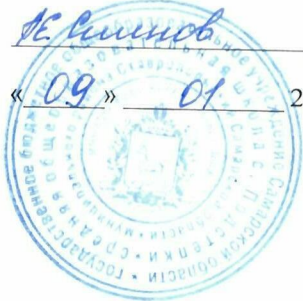


Согласовано:

Директор ГБОУ С(О)ОШ с. Лодыженки

Н. Виноков

« 09 » 01 2024 г.



Представитель родительской общественности:

Крутичева Л.В.

« _____ » _____ 202__ г.



ПРИМЕРНОЕ

10 - ти ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся 1 - (9) 11 классов
(мобилизованные)

в ГБОУ С(О)ОШ с. Лодыженки

на 2023/2024 уч. год

период: зимний
весенний

Цикличное меню на 2023/24 уч.год (аллергия на молочный белок)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
Понедельник		1-я неделя		Завтрак											
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	20,00	0,70	0,56	3,12	20,20	0,08				9,20			
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	30,00	1,05	0,84	4,68	30,30	0,12				13,80			
Биточки с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90,00	10,84	10,03	9,97	133,17	0,02	1,16	0,00	1,31	5,79	14,49	4,56	
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100,00	12,67	13,57	12,40	175,92	0,03	1,02	0,00	2,21	6,54	3,89	4,85	
Каша гречневая вязкая	1-4 классы	171 сб. 1996г.	150,00	7,70	5,38	26,32	232,58	0,26	0,00	0,02		30,39	154,62	0,16	
	5-11 классы	171 сб. 1996г.	180,00	8,72	6,46	32,56	278,97	0,31	0,00	0,03		36,46	185,44	0,19	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200,00	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35			
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200,00	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	25,00	1,90	0,25	12,43	56,50	0,03			0,42	5,00	16,25	3,50	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25,00	1,38	0,25	8,02	47,50	0,02			0,42	5,25	21,75	4,75	
Понедельник		1-я неделя		Обед											
Салат из огурцов консерв. с зеленым горошком	1-4 классы	62 Сб.1997г.	60,00	1,00	2,51	4,91	56,26	0,03	5,88		1,30	16,76	25,18	11,14	
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100,00	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,80		2,16	27,93	41,26	18,57	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб.1996г.	200,00	2,27	2,14	19,16	100,42	0,09	13,20		1,07	14,00	50,80	19,24	
	5-11 классы	139 Сб.1996г.	250,00	2,84	2,67	23,95	125,53	0,12	16,50		1,34	17,50	63,50	24,05	
Котлеты куриные с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90,00	8,94	10,03	9,97	133,17	0,02	1,16	0,00	1,31	5,79	14,49	4,56	
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100,00	11,34	13,57	12,40	175,92	0,03	1,02	0,00	2,21	6,54	3,89	4,85	
Каша перловая рассыпчатая с овощами	1-4 классы	302 сб.2011 г.	150,00	4,40	4,90	31,50	212,90	0,04	0,60	0,03	0,60	8,60		0,90	
	5-11 классы	302 сб.2011 г.	180,00	5,60	5,86	40,20	236,00	0,05	0,90	0,04	0,75	11,56		1,10	
Напиток лимонный	1-4 классы	289 Сб.2008г.	180,00	0,13		22,08	86,33	0,01	5,76			6,19	3,17	1,73	
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	180,00	0,13		22,08	86,33	0,01	5,76			6,19	3,17	1,73	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30,00	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30,00	1,65	0,30	9,62	57,00	0,02			0,50	6,30	26,10	5,70	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500,00	22,07	16,40	70,78	526,41	0,39	1,16	0,02	1,87	53,93	199,51	11,32
			5-11 классы	560,00	25,91	21,42	85,10	646,46	0,50	1,02	0,03	3,05	67,39	227,34	13,29
	Обед		1-4 классы	720,00	19,37	19,96	103,97	672,27	0,23	26,60	0,03	4,84	59,54	124,04	44,17
			5-11 классы	870,00	25,50	26,85	131,35	825,67	0,31	33,98	0,04	7,47	82,02	157,42	60,19

