

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Николае-Березовка»
Носова М.П.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Новый Актаныш»
Ахмаров И.И.

Согласовано
Директор МБОУ «Школа-
интернат с Новокабаново»
Башарова И.И.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Шушпур»
Сонина Р.М.

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «ГР АНД-ПИТАНИЕ»
Минзюков С.Н.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Л.Оболтаево»
Галиева А.Х.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Староизлитоово»
Нуррахметова Д.Т.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Куаново»
Хайдаров И.И.

Согласовано
Директор МБОУ «ШКО-
ЛА-ИНТЕРНАТ»
Шалиева Т.М.
С.И.Юсупов

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Новый Бура»
Петровцева З.С.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Музак»
Гареев В.И.

Согласовано
Директор МБОУ «Школа-
интернат с.Новый
Канлык»
Сабирьянова Т.М.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Маньк»
Салиева Л.И.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Саклево»
Газиев Р.М.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Саудово»
Талипова Ф.Н.

Согласовано
Директор МБОУ «ООШ
с.Старая Мушта»
Нуртдинова А.Н.

Согласовано
Директор МБОУ «НОШ
д.Кулдинка»
Петрушина Л.А.

**Примерное меню для организации питания обучающихся
общеобразовательных учреждений Краснокамского района**

2023-2024 учебный год

Возраст 7-10 лет

Осенне-зимний период

«01» сентября 2023г.

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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	
33,04	Макароны отварные с овощами	190	7	8	41	267	0,12	5,31		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			21	20	87	608	0,25	5,31	30,4	

Обед										
187,01	Салат из моркови и яблок	60	1	6	4	75	0,03	3,63		
12,49	Борщ на мясном бульоне со сметаной	205	13	9	9	175	0,07	21,56	7,63	
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			
49,37	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	268	0,18	26,51		
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			33	31	109	861	0,46	67,9	7,63	

Итого за день			54	51	196	1469	0,71	73,21	38,03	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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	
169,04	Каша "Дружба с маслом	185/5	5	7	26	189	0,09	1,23	38,88	
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	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
Итого за Завтрак			19	22	95	649	0,26	1,52	105,2	

Обед										
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		
19,45	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3	5	13	108	0,04	1,2	10	
275,01	Чахохбили	90	20	22	4	291	0,12	6,43	41,2	
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			38	34	105	953	0,59	38,83	75,2	

Итого за день			57	56	200	1602	0,85	40,35	180,4	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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										
56,38	Запеканка картофельная с мясом и маслом	30/150/5	11	21	34	368	0,26	39,34	27,69	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10		
Итого за Завтрак			17	23	93	634	0,38	49,34	27,69	

Обед										
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8		
16,2	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			32	30	101	807	0,29	27,42	7,62	

Итого за день			49	53	194	1441	0,67	76,76	35,31	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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										
5,21	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом	185/5	7	9	28	218	0,17	1,42	41,84	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
Итого за Завтрак			16	20	99	625	0,33	1,42	44,84	

Обед										
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		
15,69	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	205	3	5	15	119	0,09	13,42	7,5	
418	Фрикассе из курицы	90	12	12	6	181	0,08	2,33	40	
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			27	29	115	832	0,39	48,73	71,5	

Итого за день			43	49	214	1457	0,72	50,15	116,34	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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										
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			17	24	90	646	0,22	7,31	16,32	

Обед										
6,08	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		
19,61	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66	
30,05	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/100	13	8	26	225	0,24	28,07	42,01	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			29	30	123	883	0,49	36,32	74,82	

Итого за день			46	54	213	1529	0,71	43,63	91,14	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 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										
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3	
33,2	Макаронные изделия отварные	160	6	6	39	233	0,09		29,6	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			21	16	89	575	0,21	1,49	32,6	

Обед										
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63		
16,34	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	205	5	7	8	119	0,06	25,58	7,5	
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			23	29	103	845	0,27	51,63	23,82	

Итого за день			44	45	192	1420	0,48	53,12	56,42	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 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										
4,04	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	185/5	6	7	30	206	0,08	1,2	38,5	
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	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
Итого за Завтрак			15	16	100	596	0,23	1,27	48,39	

