

Утверждаю

Директор школы

_____ **Е.С.Рекина**

Основное (Перспективное) 10-тидневное меню

МАОУ СОШ №8 г. Холмск

ЛОК 2023года

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порций | Энергетическая ценность, килокалории |
|-------------------------------------|-------------------------|--------------|---|
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет | | 500 | |
| 1 | 1 | 3 | 7 |
| | Завтрак | | |
| № 257 | Каша молочная рисовая | 180 | 206,31 |
| № 209 | Яйцо вареное | 40 | 63 |
| №15 | Сыр порциями | 20 | 84,5 |
| № 376 | Чай с сахаром | 200 | 16,30 |
| ПР | Пирожок с яблоком | 60 | 110,8 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 20 | 45,98 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | 68,97 |
| | ИТОГО: | 550 | 595,86 |
| | Обед | | |
| №70 | Овощи натуральные солё | 80 | 9,60 |
| № 208 | Рассольник ленинградск | 200 | 216 |
| №291 | Плов с мясом птицы | 225 | 302 |
| №389 | Сок фруктовый натуральн | 200 | 90,00 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 50 | 114,66 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 60 | 140,28 |
| №338 | фрукты (АПЕЛЬСИН) | 100 | 40,50 |
| | ИТОГО: | 915 | 913,04 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1465 | 1508,90 |
| | | | 0,00 |
| | | | |
| 2 | 2 | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порций | Энергетическая ценность, килокалории |
| ная категория: с 7 до 11 лет | | 500 | |
| 1 | 1 | 3 | 7 |
| | Завтрак | | |
| №223 | Запеканка из творога | 180 | 456,3 |
| № 334 | Соус сладкий | 40 | 105,48 |
| №378 | Чай с молоком сахаром | 200 | 52 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 20 | 45,98 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | 68,97 |
| №338 | Фрукты (яблоко) | 100 | 47 |
| | ИТОГО: | 570 | 775,73 |
| | Обед | 700 | |
| №71 | Перец сладкий (порционн | 80 | 86,4 |

| | | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------|---|
| №158 | Суп овощной с курицей и | 250 | 88 |
| №293 | Птица (окорочки)жарены | 100 | 322,00 |
| № 747 | Рис отварной | 150 | 224,4 |
| № 349 | Компот из с/ф | 200 | 132,8 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 60 | 140,28 |
| ПР | Булочка с шоколадом | 60 | 138 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 68,97 |
| | ИТОГО: | 930 | 1200,85 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1500 | 1976,58 |
| | | | |
| | | | #ССЫЛКА! |
| | | | |
| 3 | 3 | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порций | Энергетическая ценность, килокалории |
| ная категория: с 7 до 11 лет | | | |
| 1 | 2 | 3 | 7 |
| | Завтрак | | |
| № 204 | Макароны отварные с сы | 180 | 217,30 |
| ПР | Кондитерское изделие (с | 60 | 232,00 |
| № 376 | Чай с сахаром | 200 | 16,30 |
| №70-75 | Овощи свежие (огурец) | 80 | 9,6 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 20 | 46,21 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | 70,14 |
| №338 | Фрукты (банан) | 100 | 47,00 |
| | ИТОГО: | 670 | 638,55 |
| | | | |
| | Обед | | |
| Таб.№ 32 стр.655 | Помидор свежий (порцио | 80 | 9,6 |
| Кулинарный совет | Суп «Сахалинский» со см | 210 | 115,2 |
| №289 | Рагу из птицы | 250 | 299,89 |
| №348 | Компот из плодов или ягс | 200 | 114,80 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 70 | 163,43 |
| | ИТОГО: | 560 | 702,92 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1230 | 1341,47 |
| | | | 0,00 |
| | | | |
| | 4 | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порций | Энергетическая ценность, килокалории |
| ная категория: с 7 до 11 лет | | | |
| 1 | 2 | 3 | 7 |
| | Завтрак | | |
| № 210 | Омлет с маслом | 160 | 289,5 |
| № 377 | Чай сахаром с лимоном | 200 | 52,58 |