* - действует с 01 марта

Цикличное меню на 2023/24 уч.год (аллергия на молочный белок)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
Вторник		1-я неделя		Завтрак											
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 сб. 1997 г.	25,00	0,80	7,55	15,07	131,50								
	5-11 классы	29 сб. 1997 г.	25,00	0,80	7,55	15,07	131,50								
Каша геркулесовая на воде жидкая с сахаром	1-4 классы	109 Сб.2008г.	160,00	6,50	11,86	29,74	253,45	0,15	1,32	0,07	2,26	176,70	203,35	44,88	
	5-11 классы	109 Сб.2008г.	210,00	6,63	13,39	37,96	309,58	0,20	1,76	0,08	3,14	234,76	270,46	59,74	
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200,00	1,00		23,40	94,00	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200,00	1,00		23,40	94,00	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200,00	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35			
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200,00	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35			
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	40,00	3,16	0,40	20,76	94,40	0,06				1,00	10,00	32,80	13,20
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	50,00	3,95	0,50	25,95	118,00	0,08				1,25	12,50	41,00	16,50
Вторник		1-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	1-4 классы	62 Сб. 2011г.	60,00	1,00	2,51	4,91	79,26	0,03	5,88			16,86	25,18	11,14	
	5-11 классы	62 Сб. 2011г.	100,00	1,66	4,18	8,19	132,10	0,05	9,80			27,83	41,96	18,57	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	220,00	1,80	5,53	8,80	85,78	0,07	26,51	0,01	1,77	37,54	43,20	18,24	
	5-11 классы	120 Сб.1996г.	260,00	2,18	6,54	10,93	104,33	0,08	33,13	0,01	2,21	44,68	52,46	22,55	
Азу с говядиной	1-4 классы	402 сб. 2015 г.	180,00	16,02	18,00	15,93	299,60	0,10	6,30	0,01	3,69	23,40	184,50	37,80	
	5-11 классы	402 сб. 2015 г.	230,00	20,47	23,00	20,35	380,00	0,13	8,00	0,01	4,70	29,90	236,00	48,30	
Компот из кураги	1-4 классы	507 сб. 2018 г.	200,00	1,04	0,00	30,96	123,00	0,02	0,01	0,00	0,00	32,40	29,20	21,00	
	5-11 классы	507 сб. 2018 г.	200,00	1,04	0,00	30,96	123,00	0,02	0,01	0,00	0,00	32,40	29,20	21,00	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30,00	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30,00	1,65	0,30	9,62	57,00	0,02			0,50	6,30	26,10	5,70	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	700,00	22,49	26,42	76,96	670,84	0,25	38,70	0,02	6,02	118,40	312,48	94,78
			5-11 классы	850,00	29,28	34,29	94,96	864,23	0,34	50,94	0,02	7,91	147,11	405,22	120,32
	Обед		1-4 классы	700,00	22,49	26,42	76,96	670,84	0,25	38,70	0,02	6,02	118,40	312,48	94,78
			5-11 классы	850,00	29,28	34,29	94,96	864,23	0,34	50,94	0,02	7,91	147,11	405,22	120,32

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/24 уч.год (аллергия на молочный белок)

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Среда		1-я неделя		Завтрак											
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 Сб.1997г.	20,00	0,62	0,40	1,42	8,20	0,02	2,00		0,24	3,20	10,60	4,20	
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	30,00	0,93	0,60	2,13	12,30	0,03	3,00		0,36	4,80	15,90	6,30	
Палочки с крупой с соусом	1-4 классы	428 Сб.1996г.	90,00	7,63	10,17	9,45	158,00	0,02	1,15	0,00	1,31	5,96	15,41	4,75	
	5-11 классы	428 Сб.1996г.	100,00	11,36	13,57	12,42	176,02	0,03	0,97	0,00	1,80	6,38	17,38	4,86	
Макаронные изделия отварные с овощами	1-4 классы	205 Сб. 2011 г.	150,00	5,28	4,89	33,46	199,49	0,01	0,01	0,01	0,40	8,27	6,89	1,60	
	5-11 классы	205 Сб. 2011 г.	180,00	6,34	5,87	40,15	239,38	0,01	0,01	0,01	0,48	9,92	8,26	1,92	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200,00	1,00		23,40	94,00	0,02	4,00			16,00	18,00	10,00	
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200,00	1,00		23,40	94,00	0,02	4,00			16,00	18,00	10,00	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	25,00	1,90	0,25	12,43	56,50	0,03			0,42	5,00	16,25	3,50	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25,00	1,38	0,25	8,02	47,50	0,02			0,42	5,25	21,75	4,75	
Среда		1-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	60,00	1,17	6,19	5,49	79,71	0,04	5,52		2,70	14,13	26,27	12,20	
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100,00	1,95	8,32	9,14	132,85	0,06	9,20		4,49	23,55	43,78	20,33	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	250,00	5,93	5,38	23,22	159,48	0,25	11,63		4,02	32,28	86,88	35,25	
	5-11 классы	138 Сб.1996г.	250,00	5,93	5,38	23,22	159,48	0,25	11,63		4,02	32,28	86,88	35,25	
Плов из птицы (филе куриное)	1-4 классы	893 Сб1998г.	150,00	15,42	12,44	34,13	295,15	0,08	1,43	0,02	2,91	22,41	150,79	25,50	
	5-11 классы	893 Сб.1998г.	200,00	18,74	15,24	45,52	376,84	0,10	1,94	0,03	3,88	29,96	200,97	34,01	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200,00	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35			
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200,00	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30,00	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30,00	1,65	0,30	9,62	57,00	0,02			0,50	6,30	26,10	5,70	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500,00	17,15	15,84	84,09	542,89	0,11	7,16	0,01	2,51	41,63	81,30	27,15
			5-11 классы	560,00	22,90	20,54	98,54	625,70	0,14	7,98	0,01	3,48	47,35	97,54	31,33
	Обед		1-4 классы	700,00	25,34	24,44	94,20	674,80	0,40	18,58	0,02	10,19	77,36	294,33	79,55
			5-11 классы	810,00	30,75	29,56	117,42	851,23	0,47	22,77	0,03	13,39	98,44	377,23	99,49

