

Согласовано:

Директор ГБОУ С(О)ОШ с. Тодячихи

А.В. Сидоров

« 09 » 01 2024 г.

Представитель родительской общественности:

« _____ » _____ 202 г.



« Детское питание »

Т.А. Полуляхова

« _____ » _____ 202 г.

ПРИМЕРНОЕ

10 - ти ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

в ГБОУ С(О)ОШ с. _____

на 2023/2024 уч. год

период: зимний
весенний

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Понедельник		1-я неделя			Завтрак									
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080	0,960	0,000	0,000	9,200		
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	1,050	0,840	4,680	30,300	0,120	1,440	0,000	0,000	13,800		
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846
Каша гречневая вязкая	1-4 классы	171 сб. 1996г.	150	7,700	5,380	26,320	232,580	0,255	0,000	0,021		30,390	154,620	0,158
	5-11 классы	171 сб. 1996г.	180	8,715	6,46	32,561	278,971	0,306	0,000	0,025		36,456	185,444	0,189
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346		
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750
Понедельник		1-я неделя			Обед									
Салат из огурцов консерв. с зеленым горошком	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	1,000	2,510	4,910	56,260	0,030	5,880		1,298	16,760	25,180	11,140
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1,660	4,180	8,190	77,100	0,050	9,800		2,163	27,930	41,260	18,570
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	200	2,272	2,138	19,156	100,420	0,094	13,200		1,074	14,000	50,800	19,240
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846
Каша перловая рассыпчатая с овощами	1-4 классы	302 сб.2011 г.	150	4,400	4,900	31,500	212,900	0,040	0,600	0,030	0,600	8,600		0,900
	5-11 классы	302 сб.2011 г.	180	5,600	5,860	40,200	236,000	0,050	0,900	0,040	0,750	11,560		1,100
Напиток лимонный	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0,130		22,075	86,328	0,006	5,760			6,192	3,168	1,728
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	22,065	16,401	70,780	526,413	0,393	2,121	0,024	1,866	53,928	199,512	11,316
		5-11 классы	560	25,908	21,417	85,100	646,458	0,499	2,461	0,027	3,050	67,391	227,338	13,285
	Обед	1-4 классы	720	19,368	19,958	103,971	672,274	0,228	26,600	0,033	4,838	59,544	124,040	44,166
		5-11 классы	870	25,503	26,849	131,348	825,673	0,306	33,980	0,042	7,466	82,021	157,422	60,194

* - действует с 01 марта

Цикличное меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
Вторник		1-я неделя		Завтрак											
Сыр полутвердый (порционно)	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	016	4,600	5,800		72,000	0,010	0,320	0,090	0,060	200,000	108,000	10,000	
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	016	4,600	5,800		72,000	0,010	0,320	0,090	0,060	200,000	108,000	10,000	
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	109 С6.2008г.	160	4,988	8,935	25,262	190,354	0,151	1,320	0,066	2,256	176,695	203,345	44,880	
	5-11 классы	109 С6.2008г.	210	6,623	8,033	32,660	236,336	0,201	1,760	0,075	3,135	234,760	270,460	59,740	
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	
Какао	1-4 классы	762С6.1997г.	180	1,900	1,850	10,090	101,385	0,020	0,650	0,020	0,081	60,150	45,000	7,000	
	5-11 классы	762С6.1997г.	180	1,900	1,850	10,090	101,385	0,020	0,650	0,020	0,081	60,150	45,000	7,000	
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	94,400	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075			1,250	12,500	41,000	16,500	
Вторник		1-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	1-4 классы	62 С6. 2011г.	060	1,000	2,510	4,910	79,260	0,030	5,880			16,860	25,180	11,140	
	5-11 классы	62 С6. 2011г.	100	1,660	4,180	8,190	132,100	0,050	9,800			27,830	41,960	18,570	
Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	220	1,804	5,530	8,801	85,780	0,066	26,510	0,006	1,774	37,540	43,204	18,240	
	5-11 классы	120 С6.1996г.	260	2,181	6,538	10,929	104,325	0,082	33,125	0,006	2,214	44,675	52,455	22,550	
Азу с говядиной	1-4 классы	402 с6. 2015 г.	180	16,020	18,000	15,930	299,600	0,100	6,300	0,009	3,690	23,400	184,500	37,800	
	5-11 классы	402 с6. 2015 г.	230	20,470	23,000	20,350	380,000	0,130	8,000	0,012	4,700	29,900	236,000	48,300	
Компот из кураги	1-4 классы	507 с6. 2018 г.	200	1,040	0,000	30,960	123,000	0,020	0,010	0,000	0,000	32,400	29,200	21,000	
	5-11 классы	507 с6. 2018 г.	200	1,040	0,000	30,960	123,000	0,020	0,010	0,000	0,000	32,400	29,200	21,000	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		596	15,65	16,9850	79,5120	552,1390	0,2610	6,2900	0,1760	3,3970	460,8450	403,1450	83,0800
		5-11 классы		656	18,07	16,1830	92,1000	621,7210	0,3260	6,7300	0,1850	4,5260	521,4100	478,4600	101,2400
	Обед	1-4 классы		700	22,486	26,420	76,957	670,840	0,254	38,700	0,015	6,024	118,400	312,484	94,780
		5-11 классы		850	29,284	34,288	94,963	864,225	0,339	50,935	0,018	7,914	147,105	405,215	120,320