Обед										
99,05	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,19	12	
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	201	0,08	1,77	10,15	
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			
343,12	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/150	10	12	10	194	0,09	80,18		
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			35	29	101	820	0,41	105,34	22,15	

Итого за день			50	45	201	1416	0,64	106,61	70,54	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	--------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 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	
36,05	Рис отварной	170	4	6	45	256	0,05		31,6	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			28	29	87	717	0,25	6,43	72,8	

Обед										
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		
12,24	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200/5	14	9	15	200	0,1	15,69	7,63	
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04			
49,37	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	268	0,18	26,51		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			34	30	101	823	0,44	67,98	7,63	

Итого за день			62	59	188	1540	0,69	74,41	80,43	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 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										
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3		
37,37	Пюре картофельное с маслом	190/5	4	11	28	227	0,21	33,08	56,48	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			17	16	75	505	0,34	33,38	56,48	

Обед										
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		
415,02	Суп Кубанский на курином бульоне	200	9	5	23	175	0,25	14,4		
420	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20	
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			31	28	115	916	0,53	35,44	44	

Итого за день			48	44	190	1421	0,87	68,82	100,48	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 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										
12,95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	200/5/20	8	10	13	174	0,09	22,84	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	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			16	16	83	534	0,22	22,99	51,35	

Обед										
5,23	Салат "Ароматный" 60г	60	1	6	5	81	0,02	17,89		
262,04	Суп Любительский	200	4	5	21	144	0,16	11,64		
29,02	Рыба (минтай) тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08	
36	Рис отварной	150	4	6	40	226	0,04		28	
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			24	26	122	815	0,41	52,32	39,08	

Итого за день			40	42	205	1349	0,63	75,31	90,43	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 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	
33,28	Макаронные изделия отварные	190	7	6	46	269	0,11		30,4	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			21	18	92	610	0,24		60,8	

Обед										
426	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	60	1	4	10	74	0,03	3,45		
15,33	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	205	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62	
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			32	29	109	903	0,33	34,87	7,62	

Итого за день			53	47	201	1513	0,57	34,87	68,42	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 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	
9,11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	185/5	5	7	31	206	0,06	1,2	38,5	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
Итого за Завтрак			18	23	99	665	0,23	1,34	95,3	

Обед										
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8		
19,45	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3	5	13	108	0,04	1,2	10	
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28	
38	Капуста тушеная	150	4	6	16	136	0,07	79,95		
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			33	36	97	846	0,36	106,07	68,28	

Итого за день			51	59	196	1511	0,59	107,41	163,58	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	--------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 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	
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10		
Итого за Завтрак			23	30	62	605	0,23	10,61	359,32	

Обед										
6,08	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		
16,09	Суп из овощей со сметаной	205	2	5	9	90	0,07	17,02	7,5	
399,01	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	9	13	175	0,1	1,89	16,5	
36	Рис отварной	150	4	6	40	226	0,04		28	
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			23	26	116	793	0,35	44,75	52	

Итого за день	46	56	178	1398	0,58	55,36	411,32			
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 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										
100,12	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	185/5	7	7	34	229	0,15	1,21	38,6	
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	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
Итого за Завтрак			17	17	102	624	0,32	1,25	65,6	

Обед										
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		
12,25	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	13	191	0,09	22,76	7,63	
327,05	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/150	11	15	16	245	0,14	15,94		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			36	28	117	859	0,44	53,76	15,48	

Итого за день			53	45	219	1483	0,76	55,01	81,08	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 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										
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			17	24	90	646	0,22	7,31	16,32	

Обед										
406	Салат из свеклы с сыром	60	3	8	4	102	0,01	5,07	26	
19,61	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66	
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,06	1,11	3	
197,05	Картофель отварной с маслом сливочным	155	3	4	26	154	0,19	31,36	20	
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			25	27	104	776	0,41	60,35	74,66	

Итого за день			42	51	194	1422	0,63	67,66	90,98	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 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	
416,01	Макароны с томатом	180	6	10	40	274	0,11	4,32	50,4	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			21	26	88	670	0,24	4,47	105,6	

Обед										
422	Салат Бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,98		
16,24	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	8	173	0,09	26,06	7,63	
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			
54,27	Азу	30/150	12	16	24	285	0,19	28		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			34	31	101	899	0,46	76,24	7,63	