* - действует с 01 марта

Цикличное меню на 2023/24 уч.год (аллергия на молочный белок)

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Четверг		1-я неделя		Завтрак											
Огурцы солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	20,00	0,56		0,26	3,22					10,00	8,00		
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	30,00	0,84		0,39	4,83					10,00	8,00		
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 Сб. 1996г.	90,00	8,33	10,23	5,11	89,60	0,06	3,70		1,28	14,54	19,46	39,14	
	5-11 классы	309 Сб.1996г.	100,00	10,26	12,64	5,11	107,50	0,07	3,70		2,26	14,54	19,46	46,06	
Картофель отварной	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150,00	3,26	4,50	26,37	154,20	0,16	25,88	0,03	0,14	41,31	95,91	32,81	
	5-11 классы	472 Сб.1996г.	180,00	3,92	5,40	31,64	185,04	0,19	31,05	0,03	0,17	49,57	115,09	39,37	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200,00	0,08		33,55	137,76	0,00	0,72			0,48	2,40	4,00	
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200,00	0,08		33,55	127,76	0,00	0,72			0,48	2,40	4,00	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	25,00	1,90	0,25	12,43	56,50	0,03			0,42	5,00	16,25	3,50	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25,00	1,38	0,25	8,02	47,50	0,02			0,42	5,25	21,75	4,75	
Четверг		1-я неделя		Обед											
Салат картофельный с огурцами	1-4 классы	37 Сб.2015г.	60,00	1,28	1,84	7,32	49,22	0,04	7,08		0,81	12,71	28,46	10,58	
	5-11 классы	37 Сб.2015г.	100,00	2,13	3,06	12,20	82,03	0,07	11,80		1,35	21,18	47,43	17,64	
Борщ с фасолью и картофелем	1-4 классы	84 сб.2015 г.	210,00	2,75	4,87	12,68	112,56	0,07	5,88	0,18	0,25	47,88	85,68	28,56	
	5-11 классы	84 сб.2015 г.	260,00	3,60	6,00	16,20	139,36	0,10	8,70	0,23	0,31	59,28	106,00	35,36	
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90,00	8,94	10,03	9,97	133,17	0,02	1,16	0,00	1,31	5,79	14,49	4,56	
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100,00	11,34	13,57	12,40	175,92	0,03	1,02	0,00	2,21	6,54	3,89	4,85	
Каша гречневая вязкая	1-4 классы	171 сб. 1996г.	150,00	7,70	5,38	26,32	232,58	0,26		0,02		30,39	154,62	0,16	
	5-11 классы	171 сб. 1996г.	180,00	8,72	6,46	32,56	278,97	0,31		0,03		36,46	185,44	0,19	
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 Сб.2008г.	180,00	0,72		24,27	96,71	0,03	216,00		0,31	12,15	3,60	3,60	
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	180,00	0,72		24,27	96,71	0,03	216,00		0,31	12,15	3,60	3,60	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30,00	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30,00	1,65	0,30	9,62	57,00	0,02			0,50	6,30	26,10	5,70	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500,00	14,86	15,11	81,65	467,98	0,26	30,30	0,03	1,98	74,53	156,17	82,55
			5-11 классы	560,00	18,38	18,54	91,14	529,13	0,31	35,47	0,03	3,27	84,84	182,95	97,68
	Обед		1-4 классы	730,00	24,01	22,50	96,92	707,43	0,45	230,12	0,20	3,24	117,12	317,25	54,06
			5-11 классы	880,00	30,43	29,66	122,17	897,79	0,59	237,52	0,26	5,18	147,90	391,97	71,53