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Среда		1-я неделя			Завтрак									
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,240	3,200	10,600	4,200
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0,930	0,600	2,130	12,300	0,033	3,000		0,360	4,800	15,900	6,300
Палочки с крупой с соусом	1-4 классы	428 Сб.1996г.	90	7,630	10,170	9,450	158,000	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748
	5-11 классы	428 Сб.1996г.	100	11,355	13,566	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856
Макаронные изделия отварные с овощами	1-4 классы	205 Сб. 2011 г.	150	5,28	4,89	33,46	199,490	0,010	0,010	0,010	0,400	8,270	6,890	1,600
	5-11 классы	205 Сб. 2011 г.	180	6,340	5,870	40,150	239,380	0,012	0,012	0,012	0,480	9,920	8,260	1,920
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750
Среда		1-я неделя			Обед									
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,250
	5-11 классы	138 Сб.1996г.	250	5,933	5,378	23,215	159,475	0,253	11,625		4,019	32,275	86,875	35,250
Плов из птицы (филе куриное)	1-4 классы	893 Сб1998г.	150	15,415	12,435	34,129	295,147	0,077	1,434	0,019	2,910	22,412	150,786	25,502
	5-11 классы	893 Сб.1998г.	200	18,742	15,244	45,518	376,844	0,103	1,940	0,025	3,880	29,964	200,972	34,006
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346		
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	17,152	15,840	84,086	542,890	0,112	7,160	0,013	2,506	41,627	81,302	27,148
		5-11 классы	560	22,903	20,536	98,540	625,700	0,138	7,982	0,014	3,478	47,349	97,544	31,326
	Обед	1-4 классы	700	25,337	24,437	94,195	674,796	0,403	18,580	0,019	10,185	77,363	294,329	79,550
		5-11 классы	810	30,753	29,564	117,419	851,231	0,471	22,766	0,025	13,393	98,435	377,227	99,486

