



ИП
РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУШЬ
МІНСКІ РАЙОН
РАЙОННАЕ АДМІНІСТРАЦЫЯ № 1
МІНСК

Р.А. Платова
2025 г.

СОГЛАСОВАНО



РЕСПУБЛИКА КРЫМ
ГОРОДСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ШКОЛА № 12 ИМЕНИ ГЕРОЯ Н.А. БЕЛИКОВА
Г. Керчь
МБОУ
«Школа № 12 им. Героя Советского Союза Н.А. Беликова»
2025 г.

Примерное 10-дневное недельное меню для учащихся льготной категории 12 лет и старше
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
муниципального образования г. Керчь: сезон весна 2025 год
(завтраки, обеды)

г. Керчь 2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг						
Завтрак																								
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ	250	12.7	20.3	50.1	423.5	0.88	0.25	0.28	0.12	2.25	212.25	313.73	76.35	2.42	485.35	19.97	0.00	0.05	177	2011				
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.13	5.08	4.54	0.43	24.69	0.00	0.00	0.00	377	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	620	18.2	21.2	107.3	686.8	12.00	0.33	0.34	0.13	3.54	246.78	355.91	94.59	6.25	828.84	23.65	0.00	0.06						
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008				
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6.8	2.6	46.8	238.4	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	16.04	54.87	10.97	0.84	86.30	0.00	0.00	0.00	115	2012				
КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.7	1.04	0.06	0.08	0.14	2.11	15.38	110.94	19.77	1.76	134.12	3.63	0.01	0.06	294	2011				
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.1	274.2	0.00	0.15	0.00	0.04	1.38	33.24	178.64	41.54	2.77	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	910	35.2	30.3	188.8	1 049.9	32.04	0.57	0.17	0.56	4.85	142.52	535.56	137.79	9.48	552.42	7.31	0.01	0.06						
Всего за день:		53.3	51.4	286.1	1 736.6	44.04	0.90	0.51	0.69	8.38	389.30	891.47	232.39	15.73	1 381.26	30.96	0.01	0.12						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	52	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100	9.6	16.1	10.0	226.6	0.68	0.05	0.08	0.08	0.64	61.00	105.16	15.08	1.38	214.43	6.02	0.00	0.02	273	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.00	0.08	0.02	0.00	1.32	38.35	51.42	13.09	1.21	78.90	0.95	0.01	0.01	202.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.15	5.08	4.54	0.43	24.69	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	650	22.8	23.5	108.8	742.9	5.68	0.20	0.17	0.08	5.28	148.21	225.41	57.62	5.44	638.18	15.43	0.02	0.05		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.09	0.06	0.20	1.42	29.55	58.55	23.62	1.09	476.51	4.70	0.00	0.03	103	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11.5	4.2	7.3	116.7	0.34	0.06	0.07	0.03	0.91	45.06	147.37	22.29	0.82	265.80	88.70	0.00	0.00	257	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	29.6	47.4	310.5	1787.2	0.00	0.26	0.18	0.24	3.13	227.37	608.89	222.86	4.65	450.21	6.05	0.06	0.19	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	930	52.2	55.6	415.9	2380.6	33.54	0.55	0.39	0.64	6.98	336.34	879.56	300.79	9.95	1 649.34	104.49	0.06	0.23		
Всего за День:		75.0	79.1	524.6	3 123.5	39.22	0.75	0.57	0.72	12.26	484.55	1 104.97	368.40	15.40	2 287.52	119.92	0.08	0.28		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30.5	22.6	31.1	452.5	0.50	0.09	0.39	0.13	0.57	329.18	384.13	46.91	1.28	349.93	4.89	0.04	0.04	223	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	35.9	23.5	88.4	714.7	10.52	0.17	0.44	0.14	1.86	361.35	424.94	64.43	5.05	692.19	8.57	0.04	0.05		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.3	127.2	9.29	0.04	0.03	0.20	4.34	26.84	39.23	17.48	0.80	278.86	3.54	0.00	0.02	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.9	9.3	17.9	192.9	9.00	0.11	0.12	0.22	1.53	37.09	132.23	36.26	2.15	763.12	9.34	0.00	0.05	104	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.1	21.7	5.5	295.6	10.80	0.18	1.27	5.16	5.70	9.55	217.66	14.02	5.07	246.13	5.89	0.03	0.15	282	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.36	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
СОБИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	920	38.7	47.7	142.6	1170.0	30.68	0.45	1.47	5.62	12.81	106.48	530.13	113.76	12.86	1582.50	23.00	0.03	0.23		
Всего за день:		74.6	71.2	230.9	1884.7	41.21	0.62	1.91	5.75	14.67	467.83	955.07	178.19	17.91	2264.69	31.57	0.06	0.28		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	10.0	33.4	253.0	1.61	0.10	0.00	0.06	0.81	170.79	141.79	24.17	1.61	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008					
ЗЕФИР	60	0.5	0.1	46.4	189.7	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	13.50	6.48	3.24	0.76	27.60	0.00	0.00	0.00		2008					
КАША С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	590	17.2	13.7	141.2	760.0	2.13	0.20	0.15	0.08	1.69	302.92	278.65	62.50	4.84	289.29	11.24	0.00	0.00							
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)																									
	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ																									
	250	2.1	5.7	13.1	115.9	10.26	0.06	0.06	0.26	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	396.23	6.33	0.00	0.00	82	2011					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМШЕНУ																									
	280	26.4	29.7	27.6	483.5	14.40	0.20	0.23	0.02	5.02	43.97	290.04	62.04	4.58	1 410.28	17.51	0.00	0.00	259	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ																									
	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																									
	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ РЖАНОЙ																									
	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	930	36.7	36.4	110.9	924.5	49.66	0.38	0.36	0.45	8.69	130.06	403.08	118.87	8.49	2 151.11	28.08	0.00	0.00							
Всего за день:		53.9	50.0	262.2	1 684.5	51.79	0.58	0.51	0.52	10.38	432.98	681.73	181.36	13.33	2 440.40	39.32	0.00	0.14							