Итого за день			55	57	189	1569	0,7	80,71	113,23	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 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										
170,06	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	185/5	7	8	34	240	0,2	1,35	40,72	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
Итого за Завтрак			16	17	102	623	0,36	1,35	49,72	

Обед										
76,11	Салат из капусты белокачанной со свеклой и морковью	60	2	12	11	159	0,04	34,02		
19,45	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3	5	13	108	0,04	1,2	10	
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32	
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			22	33	124	886	0,31	55,64	26,32	

Итого за день			38	50	226	1509	0,67	56,99	76,04	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 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	
37,31	Пюре картофельное	190	4	7	28	194	0,21	33,08	36,48	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			18	19	74	535	0,34	33,08	66,88	

Обед										
419	Салат Нежный	60	1	4	7	59	0,03	4,02	7,5	
12,49	Борщ на мясном бульоне со сметаной	205	13	9	9	175	0,07	21,56	7,63	
58,09	Кулеш с мясом (гречка)	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25		
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			37	30	106	840	0,54	46,03	15,13	

Итого за день			55	49	180	1375	0,88	79,11	82,01	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 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										
19,79	ТК Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	200/25	10	11	17	205	0,13	13,84	19,4	
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	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
Итого за Завтрак			21	16	72	507	0,28	13,93	27,22	

Обед										
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		
262,19	Суп Любительский на курином бульоне	200	5	5	22	153	0,16	11,64		
167,02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03			
261,04	Птица, тушеная в соусе с овощами	30/150	16	16	18	282	0,2	20,99	39,23	
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			29	28	104	786	0,52	70,08	39,23	

Итого за день			50	44	176	1293	0,8	84,01	66,45	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 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										
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	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			22	23	85	618	0,42	7,25	24	

Обед										
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		
13,1	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11	
87,29	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/150/5	13	16	30	313	0,1	1,28	32,83	
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			34	30	101	816	0,46	33,86	32,94	

Итого за день			56	53	186	1434	0,88	41,11	56,94	
Итого за период			992	1009	3938	29151	14,03	1324,61	2069,57	
Итого за период			50	50	197	1458	0,7	66,23	103,48	

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
26,88	71,04	22,03	1,3	14,42	64,71
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
76,68	236,21	61,35	3,39	43,83	90,09

12,76	22,23	15,53	0,65	0,09	0,36
53,86	160,54	33,76	2,88	0,62	85,93
7,25	27,41	10,4	0,63		
20,57	167,79	41,16	2,52	12,67	3,47
16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
125,72	460,32	130,7	8,61	32,29	91,84

202,4	696,53	192,05	12	76,12	181,93
-------	--------	--------	----	-------	--------

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

176	100	7	0,2		
122,9	131,98	28,9	0,57	2,19	56,5
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52
14,5	65	21	1,8	15,45	
331,03	346,27	65,13	3,18	24,42	74,02

8,4	15,6	12	0,54		
15,67	31,47	7,56	0,47	7,6	96,84
26,06	189,09	31,19	1,71	16,46	6,27
20,62	209,12	138,73	4,7	9,69	61,64
0,32			0,03	0,06	
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
87,52	512,58	213,18	9,15	53,06	166,83

418,55	858,85	278,31	12,33	77,48	240,85
--------	--------	--------	-------	-------	--------

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

28,82	192,41	54,19	2,89	10,16	2,73
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
8	28	42	0,6		
48,62	263,92	112,71	4,52	24,62	2,73

21,46	25,04	12,76	0,81	0,41	
37,43	156,95	30,62	2,49	0,34	85,17
14,02	178,97	41,8	1,97	12,36	3,54
3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
92,58	429,8	109,72	7,05	32,47	90,79

141,2	693,72	222,43	11,57	57,09	93,52
-------	--------	--------	-------	-------	-------

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

147,3	193,92	52,31	1,17	10,51	9,83
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24
14,5	65	21	1,8	15,45	
164,5	296,97	80,12	3,56	32,45	26,07

17,74	17,46	10,85	0,53	0,14	0,96
25,34	61,9	21,52	0,84	5,08	80,83
60,29	132,35	17,84	0,88	10,05	26,88
16,76	47,35	8,5	0,87	13,47	62,01
6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
141,84	320,01	83,76	5,34	47,65	173,56