* - действует с 01 марта

Цикличное меню на 2023/24 уч.год (аллергия на молочный белок)

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний
Пятница		1-я неделя		Завтрак										
Фрукты	1-4 классы	24 сб.1996г.	150,00	0,60		14,70	57,00							
	5-11 классы	24 сб.1996г.	150,00	0,60		14,70	57,00							
Каша рисовая жидкая на воде с сахаром	1-4 классы	114 Сб.2008г.	160,00	3,59	5,84	29,73	179,55	0,02		0,02	0,29	6,92	23,41	5,00
	5-11 классы	114 Сб.2008г.	210,00	4,76	6,58	37,96	222,08	0,03		0,02	0,35	8,79	30,79	6,62
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187,00	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84
	5-11 классы	629 сб.1996г.	187,00	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	40,00	3,16	0,40	20,76	94,40	0,06			1,00	10,00	32,80	13,20
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	50,00	3,95	0,50	25,95	118,00	0,08			1,25	12,50	41,00	16,50
Пятница		1-я неделя		Обед										
Салат из белокочанной капусты /Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1997г.	60,00	0,93	3,00	5,97	53,56	0,03	23,95		1,30	24,88	17,96	9,85
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100,00	1,55	5,01	9,95	89,29	0,05	39,95		2,16	41,49	29,96	16,42
Рассольник ленинградский	1-4 классы	42 Сб.2008г.	210,00	2,29	5,59	16,30	116,57	0,09	12,85	0,01	1,77	24,28	54,00	19,24
	5-11 классы	42 Сб.2008г.	260,00	2,79	6,61	20,30	142,82	0,11	16,05	0,01	2,21	28,10	65,95	23,80
Стейк (Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	90,00	11,65	8,57	2,10	169,99	0,01	0,96	0,00	1,31	2,76	5,19	2,47
	5-11 классы	520 Сб.1997г.	100,00	12,90	9,19	5,09	207,50	0,00	0,72	0,00	1,80	2,07	3,89	1,85
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб.1997г.	150,00	3,68	11,42	35,22	250,01	0,22	35,63		4,79	23,40	108,53	43,58
	5-11 классы	251 Сб.1997г.	180,00	4,41	13,70	42,26	300,02	0,26	42,75		5,75	28,08	130,23	52,29
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180,00	0,88		32,14	126,10	0,01	0,55			30,74	21,14	16,47
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180,00	0,88		32,14	126,10	0,01	0,55			30,74	21,14	16,47
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30,00	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30,00	1,65	0,30	9,62	57,00	0,02			0,50	6,30	26,10	5,70
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	537,00	7,59	6,29	78,95	384,66	0,08	2,80	0,02	1,29	20,03	57,75	19,04
		5-11 классы	597,00	9,55	7,13	92,37	450,79	0,10	2,80	0,02	1,60	24,40	73,33	23,96
	Обед	1-4 классы	730,00	22,04	28,96	108,08	799,45	0,38	73,93	0,01	9,72	114,26	237,22	98,21
		5-11 классы	880,00	26,45	35,08	134,28	990,53	0,48	100,02	0,01	12,92	142,79	296,77	120,74