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг										
Завтрак																												
Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119,0	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008								
Омлет натуральный	280	26,2	50,4	5,0	400,9	0,38	0,12	0,83	0,66	4,63	181,90	394,93	29,61	4,56	383,29	45,41	0,05	0,10	210	2011								
Чай с сахаром	200/10	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011								
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	2008								
Итого за прием пищи:	640	31,7	59,7	50,9	691,0	7,40	0,18	0,90	0,86	5,07	237,26	453,04	52,23	6,42	738,95	46,53	0,05	0,10										
Обед																												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)																												
Суп картофельный с крплой гречневой	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	0,06	0,04	0,17	0,39	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011								
Котлеты московские	250	2,9	3,1	18,9	115,1	6,60	0,11	0,07	0,20	1,87	28,64	77,54	40,18	1,54	502,21	4,88	0,00	0,03	101	2011								
Пюре картофельное	100	11,4	21,4	9,0	274,4	0,04	0,05	0,08	0,05	2,69	15,08	110,49	16,70	2,09	215,62	4,79	0,00	0,03	270	2011								
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	3,8	6,3	25,7	175,5	12,46	0,15	0,13	0,04	0,29	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	312	2011								
Хлеб пшеничный	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011								
Хлеб ржаной	60	4,4	0,4	30,1	142,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	2008								
Итого за прием пищи:	930	27,3	32,0	124,0	896,1	45,70	0,45	0,36	0,45	6,13	132,31	364,38	128,04	10,21	2 219,27	26,16	0,00	0,10										
Всего за день:		59,0	91,6	174,9	1 587,1	53,10	0,63	1,27	1,31	11,20	399,57	817,43	180,27	16,63	2 958,22	72,69	0,05	0,20										