306,34	616,98	163,88	8,9	80,1	199,63
--------	--------	--------	-----	------	--------

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	
20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
47,08	249,1	86,07	2,87	21,13	2,51

13,2	24,49	11,08	0,47	0,12	0,59
17,34	36,39	9,13	0,54	6,18	96,27
41,46	233,12	66,03	1,84	22,93	0,01
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
92,33	402,68	117,37	5,18	55,42	127,17

139,41	651,78	203,44	8,05	76,55	129,68
--------	--------	--------	------	-------	--------

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
18,13	50,83	9,07	0,93	14,38	66,18
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
48,31	178,68	41,24	2,64	41,26	105,42

17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3
39,19	43,46	19,43	0,73	3,94	81,69
19,17	163,34	44,57	1,35	6,58	2,5
0,32			0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
91,31	282,86	95,89	4,32	29,63	86,57

139,62	461,54	137,13	6,96	70,89	191,99
--------	--------	--------	------	-------	--------

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

118,11	109,15	18,12	0,41	8,63	8,33
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21
14,5	65	21	1,8	15,45	
143,32	216,52	46,04	2,8	30,53	23,54

11,54	39,79	14,78	0,54	1,77	0,96
26,12	172,64	23,52	2,75	3,42	102,16
7,25	27,41	10,4	0,63		
97,36	137,53	43,08	2,31	10,13	67,84
16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
175,05	470,47	123,88	8,56	34,76	173,04

318,37	686,99	169,92	11,36	65,29	196,58
--------	--------	--------	-------	-------	--------

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
8,37	94,49	30,69	0,64		17,2
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
46,23	327,09	78,4	3,38	30,92	23,47

25,9	19,04	10,34	0,35	0,18	1,51
48,69	177,9	39,86	3,25	0,76	84,98
5,43	20,55	7,8	0,47		
20,57	167,79	41,16	2,52	12,67	3,47
3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
120,26	454,12	123,7	8,37	32,97	92,04

166,49	781,21	202,1	11,75	63,89	115,51
--------	--------	-------	-------	-------	--------

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	
60,04	126,77	42,09	1,56	1,26	48,34
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
98,44	291,94	76,09	3,05	38,25	48,34

14,31	29,16	20,06	0,38	0,06	
40,49	119,21	43,65	2,16	4,16	24,08
10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01
16,76	47,35	8,5	0,87	13,47	62,01
0,32			0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
97,23	339,34	105,87	5,52	44,94	111,18

195,67	631,28	181,96	8,57	83,19	159,52
--------	--------	--------	------	-------	--------

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

47,54	97,9	29,88	1,49	8,6	82,89
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
98,24	198,34	55,1	3,03	31,46	114,57

23,11	22,49	11,71	0,4	0,13	1,04
22,43	102,16	57,44	2,01	3,01	81,07
31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02
7,4	83,39	27,08	0,57		15,2
6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
105,71	427,82	160,9	5,91	44,78	120,21

203,95	626,16	216	8,94	76,24	234,78
--------	--------	-----	------	-------	--------

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
21,24	59,98	10,77	1,1	17,07	78,55
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
71,04	225,15	50,09	3,19	46,48	103,93

18,04	25,97	15,58	0,55	0,22	0,18
33,59	173,35	34,12	2,64	1,78	85,03
14,02	178,97	41,8	1,97	12,36	3,54
0,32			0,03	0,06	
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
82,42	445,59	115,2	6,89	33,67	90,83

153,46	670,74	165,29	10,08	80,15	194,76
--------	--------	--------	-------	-------	--------

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

176	100	7	0,2		
114,66	127,8	27,3	0,41	1,88	8,33
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16
14,5	65	21	1,8	15,45	
307,44	327,16	61,65	2,94	23,15	24,33

21,46	25,04	12,76	0,81	0,41	
15,67	31,47	7,56	0,47	7,6	96,84
25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62
90,6	63,91	32,08	1,27	1,05	53,19
16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
184,86	379,52	104,34	5,94	44,85	173,73

492,3	706,68	165,99	8,88	68	198,06
-------	--------	--------	------	----	--------