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/24 уч.год (аллергия на молочный белок)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
Понедельник		2-я неделя		Завтрак											
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 Сб.1997г.	25,00	0,80	7,55	15,07	131,50								
	5-11 классы	29 Сб.1997г.	25,00	0,80	7,55	15,07	131,50								
Каша на воде жидкая "Дружба" с сахаром	1-4 классы	102 Сб.2008г.	220,00	4,93	10,31	38,23	257,51	0,08		0,04	0,68	9,27	42,18	14,56	
	5-11 классы	102 Сб.2008г.	260,00	5,89	10,92	43,81	288,02	0,10		0,04	0,77	10,60	50,22	17,41	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187,00	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	187,00	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	
Бутерброды с повидлом	1-4 классы	2 Сб.1997г.	25/40	3,26	0,40	27,09	156,15	0,06	0,13			13,50	35,05	14,95	
	5-11 классы	2 Сб.1997г.	25/50	4,05	0,50	32,28	179,75	0,08	0,13			16,00	43,25	18,25	
Понедельник		2-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной с огурцами солеными	1-4 классы	55 Сб. 2015г.	60,00	1,40	3,10	4,50	50,90	0,02	5,88	0,00	0,00	22,00	27,00	13,00	
	5-11 классы	55 Сб. 2015г.	100,00	2,30	5,16	7,50	84,80	0,03	9,80	0,00	0,00	36,60	45,00	22,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 Сб.1996г.	200,00	2,27	2,14	19,16	100,42	0,09	13,20		1,07	14,00	50,80	19,24	
	5-11 классы	139 Сб.1996г.	250,00	2,84	2,67	23,95	125,53	0,12	16,50		1,34	17,50	63,50	24,05	
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90,00	6,80	7,11	9,62	121,90	0,02	2,46		2,15	8,82	20,64	5,96	
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100,00	7,20	9,41	11,78	158,76	0,03	2,82		2,55	10,68	25,62	6,75	
Пюре из гороха	1-4 классы	270 Сб.1996г.	150,00	16,13	4,92	40,25	260,29	0,63		0,02		63,42	158,89	61,62	
	5-11 классы	270 Сб.1996г.	180,00	17,36	8,91	48,02	312,35	0,76		0,03		76,10	190,67	73,94	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200,00	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35			
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200,00	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30,00	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30,00	1,65	0,30	9,62	57,00	0,02			0,50	6,30	26,10	5,70	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	510,00	9,23	18,31	94,14	629,38	0,15	2,93	0,04	0,68	25,88	78,77	30,35
			5-11 классы	560,00	10,98	19,02	104,91	863,51	0,18	2,93	0,04	0,77	29,71	95,01	36,50
	Обед		1-4 классы	740,00	29,43	17,71	104,89	673,98	0,93	21,54	0,02	3,78	116,79	287,73	106,41
			5-11 классы	890,00	33,83	26,78	130,79	863,51	0,99	29,12	0,03	4,90	153,53	370,39	136,64

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/24 уч.год (аллергия на молочный белок)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
Вторник		2-я неделя		Завтрак											
Свекла вареная (порционно)	1-4 классы	24 Сб.1996г.	20,00	0,22	0,04	0,76	5,00	0,01	4,50	0,24		2,80	5,20	4,00	
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	30,00	0,33	0,06	1,14	7,50	0,02	6,75	0,36		4,20	7,80	6,00	
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90,00	8,94	10,03	9,97	133,17	0,02	1,16	0,00	1,31	5,79	14,49	4,56	
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100,00	11,34	13,57	12,40	175,92	0,03	1,02	0,00	2,21	6,54	3,89	4,85	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150,00	7,72	5,38	26,32	232,59	0,26		0,02	4,16	30,40	154,62	0,16	
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180,00	8,72	6,46	32,56	278,97	0,31		0,03	4,99	36,46	185,44	0,19	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200,00	0,08		33,55	127,76	0,00	0,72			0,48	2,40	4,00	
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200,00	0,08		33,55	127,76	0,00	0,72			0,48	2,40	4,00	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	25,00	1,90	0,25	12,43	56,50	0,03			0,42	5,00	16,25	3,50	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25,00	1,38	0,25	8,02	47,50	0,02			0,42	5,25	21,75	4,75	
Вторник		2-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	60,00	1,17	6,19	5,49	79,71	0,04	5,52		2,70	14,13	26,27	12,20	
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100,00	1,95	8,32	9,14	132,85	0,06	9,20		4,49	23,55	43,78	20,33	
Суп крестьянский с крупой	1-4 классы	132 Сб.1996г.	200,00	2,14	2,24	13,71	122,20	0,09	6,60		1,55	20,88	66,12	22,80	
	5-11 классы	132 Сб.1996г.	250,00	3,89	4,41	13,11	152,75	0,11	8,25		1,94	26,10	82,65	28,50	
Крокеты с соусом	1-4 классы	202 Сб.2008г.	90,00	10,80	10,11	13,84	163,90	0,02	2,46	0,00	1,31	8,82	20,64	5,96	
	5-11 классы	202 Сб.2008г.	100,00	13,30	12,41	15,78	200,76	0,03	2,82	0,00	1,80	10,68	25,62	6,75	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150,00	5,37	4,27	37,25	203,79	0,09		0,02	1,19	10,43	45,36	8,31	
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	180,00	6,44	5,12	46,01	244,53	0,11		0,03	1,43	12,51	54,43	9,97	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187,00	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	
	5-11 классы	629 сб.1996г.	187,00	0,24	0,05	13,76	53,71	0,00	2,80			3,11	1,54	0,84	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30,00	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30,00	1,65	0,30	9,62	57,00	0,02			0,50	6,30	26,10	5,70	
ИТОГО:	Завтрак		1-4 классы	500,00	19,58	15,83	86,97	581,71	0,33	6,38	0,26	6,03	47,67	207,11	19,32
			5-11 классы	560,00	23,74	20,59	100,10	694,15	0,40	8,49	0,39	8,04	57,93	237,54	23,29
	Обед		1-4 классы	727,00	22,34	23,24	100,40	706,51	0,28	17,38	0,02	7,31	65,57	190,33	56,70
			5-11 классы	877,00	29,75	30,87	122,35	909,40	0,36	23,07	0,03	10,66	88,25	253,61	76,28