* - действует с 01 марта

Цикличное меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
Четверг		1-я неделя		Завтрак											
Огурцы солёные	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,560		0,260	3,220					10,000	8,000		
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	030	0,840		0,390	4,830					10,000	8,000		
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 Сб. 1996г.	90	8,330	10,229	5,112	89,600	0,056	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	
	5-11 классы	309 Сб.1996г.	100	10,261	12,642	5,112	107,499	0,066	3,700		2,255	14,540	19,460	46,062	
Картофельное пюре	1-4 классы	472 Сб.1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805	
	5-11 классы	472 Сб.1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	137,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	41,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	
Четверг		1-я неделя		Обед											
Салат картофельный с огурцами	1-4 классы	37 Сб.2015г.	060	1,276	1,836	7,317	49,219	0,044	7,078		0,813	12,707	28,457	10,584	
	5-11 классы	37 Сб.2015г.	100	2,126	3,060	12,196	82,032	0,073	11,796		1,354	21,177	47,427	17,639	
Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	1-4 классы	84 сб.2015 г.	210	4,100	4,870	12,680	112,560	0,070	5,880	0,180	0,250	47,880	85,680	28,560	
	5-11 классы	84 сб.2015 г.	260	5,000	6,000	16,200	139,360	0,100	8,700	0,230	0,310	59,280	106,000	35,360	
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	090	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	
Каша гречневая вязкая	1-4 классы	171 сб. 1996г.	150	7,700	5,380	26,320	232,580	0,255		0,021		30,390	154,620	0,158	
	5-11 классы	171 сб. 1996г.	180	8,715	6,46	32,561	278,971	0,306		0,025		36,456	185,444	0,189	
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 Сб.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	180	0,720		24,273	96,705	0,027	216,000		0,308	12,150	3,600	3,600	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		500	14,855	15,106	81,650	470,980	0,259	30,295	0,026	1,980	74,530	156,170	82,547
		5-11 классы		560	18,375	18,538	91,143	529,129	0,311	35,470	0,031	3,267	84,842	182,952	97,678
	Обед	1-4 классы		730	25,362	22,496	96,920	707,430	0,454	230,118	0,204	3,237	117,119	317,249	54,060
		5-11 классы		880	31,834	29,656	122,168	897,788	0,588	237,516	0,257	5,182	147,902	391,965	71,534

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Пятница		1-я неделя		Завтрак										
Фрукты	1-4 классы	24 сб.1996г.	150	0,600		14,700	60,000							
	5-11 классы	24 сб.1996г.	150	0,600		14,700	60,000							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом,сахаром	1-4 классы	114 Сб.2008г.	160	11,586	14,844	29,730	259,000	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001
	5-11 классы	114 Сб.2008г.	210	12,760	17,584	37,963	297,077	0,025		0,020	0,352	8,792	30,786	6,618
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840
	5-11 классы	629 сб.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	3,160	0,400	20,760	98,600	0,060				1,000	10,000	32,800
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3,950	0,500	25,950	118,000	0,075				1,250	12,500	41,000
Пятница		1-я неделя		Обед										
Салат из белокочанной капусты /Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950			1,298	24,878	17,963
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950			2,163	41,494	29,959
Рассольник ленинградский со сметаной	1-4 классы	42 Сб.2008г.	210	2,288	5,588	16,298	116,572	0,085	12,850	0,006	1,771	24,280	54,000	
	5-11 классы	42 Сб.2008г.	260	2,785	6,610	20,300	142,815	0,106	16,050	0,006	2,211	28,100	65,950	
Стейк (Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 Сб.1997г.	090	11,648	8,565	2,097	169,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	
	5-11 классы	520 Сб.1997г.	100	12,895	9,188	5,094	207,500	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 Сб.1997г.	150	3,675	11,419	35,220	250,013	0,215	35,625			4,787	23,400	
	5-11 классы	251 Сб.1997г.	180	4,410	13,703	42,264	300,015	0,258	42,750			5,745	28,080	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022				0,280	4,000	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033				0,500	6,000	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016				0,280	4,200	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024				0,500	6,300	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	537	15,59	15,29	78,95	471,31	0,08	2,80	0,02	1,29	20,03	57,75	
		5-11 классы	597	17,55	18,13	92,37	528,79	0,10	2,80	0,02	1,60	24,40	73,33	
	Обед	1-4 классы	730	22,040	28,955	108,078	799,445	0,381	73,934	0,009	9,722	114,262	237,217	
		5-11 классы	880	26,451	35,076	134,282	990,526	0,483	100,019	0,008	12,917	142,787	296,770	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Понедельник		2-я неделя		Завтрак										
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 С6.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500							
	5-11 классы	29 С6.1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500							
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 С6.2008г.	220	8,291	6,584	24,037	215,300	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560
	5-11 классы	102 С6.2008г.	260	10,598	7,324	31,238	240,936	0,097		0,040	0,769	10,603	50,216	17,412
Какао	1-4 классы	762С6.1997г.	200	2,700	2,930	22,840	125,166	0,030	1,000	0,020	0,090	0,300	91,000	14,000
	5-11 классы	762С6.1997г.	200	2,700	2,930	22,840	125,166	0,030	1,000	0,020	0,090	0,300	91,000	14,000
Бутерброды с повидлом	1-4 классы	2 С6.1997г.	25/40	3,260	0,400	27,085	156,150	0,063	0,125			13,500	35,050	14,950
	5-11 классы	2 С6.1997г.	25/50	4,050	0,500	32,275	179,750	0,078	0,125			16,000	43,250	18,250
Понедельник		2-я неделя		Обед										
Салат из свеклы отварной с огурцами солеными	1-4 классы	55 С6.2015г.	060	1,400	3,100	4,500	50,900	0,020	5,880	0,000	0,000	22,000	27,000	13,000
	5-11 классы	55 С6.2015г.	100	2,300	5,160	7,500	84,800	0,030	9,800	0,000	0,000	36,600	45,000	22,000
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	200	2,272	2,138	19,156	100,420	0,094	13,200		1,074	14,000	50,800	19,240
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2,840	2,673	23,945	125,525	0,118	16,500		1,343	17,500	63,500	24,050
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	6,802	7,114	9,623	121,904	0,022	2,460		2,146	8,822	20,641	5,957
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	7,201	9,414	11,784	158,764	0,027	2,820		2,554	10,677	25,617	6,746
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	16,131	4,924	40,245	260,29	0,629		0,021		63,42	158,888	61,617
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	17,358	8,908	48,015	312,349	0,755		0,025		76,103	190,671	73,942
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346		
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	510	15,05	17,46	89,03	628,12	0,17	1,13	0,06	0,77	23,07	168,23	43,51
		5-11 классы	560	18,148	18,304	101,423	677,352	0,205	1,125	0,060	0,859	26,903	184,466	49,662
	Обед	1-4 классы	740	29,427	17,707	104,890	673,977	0,929	21,541	0,021	3,780	116,786	287,729	106,414
		5-11 классы	890	33,832	26,776	130,788	863,505	0,987	29,121	0,025	4,897	153,526	370,388	136,638

