,5	10,26	76,53
16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
202,38	556,3	146,25	10,28	44,7	208,23

372,16	812,66	202,01	13,69	81,49	233,34
--------	--------	--------	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

26,06	189,09	31,19	1,71	16,46	6,27
15,35	112,29	36,44	0,8		80
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
56,66	357,94	89,1	3,84	35,24	88,35

25,9	19,04	10,34	0,35	0,18	1,51
59,8	221,63	49,7	4,05	0,94	106,11
5,43	20,55	7,8	0,47		
22,74	178,29	45,26	2,69	12,76	3,48
3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
141,34	540,9	148,89	10,18	42,19	114,14

198	898,84	237,99	14,02	77,43	202,49
-----	--------	--------	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

26,6	121,66	17,48	0,46	22,53	
70,96	150,14	49,96	1,85	1,5	57,64
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
112,81	328,36	88,91	3,64	42,81	59,72

14,31	29,16	20,06	0,38	0,06	
50,61	149,01	54,57	2,7	5,2	30,1
10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01
20,12	56,83	10,2	1,05	16,17	74,43
0,32			0,03	0,06	
19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
115,31	396,02	125,09	6,64	54,44	127,54

228,12	724,38	214	10,28	97,25	187,26
--------	--------	-----	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

57,37	110,43	35,92	1,77	9,65	103,08
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
111,52	223,92	66,09	3,61	36,83	136,84

23,11	22,49	11,71	0,4	0,13	1,04
28,04	127,71	71,8	2,51	3,77	101,34
31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02
13,82	101,07	32,8	0,72		72
6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
127,04	514,35	194,48	7,8	55,02	198,24

238,56	738,27	260,57	11,41	91,85	335,08
--------	--------	--------	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
25,78	72,83	13,08	1,34	20,73	95,39
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
79,03	251,05	57,35	3,73	54,46	122,85

18,04	25,97	15,58	0,55	0,22	0,18
40,91	215,94	42,55	3,3	2,22	106,18
15,31	190,65	45,95	2,05	12,36	3,54
0,32			0,03	0,06	
11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
98,83	532,41	139,03	8,47	43,06	112,94

177,86	783,46	196,38	12,2	97,52	235,79
--------	--------	--------	------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

176	100	7	0,2		
136,13	151,65	32,45	0,48	2,24	9,9
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16
18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
333,26	370,51	73,1	3,55	28,15	25,9

21,46	25,04	12,76	0,81	0,41	
19,59	39,33	9,45	0,59	9,5	121,05
25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62
108,51	76,55	38,46	1,52	1,26	62,23
16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
211,29	417,42	119,21	6,71	52,72	204,9

544,55	787,93	192,31	10,26	80,87	230,8
--------	--------	--------	-------	-------	-------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

2,4	3		0,02		
160,92	346,16	26,91	3,89	47,71	96,5
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
8	28	42	0,6		
186,57	433,72	90,38	5,84	66,49	98,58

13,2	24,49	11,08	0,47	0,12	0,59
35,4	56,13	22,43	0,86	0,42	101,1
30,29	160,44	37,42	0,94	25,31	12,68
13,82	101,07	32,8	0,72		72
6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
123,72	446,38	142,28	6,45	54,24	190,21

310,29	880,1	232,66	12,29	120,73	288,79
--------	-------	--------	-------	--------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

150,97	221,94	41,8	2,2	2,23	9,9
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
15,31	51,25	8,54	0,64	7,25	21,74
18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
185,43	357,7	77,66	5,21	29,63	31,64

8,4	15,6	12	0,54		
64,45	214,23	47,4	3,81	0,86	107
25,16	164,19	40,31	2,39	13,42	39,5
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63
123,51	509,71	135,44	9,2	45,64	171,13

308,94	867,41	213,1	14,41	75,27	202,77
--------	--------	-------	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

14,31	29,16	20,06	0,38	0,06	
23,73	196,57	56,96	1,63	6,68	2,53
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
53,29	282,29	98,49	3,34	25,52	4,61

106,5	71,6	14,5	0,8	0,35	
21,67	45,48	11,41	0,67	7,73	120,34
28,26	124,68	18,69	0,53	22,81	33,96
24,82	111,75	43,62	1,74	0,75	52
6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
212,26	457,76	126,77	7,2	60,03	210,14

265,55	740,05	225,26	10,54	85,55	214,75
--------	--------	--------	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

2,4	3		0,02		
33,44	114,06	22,04			
34,64	72,69	17,27	1,47	17,86	176,98
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
85,73	246,31	60,78	2,82	36,64	179,06

17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25
58,91	202,15	40,99	3,32	0,52	107,6
7,25	27,41	10,4	0,63		
28,51	188,49	49,45	2,89	13,3	4,09
0,32			0,03	0,06	
19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
131,55	517,07	140,15	9,39	38,86	111,94

217,28	763,38	200,93	12,21	75,5	291
--------	--------	--------	-------	------	-----

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

168,2	224,28	56,12	1,39	3,85	11,58
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72
18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
192,48	351,3	90,53	4,38	31,09	44,3

47,88	43,36	23,93	0,94	0,44	2,02
19,59	39,33	9,45	0,59	9,5	121,05
20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51
16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
129,02	384,77	126,22	6,16	44,94	128,62

321,5	736,07	216,75	10,54	76,03	172,92
-------	--------	--------	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
69,76	148,64	49,96	1,84	1,5	57,64
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
123,01	326,86	94,23	4,23	35,23	85,1

14,44	25,24	14,07	0,84	1,03	8,3
57,05	198,06	41,55	3,52	0,77	7,3
20,91	326,74	167,55	6,58	23,37	7,52
6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
123,41	654,29	261,72	14,4	53,56	26,96

246,42	981,15	355,95	18,63	88,79	112,06
--------	--------	--------	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

29,3	126,3	30,93	1,53	13,32	112,71
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
24,97	63,82	9,13	0,47	10,37	16,23
18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
73,42	274,63	67,38	4,37	43,84	128,94

39,53	30,15	15,12	0,55	0,24	2,28
27,46	126,58	71,28	2,49	8,71	101,34
3,62	13,7	5,2	0,32		
43,95	203,4	52,06	2,21	11,8	16,23
3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
137,33	449,32	172,55	7,35	45,34	119,85

210,75	723,95	239,93	11,72	89,18	248,79
--------	--------	--------	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3
8,06	86,18	13,45	1,24	10,53	2,95
24,75	250,94	166,48	5,64	11,63	73,97
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
65,74	413,19	211,84	9,12	41,27	79,3

14,31	29,16	20,06	0,38	0,06	
53,44	239,75	54,49	4,15	1,03	104,95
21,05	130,69	18,33	1,33	22,5	4,43
6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
119,81	503,85	131,43	9,32	51,98	113,22

185,55	917,04	343,27	18,44	93,25	192,52
5356,61	15935,38	4733,26	251,49	1759,82	4293,21
267,83	796,77	236,66	12,57	87,99	214,66