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/24 уч.год (аллергия на молочный белок)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углевод.		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Среда		2-я неделя		Завтрак										
Фрукты в ассортименте	1-4 классы	24 сб.1996 г.	100,00	0,40	0,00	9,80	38,00							
	5-11 классы	24 сб.1996 г.	100,00	0,40	0,00	9,80	38,00							
Оладьи на воде с повидлом	1-4 классы	682 Сб.1996г.	200,00	15,69	14,398	89,56	555,92	0,22	1,24	0,04	3,92	216,69	238,29	40,68
	5-11 классы	682 Сб.1996г.	250,00	19,66	17,90	111,15	892,21	0,27	1,52	0,05	5,03	256,68	290,73	49,87
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200,00	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35		
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200,00	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35		
Среда		2-я неделя		Обед										
Салат из белокочанной капусты /Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1997г.	60,00	0,93	3,00	5,97	53,56	0,03	23,95		1,30	24,88	17,96	9,85
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100,00	1,55	5,01	9,95	89,29	0,05	39,95		2,16	41,49	29,96	16,42
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	1-4 классы	102 сб.2015 г.	200,00	5,12	3,60	14,88	112,80	0,13	4,80	0,17	0,24	40,00	111,20	30,40
	5-11 классы	102 сб.2015 г.	250,00	6,40	4,50	18,60	141,00	0,16	6,00	0,21	0,30	50,00	139,00	38,00
Биточки с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90,00	10,84	10,03	9,97	133,17	0,02	1,16	0,00	1,31	5,79	14,49	4,56
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100,00	12,67	13,57	12,40	175,92	0,03	1,02	0,00	2,21	6,54	3,89	4,85
Рис припущенный с овощами	1-4 классы	690 сб.2011 г.	150,00	4,40	4,60	31,50	255,18	0,04	0,60	0,00	0,00	8,60	0,00	0,90
	5-11 классы	690 сб.2011 г.	180,00	5,60	5,80	40,20	306,21	0,05	0,90	0,00	0,00	11,56	0,00	1,10
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180,00	0,88		32,14	126,10	0,01	0,55			30,74	21,14	16,47
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180,00	0,88		32,14	126,10	0,01	0,55			30,74	21,14	16,47
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30,00	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30,00	1,65	0,30	9,62	57,00	0,02			0,50	6,30	26,10	5,70
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500,00	16,29	21,61	114,37	651,19	0,22	1,24	0,04	3,92	217,04	238,29	40,68
		5-11 классы	550,00	20,26	17,96	135,96	987,48	0,27	1,52	0,05	5,03	257,03	290,73	49,87
	Обед	1-4 классы	720,00	24,79	21,61	110,82	764,01	0,26	31,06	0,17	3,40	118,21	195,19	68,78
		5-11 классы	870,00	31,03	29,44	137,83	963,33	0,35	48,42	0,21	5,67	152,63	239,59	86,74

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/24 уч.год (аллергия на молочный белок)