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
Вторник		2-я неделя			Завтрак										
Свекла вареная (порционно)	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0,220	0,040	0,760	5,000	0,010	4,500	0,240		2,800	5,200	4,000	
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	0,330	0,060	1,140	7,500	0,015	6,750	0,360		4,200	7,800	6,000	
Голубцы ленивые с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	8,944	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11,340	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846	
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,250	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750	
Вторник		2-я неделя			Обед										
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1,167	6,193	5,485	79,707	0,035	5,520		2,696	14,130	26,268	12,198	
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1,945	8,321	9,142	132,845	0,058	9,200		4,494	23,550	43,780	20,330	
Суп крестьянский с крупой	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	2,140	2,240	13,710	122,200	0,090	6,600		1,550	20,880	66,120	22,800	
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	3,893	4,406	13,113	152,750	0,110	8,250		1,937	26,100	82,650	28,500	
Крокеты с соусом	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	10,802	10,114	13,843	163,904	0,022	2,460	0,003	1,306	8,822	20,641	5,957	
	5-11 классы	202 С6.2008г.	100	13,301	12,414	15,784	200,764	0,027	2,820	0,002	1,798	10,677	25,617	6,746	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5,365	4,265	37,247	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6,437	5,117	46,011	244,528	0,105		0,025	1,431	12,512	54,426	9,967	
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		500	19,582	15,834	86,965	581,711	0,327	6,380	0,264	6,026	47,668	207,113	19,316
		5-11 классы		560	23,743	20,586	100,102	694,151	0,398	8,490	0,387	8,039	57,925	237,538	23,285
	Обед	1-4 классы		727	22,339	23,238	100,402	706,511	0,275	17,381	0,024	7,305	65,570	190,328	56,701
		5-11 классы		877	29,752	30,874	122,345	909,397	0,360	23,071	0,027	10,660	88,250	253,613	76,283