| | | | |
|------------------------------|--|--------------|--------------------------------------|
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 50 | 114,6625 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | 68,97 |
| ПР | Пирожок с брусникой | 60 | 127,4 |
| №338 | Фрукты (Банан) | 100 | 47,00 |
| | ИТОГО: | 600 | 700,11 |
| | Обед | | |
| №70-75 | Овощи свежие (огурец) | 80 | 9,6 |
| № 177 | Свекольник со сметаной | 210 | 240,8 |
| № 260 | Гуляш из говядины | 100 | 221 |
| № 171 | Гречка отварная | 160 | 265,26 |
| №437 | Напиток из клюквы заморожен | 200 | 74,8 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 20 | 45,93 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 137,94 |
| | ИТОГО: | 830 | 995,33 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1430 | 1695,45 |
| | 5 | | 0,00 |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порций | Энергетическая ценность, килокалории |
| ная категория: с 7 до 11 лет | | | |
| 1 | 2 | 3 | 7 |
| | Завтрак | | |
| № 401 | Оладьи с джемом | 165 | 234 |
| № 209 | Яйцо вареное | 50 | 435 |
| № 384 | Какао из консервов << Какао со сгущённым молоком и сахаром>> | 200 | 122,6 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 20 | 45,98 |
| №338 | Фрукты (груша) | 100 | 47,00 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | 68,97 |
| | ИТОГО: | 565 | 953,55 |
| | Обед | | |
| №67 | Винегрет овощной | 80 | 54 |
| №151 | Суп лапша домашняя с зе | 250 | 113,90 |
| №269 | Биточки,котлеты мясные | 130 | 203,8 |
| №759 | Картофельное пюре | 150 | 138,33 |
| № 948 | Напиток из кураги | 200 | 153,00 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 68,97 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 60 | 140,28 |
| | ИТОГО: | 900 | 872,28 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1465 | 1825,83 |
| | | | 0,00 |
| | | | |
| | | | |

| 6 | | | |
|------------------------------|-------------------------|--------------|---|
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порций | Энергетическая ценность, килокалории |
| ная категория: с 7 до 11 лет | | | |
| 1 | 2 | 3 | 7 |
| | Завтрак | | |
| № 204 | Макароны с сыром | 180 | 313,5 |
| ПР | Пирожок с капустой | 50 | 217 |
| №338 | Фрукты | 100 | 47,00 |
| № 377 | Чай сахаром с лимоном | 200 | 52,58 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 20 | 45,98 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | 68,97 |
| | ИТОГО: | 580 | 745,03 |
| | | | |
| | Обед | | |
| №70 | Овощи натуральные солё | 80 | 9,6 |
| №155 | Суп картофельный с горо | 200 | 94,6 |
| №251 | Поджарка мясная | 100 | 381,54 |
| № 442 | Макароны отварные | 150 | 179,58 |
| №389 | Сок фруктовый натуральн | 200 | 90,00 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 68,97 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 40 | 93,52 |
| | ИТОГО: | 800 | 917,81 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1380 | 1662,84 |
| | | | 0,00 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 7 | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порций | Энергетическая ценность, килокалории |
| ная категория: с 7 до 11 лет | | | |
| 1 | 2 | 3 | 7 |
| | Завтрак | | |
| №291 | плов с курицей | 250 | 378,33 |
| №378 | Чай с сахаром | 200 | 52 |
| №338 | Фрукты | 100 | 47,00 |
| ПР | Пирожок с яблоком | 60 | 110,8 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | 68,97 |
| | ИТОГО: | 640 | 657,10 |
| | | | |
| | Обед | | |
| №655 | Помидор свежий (порцио | 80 | 17,6 |
| Таб.№ 32 стр.654 | Щи со сметаной | 210 | 71,8 |
| № 171 | Гречка отварная | 160 | 265,26 |