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний
Четверг		2-я неделя		Завтрак										
Огурцы солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	40,00	1,12		0,52	6,44					10,00	8,00	
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	40,00	1,12		0,52	6,44					10,00	8,00	
Плов из говядины	1-4 классы	193 Сб.2008г.	200,00	14,67	16,21	40,53	362,07	0,11	2,70		2,85	33,24	68,12	21,14
	5-11 классы	193 Сб.2008г.	250,00	18,00	17,93	54,03	433,54	0,13	3,60		3,65	41,94	90,77	27,63
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200,00	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35		
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200,00	0,20	0,05	15,01	57,27		0,00			0,35		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	30,00	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30,00	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	30,00	1,65	0,30	9,62	57,00	0,02			0,50	6,30	26,10	5,70
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30,00	1,65	0,30	9,62	57,00	0,02			0,50	6,30	26,10	5,70
Четверг		2-я неделя		Обед										
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 Сб.2008г.	60,00	0,51	6,03	8,68	93,00	0,02	2,15		2,75	18,70	21,21	15,71
	5-11 классы	11 Сб.2008г.	100,00	0,85	7,75	14,46	149,00	0,04	3,59		4,58	31,17	35,35	26,18
Борщ с капустой и картофелем	1-4 классы	110 Сб.1996г.	210,00	3,10	5,52	11,71	96,08	0,05	16,83	0,01	1,82	37,90	45,97	27,12
	5-11 классы	110 Сб.1996г.	260,00	3,80	6,53	14,56	117,20	0,06	21,03	0,01	2,27	45,13	55,92	33,65
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 Сб.2008г.	90,00	9,08	5,50	9,27	167,80	0,06	1,85	0,02	1,72	14,99	29,76	31,46
	5-11 классы	162 Сб.2008г.	100,00	10,38	7,52	12,21	186,40	0,08	2,30	0,03	2,39	20,15	40,12	43,31
Картофельное пюре на воде	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150,00	3,26	4,50	26,37	154,20	0,16	25,88	0,03	0,14	41,31	95,91	32,81
	5-11 классы	472 Сб.1996г.	180,00	3,92	5,40	31,64	185,04	0,19	31,05	0,03	0,17	49,57	115,09	39,37
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	180,00	0,90		21,06	84,60	0,02	3,60			14,40	16,20	9,00
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	180,00	0,90		21,06	84,60	0,02	3,60			14,40	16,20	9,00
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30,00	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30,00	1,65	0,30	9,62	57,00	0,02			0,50	6,30	26,10	5,70
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500,00	19,92	16,83	80,59	550,58	0,16	0,00	3,85	55,88	121,72	31,04	
		5-11 классы	550,00	23,25	18,56	94,10	622,04	0,18	3,60	0,00	4,65	64,59	144,37	37,53
	Обед	1-4 классы	730,00	19,48	21,93	93,44	678,88	0,35	50,30	0,05	6,99	135,50	239,46	122,69
		5-11 классы	880,00	23,79	27,76	118,47	847,04	0,45	61,56	0,07	10,42	172,72	308,27	161,40

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/24 уч.год (аллергия на молочный белок)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Пятница		2-я неделя		Завтрак										
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	20,00	0,40	1,80	1,72	24,40	0,00	1,40			8,20	13,40	7,00
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	30,00	0,60	2,70	2,58	36,60	0,01	2,10			12,30	20,10	10,50
Стейк (Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	90,00	11,65	8,57	2,10	169,99	0,01	0,96	0,00	1,31	2,76	5,19	2,47
	5-11 классы	520 Сб.1997г.	100,00	12,90	9,19	5,09	207,50	0,00	0,72	0,00	1,80	2,07	3,89	1,85
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	205 Сб. 2011 г.	150,00	5,28	4,89	33,46	199,49	0,01	0,01	0,01	0,40	8,27	6,89	1,60
	5-11 классы	205 Сб. 2011 г.	180,00	6,34	5,87	40,15	239,38	0,01	0,01	0,01	0,48	9,92	8,26	1,92
Компот из кураги	1-4 классы	507 сб. 2018 г.	200,00	1,04	0,00	30,96	123,00	0,02	0,01	0,00	0,00	32,40	29,20	21,00
	5-11 классы	507 сб. 2018 г.	200,00	1,04	0,00	30,96	123,00	0,02	0,01	0,00	0,00	32,40	29,20	21,00
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	25,00	1,90	0,23	12,43	56,50	0,03			0,42	5,00	16,25	3,50
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	25,00	1,38	0,25	8,02	47,50	0,02			0,42	5,25	21,75	4,75
Пятница		2-я неделя		Обед										
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 Сб.2008г.	60,00	4,90	6,96	7,73	97,24	0,06	8,16	0,02	2,79	9,95	39,04	13,88
	5-11 классы	31 Сб.2008г.	100,00	3,11	11,59	12,89	162,06	0,10	13,60	0,04		16,58	65,06	23,14
Суп с клецками	1-4 классы	107 сб. 2015 г.	200,00	4,62	3,34	11,40	94,00	0,05	3,68	102,00	0,00	10,40	36,00	12,80
	5-11 классы	107 сб. 2015 г.	250,00	5,80	4,17	14,25	117,50	0,06	4,60	127,75	0,00	13,00	45,00	16,00
Палочки с крупой с соусом	1-4 классы	428 Сб.1996г.	90,00	7,63	10,17	9,45	158,00	0,02	1,15	0,00	1,31	5,96	15,41	4,75
	5-11 классы	428 Сб.1996г.	100,00	11,36	13,57	12,42	176,02	0,03	0,97	0,00	1,80	6,38	17,38	4,86
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150,00	7,72	5,38	26,32	232,59	0,26		0,02	4,16	30,40	154,62	0,16
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180,00	8,72	6,46	32,56	278,97	0,31		0,03	4,99	36,46	185,44	0,19
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200,00	0,08		33,55	127,76	0,00	0,72			0,48	2,40	4,00
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200,00	0,08		33,55	127,76	0,00	0,72			0,48	2,40	4,00
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	20,00	1,52	0,18	9,94	45,20	0,02			0,28	4,00	13,00	2,80
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	30,00	2,28	0,27	14,91	67,80	0,03			0,50	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	20,00	1,10	0,20	6,42	38,00	0,02			0,28	4,20	17,40	3,80
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	30,00	1,65	0,30	9,62	57,00	0,02			0,50	6,30	26,10	5,70
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500,00	20,99	15,64	84,59	600,08	0,08	2,38	0,01	2,27	59,83	85,08	38,67
		5-11 классы	560,00	24,15	18,23	99,23	710,48	0,09	2,84	0,01	3,12	66,94	99,45	43,52
	Обед	1-4 классы	740,00	27,57	26,23	104,81	792,78	0,43	13,71	102,05	8,82	65,38	277,87	42,19
		5-11 классы	890,00	32,99	36,36	130,20	987,11	0,55	19,89	127,81	7,79	85,20	360,89	58,09