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Среда		2-я неделя		Завтрак										
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-18255315-2017	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 Сб.1996г.	200	10,690	14,398	64,563	430,594	0,216	1,238	0,044	3,922	216,692	238,287	40,677
	5-11 классы	682 Сб.1996г.	250	14,655	17,904	81,148	564,348	0,273	1,520	0,054	5,025	256,679	290,726	49,870
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346		
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346		
Среда		2-я неделя		Обед										
Салат из белокочанной капусты /Салат из огурцов*	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0,929	3,003	5,968	53,564	0,032	23,950		1,298	24,878	17,963	9,848
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1,550	5,005	9,951	89,292	0,053	39,950		2,163	41,494	29,959	16,424
Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	1-4 классы	102 сб.2015 г.	200	5,120	3,600	14,880	112,800	0,128	4,800	0,168	0,240	40,000	111,200	30,400
	5-11 классы	102 сб.2015 г.	250	6,400	4,500	18,600	141,000	0,160	6,000	0,210	0,300	50,000	139,000	38,000
Биточки с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	10,843	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	12,665	13,566	12,404	175,920	0,025	1,020	0,002	2,210	6,539	3,894	4,846
Рис припущенный с овощами	1-4 классы	690 сб.2011 г.	150	4,400	4,600	31,500	255,180	0,040	0,600	0,000	0,000	8,600	0,000	0,900
	5-11 классы	690 сб.2011 г.	180	5,600	5,800	40,200	306,210	0,050	0,900	0,000	0,000	11,560	0,000	1,100
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	180	0,878		32,139	126,104	0,005	0,549			30,740	21,137	16,470
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15,890	16,633	30,822	538,861	0,180	29,910	0,171	2,844	70,670	143,655	44,806
		5-11 классы	550	19,855	24,371	99,658	672,615	0,303	2,121	0,064	5,025	381,025	385,726	64,870
	Обед	1-4 классы	720	24,792	21,613	110,817	764,014	0,263	31,059	0,171	3,404	118,210	195,192	68,776
		5-11 классы	870	31,026	29,441	137,828	963,326	0,350	48,419	0,212	5,673	152,633	239,590	86,740

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Четверг		2-я неделя			Завтрак									
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000	
	5-11 классы	24 С6.1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000	
Плов из говядины	1-4 классы	193 С6.2008г.	200	14,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137
	5-11 классы	193 С6.2008г.	250	17,996	17,934	54,034	433,536	0,126	3,595		3,650	41,941	90,771	27,628
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346		
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700
Четверг		2-я неделя			Обед									
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	0,512	6,031	8,678	93,000	0,024	2,154		2,751	18,702	21,210	15,708
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0,853	7,750	14,464	149,000	0,040	3,590		4,584	31,170	35,350	26,180
Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	3,833	5,522	11,708	96,080	0,048	16,830	0,006	1,819	37,900	45,972	27,120
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	4,217	6,528	14,562	117,200	0,060	21,025	0,006	2,270	45,125	55,915	33,650
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	90	9,080	5,499	9,271	167,800	0,057	1,845	0,022	1,717	14,986	29,764	31,461
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	10,384	7,516	12,206	186,400	0,078	2,295	0,03	2,39	20,153	40,117	43,305
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	95,910	32,805
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3,916	5,396	31,644	185,040	0,193	31,050	0,031	0,172	49,572	115,092	39,366
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000
	5-11 классы	293 С6.2008г.	180	0,900		21,060	84,600	0,018	3,600			14,400	16,200	9,000
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	19,924	16,834	80,592	550,580	0,163	0,000	0,000	3,849	55,881	121,723	31,037
		5-11 классы	550	23,249	18,555	94,098	622,043	0,183	3,596	0,000	4,650	64,587	144,371	37,528
	Обед	1-4 классы	730	20,210	21,929	93,443	678,880	0,346	50,304	0,054	6,991	135,498	239,456	122,694
		5-11 классы	880	24,203	27,760	118,470	847,040	0,446	61,560	0,067	10,416	172,720	308,274	161,401

* - действует с 01 марта

Циклическое меню на 2023/2024 уч.год с 01.01.2024 г. (ОВЗ)