| | | | |
|--------|-----------------------------------|-------------|----------------|
| №48 | Бефстроганов из отварной говядины | 50/50 | 254 |
| №373 | Напиток из брусники замороженный | 200 | 154,5 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 68,97 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 40 | 93,52 |
| | ИТОГО: | 720 | 925,65 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1360 | 1582,75 |
| | | | 0,00 |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | | |
| | 8 | | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порций | Энергетическая ценность, килокалории |
|------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------------------------------|
| ная категория: с 7 до 11 лет | | | |
| 1 | 2 | 3 | 7 |
| | Завтрак | | |
| № 181 | Каша молочная пшеничная | 158 | 168,75 |
| № 209 | Яйцо вареное | 50 | 63 |
| №15 | Сыр порциями | 25 | 84,5 |
| №378 | Чай с сахаром | 200 | 52 |
| №338 | Фрукты (Яблоко) | 100 | 47,00 |
| ПР | Пирожок с брусникой | 60 | 127,4 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 20 | 45,98 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | 68,97 |
| | ИТОГО: | 643 | 657,60 |
| №655 | Помидор свежий (порция) | 80 | 17,6 |
| № 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 144,25 |
| №294 | рагу из курицы | 100 | 322,00 |
| №175 | картофельное пюре | 150 | 150,15 |
| №348 | Компот из кураги | 200 | 114,80 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 68,97 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 40 | 93,52 |
| | ИТОГО: | 1343 | 1568,89 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1373 | 1637,86 |
| | | | 0,00 |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | | |
| | 9 | | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порций | Энергетическая ценность, килокалории |
|------------------------------|--------------------|--------------|--------------------------------------|
| ная категория: с 7 до 11 лет | | | |

| | | | |
|-------|--------------------------|-----|-------|
| № 173 | каша молочная кукурузная | 158 | 234 |
| № 209 | яйцо вареное | 50 | 63,00 |
| №338 | Фрукты (банан) | 100 | 47,00 |
| ПР | Кондитерское изделие | 15 | 37,5 |
| №378 | Чай с сахаром | 200 | 52 |

| | | | |
|------------------------------|-------------------------|--------------|---|
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | 70,14 |
| | ИТОГО: | 553 | 503,64 |
| | | | |
| | Обед | 700 | |
| №54 | Салат из свеклы | 80 | 58,32 |
| №110 | Суп картофельный с пель | 250 | 144,6 |
| № 506 | Рыба тушеная с овощами | 100\1 | 210,36 |
| № 747 | Рис отварной | 150 | 224,4 |
| №389 | Сок фруктовый натуральн | 200 | 90,00 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 50 | 114,66 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 60 | 140,28 |
| | ИТОГО: | 790 | 982,62 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1343 | 1486,26 |
| | | | 0,00 |
| | | | #ССЫЛКА! |
| | 10 | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порций | Энергетическая ценность, килокалории |
| ная категория: с 7 до 11 лет | | | |
| 1 | 2 | 3 | 7 |
| | Завтрак | | |
| № 210 | Омлет с маслом | 160 | 289,5 |
| №15 | Сыр порциями | 30 | 103 |
| № 380 | Кофейный напиток на мо | 200 | 113,4 |
| №338 | Фрукты (Банан) | 100 | 47,00 |
| ПР | пирожок с картошкой | 50 | 115 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 20 | 45,98 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 30 | 68,97 |
| | ИТОГО: | 590 | 782,85 |
| | | | |
| | Обед | | |

| | | | |
|--------|-------------------------|-------------|----------------|
| №71 | Перец сладкий (порционн | 80 | 86,4 |
| №224 | Суп с фрикадельками мяс | 240 | 163,24 |
| №55 | Котлета куриная | 100 | 188,00 |
| №246 | Макароны отварные | 150 | 168,45 |
| №373 | Напиток из ягоды заморо | 200 | 154,5 |
| №ПР481 | Хлеб ржаной | 30 | 68,97 |
| №ПР481 | Хлеб пшеничный | 40 | 93,52 |
| | ИТОГО: | 690 | 923,08 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1280 | 1705,93 |
| | | | 0,00 |