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

2,4	3		0,02		
128,68	281,06	21,68	3,18	39	78,59
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
8	28	42	0,6		
150,88	355,57	80,2	4,83	53,46	78,59

13,2	24,49	11,08	0,47	0,12	0,59
29,18	45,5	18,02	0,69	0,34	80,97
30,29	160,44	37,42	0,94	25,31	12,68
7,4	83,39	27,08	0,57		15,2
6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
103,28	385,52	120,9	5,29	45,21	112,32

254,16	741,09	201,1	10,12	98,67	190,91
--------	--------	-------	-------	-------	--------

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

127,74	187,32	35,22	1,86	1,89	8,37
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
15,31	51,25	8,54	0,64	7,25	21,74
14,5	65	21	1,8	15,45	
157,85	303,58	64,78	4,33	24,65	30,11

8,4	15,6	12	0,54		
52,42	171,98	38	3,05	0,69	85,69
21,52	150,91	34,97	2,2	13,21	33,5
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
103,24	436,78	114,1	7,85	39,5	145,9

261,09	740,36	178,88	12,18	64,15	176,01
--------	--------	--------	-------	-------	--------

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	
20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
47,08	249,1	86,07	2,87	21,13	2,51

106,5	71,6	14,5	0,8	0,35	
17,34	36,39	9,13	0,54	6,18	96,27
28,26	124,68	18,69	0,53	22,81	33,96
20,93	93,27	36,31	1,45	0,63	44
6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
196,24	397,64	105,93	5,94	49,41	177,11

243,32	646,74	192	8,81	70,54	179,62
--------	--------	-----	------	-------	--------

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			
28,34	59,47	14,14	1,2	14,61	144,8
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
75,98	220,04	52,7	2,25	29,07	144,8

17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25
47,99	162,32	32,87	2,65	0,42	86,17
7,25	27,41	10,4	0,63		
25,66	176,79	44,86	2,7	13,15	4,01
0,32			0,03	0,06	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
113,18	448,14	120,84	8,13	32,85	92,51

189,16	668,18	173,54	10,38	61,92	237,31
--------	--------	--------	-------	-------	--------

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

135,65	180,95	45,21	1,13	3,1	9,32
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72
14,5	65	21	1,8	15,45	
155,58	288,47	73,32	3,58	25,7	42,04

47,88	43,36	23,93	0,94	0,44	2,02
15,67	31,47	7,56	0,47	7,6	96,84
19,17	163,34	44,57	1,35	6,58	2,5
16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
115,5	331,27	108,16	5,09	34,06	103,44

271,08	619,74	181,48	8,67	59,76	145,48
--------	--------	--------	------	-------	--------

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
54,64	124,41	41,84	1,52	1,26	2,74
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
104,44	289,58	81,16	3,61	30,67	28,12

14,44	25,24	14,07	0,84	1,03	8,3
53,86	160,54	33,76	2,88	0,62	85,93
18,98	299,14	149,11	5,96	22,08	7,05
6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
110,49	556,62	224,24	12,3	43,17	104,16

214,93	846,2	305,4	15,91	73,84	132,28
--------	-------	-------	-------	-------	--------

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

24,44	112,56	26,11	1,32	11,78	90,6
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
24,97	63,82	9,13	0,47	10,37	16,23
14,5	65	21	1,8	15,45	
64,21	241,39	56,26	3,62	37,66	106,83

39,53	30,15	15,12	0,55	0,24	2,28
22,43	102,16	57,44	2,01	6,97	81,07
3,62	13,7	5,2	0,32		
39,99	192,68	47,57	2,06	11,69	14,85
3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
123,74	396,78	147,62	6,32	37,73	100,28

187,95	638,17	203,88	9,94	75,39	207,11
--------	--------	--------	------	-------	--------

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
20,62	209,12	138,73	4,7	9,69	61,64
0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
58,16	358,32	179,14	7,88	35,01	64,89

14,31	29,16	20,06	0,38	0,06	
42,75	191,8	43,59	3,32	0,83	83,96
19,11	123,71	17,13	1,29	20,97	4,23
6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
99,38	416,37	108,08	7,61	41,3	91,07

157,54	774,69	287,22	15,49	76,31	155,96
4656,99	13757,63	4022	210,89	1455,57	3561,49
232,85	687,88	201,1	10,54	72,78	178,07