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		С ₁ , мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	С, мг										
Завтрак																												
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9.5	21.2	36.1	374.7	0.00	0.07	0.00	0.13	1.07	124.00	110.67	12.00	1.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2008							
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	24.5	0.00	0.02	0.15	0.10	0.81	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	0.00	209	2011							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	0.01									
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	590	17.9	26.3	81.0	600.2	10.02	0.12	0.18	0.24	2.50	170.69	194.93	28.17	4.54	347.81	10.05	0.01	0.03										
Обед																												
ИРПА КАВАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008							
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	2.43	51.64	69.98	26.54	1.19	485.78	4.40	0.00	0.03	0.00	96	2011							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	28.9	37.4	50.0	651.7	2.76	0.12	0.21	0.41	6.18	36.22	308.05	61.75	2.94	441.07	10.12	0.04	0.20	0.00	291	2011							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	389	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	930	41.0	52.4	140.8	1199.9	18.06	0.31	0.36	0.80	9.50	148.66	462.42	118.09	8.95	1536.25	18.76	0.04	0.23										
Всего за день:		58.9	78.7	221.8	1800.1	28.08	0.43	0.54	1.05	12.00	319.35	657.35	146.26	13.49	1894.06	28.81	0.05	0.26										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг																					
Завтрак																																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30.5	22.6	31.1	452.5	0.50	0.09	0.39	0.13	0.57	329.18	384.13	46.91	1.28	349.93	4.89	0.04	0.04	0.04	223	2011																		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	11.60	36.00	8.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008																		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	0.01																				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.89	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	0.00	382	2011																		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00		2008																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00																				
Итого за прием пищи:	620	43.2	30.5	132.1	983.6	11.02	0.25	0.57	0.16	2.08	475.41	561.51	98.00	6.79	933.62	18.13	0.04	0.04	0.05																				
Обед																																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1.6	4.2	8.1	76.9	5.34	0.04	0.03	0.00	2.17	25.91	38.65	16.96	1.25	230.42	4.08	0.00	0.01	0.01	53	2011																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008																		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.4	1.04	0.06	0.08	0.14	2.11	15.36	110.89	19.75	1.76	134.12	3.63	0.01	0.06	0.06	294	2011																		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.29	53.79	102.96	36.36	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	0.04	312	2011																		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011																		
ГРЕЧКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	6.8	2.6	46.8	238.4	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	16.04	54.87	10.97	0.84	86.30	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2012																		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00		2008																		
Итого за прием пищи:	920	32.3	34.1	146.9	1024.3	24.84	0.56	0.29	0.39	5.76	176.76	481.17	131.45	8.82	1 423.49	20.20	0.01	0.12																					
Всего за день:		76.5	64.6	279.0	2 007.9	35.86	0.80	0.87	0.54	7.84	652.17	1 042.69	229.45	15.60	2 357.11	38.33	0.05	0.17																					

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10.7	14.3	45.5	353.9	0.62	0.22	0.23	0.07	4.22	196.32	247.07	121.07	3.86	402.05	12.67	0.00	0.01	173	2011				
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.06	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011				
ЗЕФИР	60	0.5	0.1	46.4	189.7	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	13.50	6.48	3.24	0.76	27.60	0.00	0.00	0.00	376	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00		2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	580	18.8	20.5	126.7	770.4	0.78	0.23	0.31	0.14	4.28	336.59	357.26	135.13	5.19	460.71	12.67	0.01	0.02						
Обед																								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.3	127.2	9.29	0.04	0.03	0.20	4.34	26.84	39.23	17.48	0.80	278.86	3.54	0.00	0.02	67	2011				
СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.1	5.4	23.0	151.5	4.60	0.07	0.08	0.23	1.35	35.71	63.94	21.02	1.02	355.25	4.76	0.01	0.02	108	2011				
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100	11.7	17.8	6.4	249.3	8.29	0.13	0.95	3.85	4.27	16.45	170.47	12.31	3.86	205.66	5.27	0.02	0.11	282	2011				
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСОСЫЛЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.1	274.2	0.00	0.15	0.00	0.04	1.38	33.24	178.64	41.54	2.77	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	930	33.1	40.8	149.5	1109.2	23.78	0.48	1.11	4.32	12.23	132.04	499.68	107.16	12.57	1134.17	17.81	0.03	0.15						
Всего за день:		51.9	61.3	276.2	1879.7	24.55	0.71	1.43	4.46	16.50	468.62	856.93	242.29	17.76	1594.88	30.48	0.04	0.17						