| Пищевые вещества, г | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | |
|---------------------|-------|--------|--------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg |
| 4 | 5 | 6 | 10 | 8 | 9 | 12 | 13 | 14 |
| 3,2 | 8,5 | 27,1 | | 0,88 | | 98,75 | | 15,23 |
| 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | | 100 | 22 | 76,8 | 4,8 |
| 6,66 | 6,4 | | 0,01 | 0,17 | 41,44 | 13,41 | 0,17 | 146,25 |
| 0,13 | | 16,60 | | | | | | |
| 2,1 | 1,6 | 27,1 | 0,002 | 0,0035 | 9 | 0,23 | 0,23 | 0 |
| 1,12 | 0,22 | 9,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 21,20 | 5,00 |
| 1,68 | 0,33 | 14,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 31,80 | 7,50 |
| | | | | | | | | |
| 19,97 | 21,65 | 94,58 | 0,09 | 1,05 | 150,44 | 145,89 | 130,20 | 178,78 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 0,56 | 0,10 | 1,52 | 0,03 | 3,92 | 0,00 | 13,60 | 20,80 | 11,20 |
| 8,4 | 7,2 | 16 | - | 0,66 | 0,02 | 248,16 | 70,7 | 0,96 |
| 12,67 | 7,4 | 27,34 | 0,13 | 6 | 18,4 | 46,4 | 5,12 | 53,95 |
| | - | 22,40 | 0,02 | 4,00 | - | 20,00 | 36,00 | 14,00 |
| 2,79 | 0,55 | 23,44 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 11,48 | 52,86 | 12,48 |
| 4,74 | 0,60 | 27,72 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 52,20 | 19,80 |
| 0,96 | 0,21 | 8,68 | 0,04 | 64,29 | | 36,43 | 24,64 | 13,93 |
| 30,12 | 16,06 | 127,10 | 0,87 | 78,87 | 18,42 | 389,87 | 262,32 | 126,32 |
| 50,09 | 37,71 | 221,68 | 0,97 | 79,92 | 168,86 | 535,76 | 392,52 | 305,10 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| ые вещества, г | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | |
|----------------|--------|--------|--------------|-------|-------|----------------------|-------|-------|
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg |
| 4 | 5 | 6 | 10 | 8 | 9 | 12 | 13 | 14 |
| 20,05 | 13,66 | 63,21 | 0,08 | 2,37 | 83,48 | 183,85 | | 35,49 |
| 0,19 | 0,08 | 25,65 | 0 | 2,04 | 0 | 8,88 | 0,08 | 4,48 |
| 1,52 | 1,35 | 15,9 | | 1,33 | | 126,6 | | 15,4 |
| 1,12 | 0,22 | 9,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 21,20 | 5,00 |
| 1,68 | 0,33 | 14,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 31,80 | 7,50 |
| 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,02 | 35,19 | - | 16 | 11 | 9 |
| 24,96 | 16,04 | 138,06 | 0,15 | 40,93 | 83,48 | 346,83 | 64,08 | 76,87 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 0,376 | 0,0024 | 4,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------|-------|--------|--------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--|
| 1,8 | 4,3 | 9,8 | 4,6 | 16,84 | 0,088 | | 26,72 | | |
| 22,16 | 2,32 | 0,08 | 0,06 | 1,28 | 91,80 | 21,83 | 219,40 | 23,42 | |
| 15,68 | 16 | 6,8 | | 0,336 | 0,0624 | 56,24 | 0 | 0 | |
| 0,662 | 0,09 | 1,05 | 0,016 | 0,73 | - | 32,48 | 23,44 | 17,46 | |
| 4,74 | 0,6 | 27,72 | 0,6 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | |
| 2,03 | 11,07 | 27,1 | 0,002 | 0,0035 | 9 | 0,23 | 0,23 | 0 | |
| 1,68 | 0,33 | 14,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | |
| 49,13 | 34,71 | 90,97 | 5,31 | 19,19 | 100,95 | 131,48 | 353,79 | 68,18 | |
| 74,09 | 50,75 | 229,03 | 5,46 | 60,12 | 184,43 | 478,31 | 417,87 | 145,05 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| вые вещества, г | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | |
| 4 | 5 | 6 | 10 | 8 | 9 | 12 | 13 | 14 | |
| | | | | | | | | | |
| 12,69 | 4,03 | 31,98 | 9,10 | 4,10 | 26,00 | 1,90 | 13,00 | 5,50 | |
| 1,41 | 1,43 | 11,20 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 0,23 | 0,23 | 0,00 | |
| 0,13 | | 16,60 | | | | | | | |
| 0,56 | 0,08 | 1,52 | 0,032 | 3,92 | 0 | 13,6 | 41,6 | 11,2 | |
| 1,13 | 0,22 | 9,45 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 21,31 | 5,03 | |
| 2,37 | 0,30 | 13,86 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | |
| 0,40 | 0,30 | 10,30 | 0,02 | 5,00 | 16,00 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | |
| 18,69 | 6,36 | 94,91 | 9,47 | 13,02 | 51,00 | 46,25 | 118,24 | 43,63 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | 25,6 | | | |
| 0,88 | 0,16 | 3,04 | 0,048 | 14 | 0 | 11,2 | 20,8 | 16 | |
| 4,6 | 3,36 | 5,44 | - | 7,38 | | 26,52 | | - | |
| 17,14 | 16,09 | 21,71 | 0,1 | 16,14 | 19,71 | 51,88 | 6,23 | 54,39 | |
| 0,78 | 0,05 | 27,63 | 0,01 | 0,60 | 0,50 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | |
| 5,52 | 0,70 | 32,29 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 16,08 | 60,81 | 23,07 | |
| 28,92 | 20,36 | 90,11 | 0,85 | 38,12 | 20,21 | 105,68 | 147,84 | 93,46 | |
| 47,61 | 26,72 | 185,02 | 10,33 | 51,14 | 71,21 | 151,93 | 266,08 | 137,08 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| вые вещества, г | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | |
| 4 | 5 | 6 | 10 | 8 | 9 | 12 | 13 | 14 | |
| | | | | | | | | | |
| 13,88 | 24,83 | 2,63 | | 0,26 | | 103,08 | | 16,13 | |
| 0,22 | 4,06 | 13,33 | - | 4,06 | - | 15,16 | - | - | |