* - действует с 01 марта

а (мг)
Железо
0,08
0,13
36,97
27,82
2,99
3,58
0,05
0,05
0,18
0,23
0,40
0,50
7,98
11,31
0,71
0,89
36,97
27,82
0,90
1,10
0,15
0,15
0,18
0,27
0,40
0,60
40,68
32,30
47,29
42,14

а (мг)
Железо
1,37
1,81
0,60
0,60
0,05
0,05
0,60
0,75
7,98
11,31
19,10
23,88
2,70
3,45
0,70
0,70
0,18
0,27
0,40
0,60
31,06
40,21
31,06
40,21

а (мг)
Железо
0,14
0,21
36,98
27,82
0,06
0,07
0,40
0,40
0,18
0,23
0,40
0,50
0,49
0,82
1,95
1,95
1,56
2,08
0,05
0,05
0,18
0,27
0,40
0,60
38,16
29,23
4,62
5,76

а (мг)
Железо
0,48
0,48
92,49
92,58
1,39
1,67
0,15
0,15
0,18
0,23
0,40
0,50
0,53
0,89
1,42
1,77
36,97
27,82
2,99
3,58
5,08
5,08
0,18
0,27
0,40
0,60
95,09
95,61
47,57
40,01

а (мг)
Железо
0,45
0,59
0,09
0,09
0,60
0,75
0,49
0,82
0,81
1,01
36,84
27,63
1,62
1,95
4,16
4,16
0,18
0,27
0,40
0,60
1,14
1,43
44,50
36,43

а (мг)
Железо
1,11
1,32
0,09
0,09
1,05
1,20
0,80
1,30
0,71
0,89
37,07
27,96
4,90
5,88
0,05
0,05
0,18
0,27
0,40
0,60
2,25
2,61
44,11
36,95

а (мг)
Железо
0,18
0,27
36,97
27,82
2,99
3,58
0,15
0,15
0,18
0,23
0,40
0,50
0,49
0,82
1,04
1,30
37,07
27,96
0,62
0,75
0,09
0,09
0,18
0,27
0,40
0,60
40,87
32,55
39,89
31,78

а (мг)
Железо
2,36
3,02
0,05
0,05
0,49
0,82
1,52
1,90
36,97
27,82
0,90
1,10
4,16
4,16
0,18
0,27
0,40
0,60
2,41
3,07
44,62
36,66

а (мг)
Железо
0,48
0,48
3,10
3,45
0,05
0,05
0,27
0,27
0,60
0,60
0,09
0,14
56,04
70,05
28,20
28,42
1,39
1,67
0,36
0,36
0,18
0,27
0,40
0,60
4,50
4,85
86,65
101,52

а (мг)
Железо
1,40
2,10
36,84
27,63
0,06
0,07
0,70
0,70
0,18
0,23
0,40
0,50
0,58
0,96
0,54
0,67
36,98
27,82
2,99
3,58
0,15
0,15
0,18
0,27
0,40
0,60
39,58
31,23
41,81
34,05