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
ИГРА КАБАЧУКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	0.00	279	2008					
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРЯНТ	100	14.6	22.9	18.8	349.6	2.08	0.07	0.09	0.04	4.66	36.54	148.20	26.43	2.02	362.12	7.67	0.00	0.04	0.04	279	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.8	40.8	241.1	0.00	0.08	0.02	0.03	1.39	35.28	49.66	12.40	1.16	75.60	0.89	0.02	0.01	0.01	309	2011					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	0.00	379	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.66	0.00	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	650	31.1	40.5	126.7	1 007.8	9.60	0.26	0.30	0.27	6.71	232.63	348.85	78.56	5.48	963.13	19.24	0.02	0.05								
Обед																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	0.00	71	2011					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	10.26	0.05	0.06	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	396.23	6.33	0.00	0.03	0.03	82	2011					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	10.2	5.2	7.9	119.1	0.88	0.06	0.06	0.07	0.92	43.41	133.64	22.43	0.90	268.13	76.19	0.00	0.00	0.00	255	2012					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.29	53.79	102.96	36.36	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	0.04	312	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	930	24.3	18.2	116.9	735.7	48.60	0.38	0.32	0.53	4.87	183.29	349.63	115.61	6.27	1 926.00	97.01	0.00	0.07								
Всего за день:		55.4	58.7	243.6	1 743.5	58.20	0.65	0.61	0.81	11.58	415.91	698.48	194.17	11.75	2 889.13	116.26	0.02	0.13								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	0.00	71	2011				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	23.9	30.4	25.5	472.2	13.25	0.20	0.24	0.65	4.59	47.04	267.16	60.68	3.39	1 099.20	15.18	0.02	0.19	0.00	289	2011				
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.21	0.01	0.09	0.10	0.09	264.00	150.00	10.50	0.30	26.40	0.00	0.01	0.01	0.01	15	2011				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	0.00	342.1	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	680	37.0	40.2	89.1	872.4	40.06	0.33	0.41	0.91	5.99	343.60	473.22	101.31	6.68	1 568.84	19.66	0.03	0.20	0.00						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	0.00	52	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.09	0.06	0.20	1.42	29.55	58.55	23.62	1.09	476.51	4.70	0.00	0.03	0.00	103	2011				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	280	31.9	33.1	47.3	614.7	0.67	0.11	0.19	0.30	5.17	50.17	329.31	63.91	4.20	603.44	12.80	0.01	0.11	0.00	244	2011				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	930	43.8	43.1	151.6	1 182.3	99.15	0.29	0.36	0.66	10.12	138.48	483.37	119.19	8.65	1 424.90	26.53	0.01	0.16	0.00						
Всего за день:		80.9	83.2	240.7	2 054.7	139.21	0.63	0.77	1.57	16.11	482.08	936.59	220.50	15.33	2 933.74	46.19	0.04	0.36	0.00						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Итого за весь период	638,3	690,0	2710,0	19502,3	515,26	6,70	8,98	17,42	120,90	4 482,37	8 642,71	2 163,28	152,94	23 051,02	554,51	0,40	2,09					
Среднее значение за период	63,8	69,0	271,0	1 950,2	51,53	0,67	0,90	1,74	12,09	448,24	864,27	216,33	15,29	2 305,10	55,45	0,04	0,21					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	31,8	55,1																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	620	926

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12 лет и старше

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	Месяц										Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	72	91	83	80	75	40	92	50	83	70	736	74	14	123	4,8	0,7	31,1	149,5
Хлеб пшеничный	100	141	100	106	100	94	100	100	100	100	100	1088	109	9	109	8,1	1,0	54,9	262,5
Мука пшеничная	10	1	8						22	14	2	48	5	-5	48	0,5	0,1	3,4	15,9
Крупы, бобовые	25	53	436	92	37	10	71	9	60	8	64	840	84	59	336	7,0	1,4	56,5	266,1
Макаронные изделия	10		73				59			60	10	202	20	10	202	2,2	0,3	13,8	66,0
Картофель	93,5	83	125	203	299	382	125	340	120	290	338	2305	231	137,5	247	2,7	0,6	21,9	103,3
Овощи разные, зелень	160	29	162	111	126	127	170	141	115	245	241	1467	147	-13	92	1,9	2,7	9,1	69,3
Фрукты (плоды) свежие	92,5	112	57	114			100	126			45	554	55	-37,5	60	0,2	0,2	4,9	23,7
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	10	24			20			20		20	20	104	10		104	0,1		1,2	6,5
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные в т.ч. инстантные	100			200		200	200		200			800	80	-20	80	0,4	0,1	7,8	33,4
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	39		44	47	150	64				75	179	559	56	17	143	8,5	7,3		99,8
Субпродукты	20			88					65			153	15	-5	77	2,5	0,5		17,6
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат.Пн)	26,5	71					192	71			165	499	50	23,5	188	6,2	6,2		80,4
Рыба-филе	38,5		88							76		164	16	-22,5	43	1,8	0,1		7,9
Молоко (Массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	175	168	36	109	223	101		238	119	147		1141	114	-61	65	3,1	2,9	5,2	60,0
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	90													-90	0				
Творог (массовая доля жира не более 9%)	30			144				144				288	29	-1	96	5,0	2,5	0,8	47,1
Сыр твердый	7,5		3				20		20		30	73	7	-0,5	97	1,7	2,1		26,3
Сметана	5		15	6	5			6	7	26		65	7	2	130	0,2	1,0	0,2	13,2
Масло сливочное	17,5	27	67	24	8	51	13	18	30	18		256	26	8,5	146	0,1	20,4	0,2	165,1
Масло растительное	9	6	9	22	15	7	18	10	20	15	27	149	15	6	166		14,6		130,7
Яйца	20	14		10		222	46	7				306	31	11	153	3,3	3,0	0,2	16,3
Сахар	17,5	45	39	28	47	15	15	53	22	43	44	351	35	17,5	201			34,1	135,8
Кондитерские изделия	7,5				60			40	60			160	16	8,5	213	0,4	0,4	12,3	54,6
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1			6	1		60	0,1		0,1	0,7