| вые вещества, г | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-------|--------------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg |
| 4 | 5 | 6 | 10 | 8 | 9 | 12 | 13 | 14 |
| 12,69 | 4,03 | 31,98 | 0 | 0,21 | 0 | 276,75 | | 19,05 |
| 1,41 | 1,43 | 31,2 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 0,23 | 0,23 | 0,00 |
| 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,02 | 35,19 | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 |
| 0,22 | 4,06 | 13,33 | - | 4,06 | - | 15,16 | - | - |
| 1,12 | 0,22 | 9,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 21,20 | 5,00 |
| 1,68 | 0,33 | 14,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 31,80 | 7,50 |
| 17,52 | 10,47 | 109,81 | 0,07 | 39,46 | 9,00 | 319,64 | 64,23 | 40,55 |
| | | | | | | | | |
| 0,56 | 0,096 | 1,52 | 0,032 | 3,92 | 0 | 13,6 | 20,8 | 11,2 |
| 4,39 | 2,27 | 13,96 | 0,09 | 6,6 | 0 | 23,36 | 54,06 | 21,82 |
| 12,49 | 35,57 | 3,29 | | 1,70 | | 27,88 | | 202,52 |
| 5,58 | 7,47 | 23,83 | | | | | 9,92 | 0 |
| | - | 22,40 | 0,02 | 4,00 | - | 20,00 | 36,00 | 14,00 |
| 1,68 | 0,33 | 14,1 | 0,03 | 0 | 0 | 6,9 | 31,8 | 7,5 |
| 3,16 | 0,40 | 18,48 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 34,80 | 13,20 |
| 27,86 | 46,14 | 97,58 | 0,21 | 16,22 | 0,00 | 100,94 | 187,38 | 270,24 |
| 45,38 | 56,61 | 207,39 | 0,29 | 55,68 | 9,00 | 420,58 | 251,61 | 310,79 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| вые вещества, г | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-------|--------------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg |
| 4 | 5 | 6 | 10 | 8 | 9 | 12 | 13 | 14 |
| 21,12 | 22,33 | 45,57 | 0,085 | 2,63 | 92,75 | 204,28 | | 39,43 |
| 1,52 | 1,35 | 15,9 | | 1,33 | | 126,6 | | 15,4 |
| 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,02 | 35,19 | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 |
| 2,1 | 1,6 | 27,1 | 0,002 | 0,0035 | 9 | 0,23 | 0,23 | 0 |
| 1,68 | 0,33 | 14,1 | 0,03 | 0 | 0 | 6,9 | 31,8 | 7,5 |
| 26,82 | 26,01 | 112,47 | 0,14 | 39,15 | 101,75 | 354,01 | 43,03 | 71,33 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 0,88 | 0,16 | 3,04 | 0,048 | 14 | 0 | 11,2 | 20,8 | 16 |
| 1,41 | 3,96 | 6,32 | - | 12,62 | 0 | 23,5 | 39,2 | 16,27 |
| 8,39 | 9,04 | 37,76 | 0,20 | | 37,89 | 22,21 | 199,28 | 118,33 |

| | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 17,9 | 15,9 | 4,85 | 0,09 | 0,49 | 48,1 | 0 | 0 | 28 |
| 0,16 | 0,16 | 37,3 | 0,02 | 6 | | 6 | | |
| 1,68 | 0,33 | 14,1 | 0,03 | 0 | 0 | 6,9 | 31,8 | 7,5 |
| 3,16 | 0,40 | 18,48 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 34,80 | 13,20 |
| 33,58 | 29,95 | 121,85 | 0,43 | 33,11 | 85,99 | 79,01 | 325,88 | 199,30 |
| 60,40 | 55,96 | 234,32 | 0,57 | 72,26 | 187,74 | 433,02 | 368,91 | 270,63 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| вые вещества, г | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-------|--------------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg |
| 4 | 5 | 6 | 10 | 8 | 9 | 12 | 13 | 14 |
| 4,52 | 2,6 | 15,77 | | 0,88 | | 98,75 | | 15,23 |
| 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | | 100 | 22 | 76,8 | 4,8 |
| 6,66 | 6,4 | | 0,01 | 0,17 | 41,44 | 13,41 | 0,17 | 146,25 |
| 1,52 | 1,35 | 15,9 | | 1,33 | | 126,6 | | 15,4 |
| 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,02 | 35,19 | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 |
| 2,47 | 1,43 | 29,3 | 0,002 | 0,0035 | 9 | 0,23 | 0,23 | 0 |
| 1,12 | 0,22 | 9,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 21,20 | 5,00 |
| 1,68 | 0,33 | 14,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 31,80 | 7,50 |
| | | | | | | | | |
| 23,45 | 17,33 | 94,55 | 0,11 | 37,57 | 150,44 | 288,49 | 141,20 | 203,18 |
| 0,88 | 0,16 | 3,04 | 0,048 | 0,4 | 1,8 | 11,2 | 20,8 | 16 |
| 3,6 | 4,6 | 18,8 | 5,75 | 21,05 | 0,11 | | 33,4 | |
| 22,16 | 2,32 | 0,08 | 0,06 | 1,28 | 91,80 | 21,83 | 219,40 | 23,42 |
| 2,89 | 5,66 | 20,01 | 0,16 | 20,62 | 28,6 | 19,53 | 79,78 | 29,06 |
| 0,78 | 0,05 | 27,63 | 0,01 | 0,60 | 0,50 | 0,00 | 60,00 | |
| 1,68 | 0,33 | 14,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 31,80 | 7,50 |
| 3,16 | 0,40 | 18,48 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 34,80 | 13,20 |
| 58,60 | 30,85 | 196,69 | 6,21 | 81,52 | 273,25 | 357,15 | 621,18 | 292,36 |
| 60,28 | 31,18 | 210,79 | 6,24 | 81,52 | 273,25 | 364,05 | 652,98 | 299,86 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| вые вещества, г | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|---|--------------|----|---|----------------------|----|---|----|
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg |

| | | | | | | | | |
|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 6,48 | 8,3 | 33,24 | 0,11 | 0,72 | 41,1 | 110,08 | 166 | 33,25 |
| 5,08 | 4,60 | 0,28 | 0,03 | | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 |
| 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,02 | 35,19 | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 |
| 1,41 | 1,43 | 11,2 | 0,002 | 0,0035 | 9 | 0,23 | 0,23 | 0 |
| 1,52 | 1,35 | 15,9 | | 1,33 | | 126,6 | | 15,4 |

| |
|--------|
| |
| 3a |
| Fe |
| 15 |
| 0,36 |
| 1 |
| 51,19 |
| 0,23 |
| 0,62 |
| 0,93 |
| 54,33 |
| 0,37 |
| - |
| 172,09 |
| 0,60 |
| 1,55 |
| 0,66 |
| 0,32 |
| 175,59 |
| 229,92 |
| |
| |
| Fe |
| 15 |
| 1,22 |
| 0,24 |
| 0,41 |
| 0,62 |
| 0,93 |
| 2,2 |
| 5,62 |
| |
| |
| 0 |

| |
|-------|
| 20,28 |
| 1,80 |
| |
| 0,7 |
| 0,66 |
| 0,23 |
| 0,93 |
| 24,60 |
| 30,22 |
| |
| |
| |
| |
| Fe |
| 15 |
| |
| 8,00 |
| 0,23 |
| |
| 0,4 |
| 0,62 |
| 0,33 |
| 2,30 |
| 11,88 |
| |
| 0,33 |
| 0,72 |
| - |
| 2,63 |
| 2,50 |
| 0,77 |
| 6,62 |
| 18,50 |
| |
| |
| |
| Fe |
| 15 |
| |
| 2,63 |
| 0,58 |

| |
|-------|
| 1,55 |
| 0,93 |
| 0,23 |
| 2,20 |
| 8,12 |
| |
| 0,4 |
| - |
| 3,06 |
| 3,98 |
| 0,1 |
| 0,62 |
| 1,86 |
| 10,02 |
| 18,14 |
| |
| |
| Fe |
| 15 |
| |
| 1,76 |
| 2,15 |
| |
| |
| 0,62 |
| 2,20 |
| 0,93 |
| 7,66 |
| |
| |
| 0,368 |
| - |

1,63

| |
|-------|
| 1,03 |
| - |
| 0,93 |
| 0,66 |
| 4,61 |
| 12,27 |
| |
| |

| |
|-------|
| |
| |
| |
| Fe |
| 15 |
| |
| 1,16 |
| 0,23 |
| 2,20 |
| |
| 0,58 |
| 0,62 |
| 0,93 |
| 5,72 |
| |
| |
| 0,368 |
| 0,9 |
| 3,63 |
| |
| 0,60 |
| 0,93 |
| 0,44 |
| 6,87 |
| 12,59 |
| |
| |



| |
|-------|
| |
| Fe |
| 15 |
| 1,35 |
| 1,215 |
| 0,41 |
| 2,20 |
| 0,23 |
| 0,93 |
| 4,99 |
| |
| |
| 0,72 |
| 2,4 |
| 3,98 |

| |
|-------|
| 0,205 |
| |
| 0,93 |
| 0,44 |
| 8,68 |
| 13,66 |
| |
| |
| |
| |
| Fe |
| 15 |
| |
| 0,36 |
| 1 |
| 51,19 |
| 0,41 |
| 2,20 |
| 0,23 |
| 0,62 |
| 0,93 |
| |
| 56,94 |
| 0,72 |
| 25,35 |
| 1,80 |
| 1,17 |
| |
| 0,93 |
| 0,44 |
| 87,35 |
| 88,28 |
| |
| |
| |
| |
| Fe |

| |
|------|
| 1,76 |
| 1,00 |
| 2,20 |
| 0,23 |
| 0,41 |

| |
|-------|
| 0,33 |
| 5,93 |
| |
| |
| 1,048 |
| 1,12 |
| 22,44 |
| |
| 0,60 |
| 1,55 |
| 0,66 |
| 27,42 |
| 33,35 |
| |
| |
| |
| |
| Fe |
| 15 |
| |
| 2,63 |
| 63 |
| 0,08 |
| 2,20 |
| 0,23 |
| 0,62 |
| 0,93 |
| 69,69 |
| |
| |

| |
|-------|
| 0 |
| 1,78 |
| 5,00 |
| 1,10 |
| |
| 0,93 |
| 0,44 |
| 9,25 |
| 78,94 |
| |