Какао	0,6					4				4									8	1	0,4	133	0,2	0,1	0,1	2,3
Кофейный напиток	1									5									5	1		50	0,1		0,3	1,2
Соль йодированная	1,75	2	33	6	7	8				4	5	10		8				91	9	7,25	520	61,1	68,2	258,1	1 875,2	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

12 лет и старше

Наименование	Норма на 1 ребенка											Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Пищевые вещества и энергия																
Белки, г	45	53.3	75	74.6	53.9	59	58.9	75.5	51.9	55.4	80.9	638.4	63.8	142		
Жиры, г	46	51.4	79.1	71.2	50	91.6	78.7	64.6	61.3	58.7	83.2	689.8	69.0	150		
Углеводы, г	191.5	266.1	524.6	230.9	252.2	174.9	221.8	279	276.2	243.6	240.7	2710.0	271.0	142		
Энергетическая ценность, ккал	1360	1736.6	3123.5	1884.7	1684.5	1587.1	1800.1	2007.9	1879.7	1743.5	2054.7	19502.3	1950.2	143		
Витамины																
C, мг	35	44	39.2	41.2	51.8	53.1	28.1	35.9	24.6	58.2	139.2	515.3	51.5	147		
B1, мг	0.7	0.9	0.7	0.6	0.6	0.6	0.4	0.8	0.7	0.6	0.6	6.5	0.6	86		
B2, мг	0.8	0.5	0.6	1.9	0.5	1.3	0.5	0.9	1.4	0.6	0.8	9.0	0.9	113		
A, мг	0.45	0.69	0.72	5.75	0.52	1.31	1.05	0.54	4.46	0.81	1.57	17.42	1.74	387		
E, мг	5	8.4	12.3	14.7	10.4	11.2	12	7.8	16.5	11.6	16.1	121.0	12.1	242		
Минеральные вещества																
Ca, мг	600	389.3	484.5	467.8	433	369.6	319.4	652.2	468.6	415.9	482.1	4482.4	448.2	75		
P, мг	600	891.5	1105	955.1	681.7	817.4	657.4	1042.7	856.9	698.5	936.6	8642.8	864.3	144		
Mg, мг	150	232.4	358.4	178.2	181.4	180.3	146.3	229.5	242.3	194.2	220.5	2163.5	216.4	144		
Fe, мг	9	15.7	15.4	17.9	13.3	16.6	13.5	15.6	17.8	11.8	15.3	152.9	15.3	170		
K, мг	600	1381.3	2287.5	2264.7	2440.4	2958.2	1884.1	2357.1	1594.9	2889.1	2993.7	23051.0	2305.1	384		
I, мкг	50	31	119.9	31.6	39.3	72.7	28.8	38.3	30.5	116.3	46.2	554.6	55.5	111		
Se, мг	0.025	0.013	0.076	0.062		0.055	0.048	0.046	0.037	0.023	0.04	0.400	0.040	160		
F, мг	2	0.1	0.3	0.3	0.1	0.2	0.3	0.2	0.2	0.1	0.4	2.2	0.2	10		