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Пятница		2-я неделя		Завтрак										
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0,600	2,700	2,580	36,600	0,006	2,100			12,300	20,100	10,500
Стейк (Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	11,648	8,565	2,097	169,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	12,895	9,188	5,094	207,500	0,004	0,720	0,002	1,798	2,073	3,894	1,854
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	205 С6. 2011 г.	150	5,28	4,89	33,46	199,490	0,010	0,010	0,010	0,400	8,270	6,890	1,600
	5-11 классы	205 С6. 2011 г.	180	6,340	5,870	40,150	239,380	0,012	0,012	0,012	0,480	9,920	8,260	1,920
Компот из кураги	1-4 классы	507 с6. 2018 г.	200	1,040	0,000	30,960	123,000	0,020	0,010	0,000	0,000	32,400	29,200	21,000
	5-11 классы	507 с6. 2018 г.	200	1,040	0,000	30,960	123,000	0,020	0,010	0,000	0,000	32,400	29,200	21,000
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1,900	0,225	12,425	56,500	0,028			0,420	5,000	16,250	3,500
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1,378	0,250	8,020	47,500	0,020			0,420	5,250	21,750	4,750
Пятница		2-я неделя		Обед										
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 С6.2008г.	060	4,901	6,956	7,733	97,236	0,059	8,160	0,021	2,794	9,948	39,036	13,884
	5-11 классы	31 С6.2008г.	100	3,106	11,594	12,888	162,060	0,098	13,600	0,035		16,580	65,060	23,140
Суп с клецками	1-4 классы	107 с6. 2015 г.	200	4,620	3,340	11,400	94,000	0,048	3,680	102,000	0,000	10,400	36,000	12,800
	5-11 классы	107 с6. 2015 г.	250	5,800	4,170	14,250	117,500	0,060	4,600	127,750	0,000	13,000	45,000	16,000
Палочки с крупой с соусом	1-4 классы	428 С6.1996г.	90	7,630	10,170	9,450	158,000	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748
	5-11 классы	428 С6.1996г.	100	11,355	13,566	12,415	176,020	0,025	0,970	0,002	1,798	6,379	17,384	4,856
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7,716	5,384	26,323	232,585	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	8,715	6,460	32,561	278,971	0,306		0,025	4,989	36,456	185,444	0,189
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	20,990	15,635	84,593	600,082	0,078	2,380	0,013	2,266	59,834	85,082	38,672
		5-11 классы	560	24,153	18,233	99,229	710,480	0,090	2,842	0,014	3,118	66,943	99,454	43,524
	Обед	1-4 классы	740	27,569	26,230	104,814	792,781	0,426	13,710	102,045	8,820	65,381	277,869	42,190
		5-11 классы	890	32,989	36,360	130,200	987,111	0,550	19,890	127,812	7,787	85,195	360,888	58,085

* - действует с 01 марта

мг)

Железо

0,084

0,126

36,970

27,818

2,990

3,58

0,053

0,053

0,180

0,225

0,400

0,500

7,980

11,310

0,710

0,887

36,970

27,818

0,900

1,100

0,151

0,151

0,180

0,270

0,400

0,600

40,677

32,302

47,291

42,136

мг)

Железо

0,220

0,220

1,366

1,810

0,600

0,600

0,050

0,050

0,600

0,750

7,980

11,310

19,102

23,875

2,700

3,450

0,700

0,700

0,180

0,270

0,400

0,600

2,8360

3,4300

31,062

40,205

мг)
Железо
0,140
0,210
36,981
27,818
0,060
0,072
0,400
0,400
0,180
0,225
0,400
0,500
0,490
0,816
1,945
1,945
1,556
2,076
0,053
0,053
0,180
0,270
0,400
0,600
38,161
29,225
4,624
5,760

мг)
Железо
0,480
0,480
92,485
92,582
1,390
1,668
0,152
0,152
0,180
0,225
0,400
0,500
0,533
0,888
1,420
1,770
36,970
27,818
2,990
3,58
5,081
5,081
0,180
0,270
0,400
0,600
95,087
95,607
47,574
40,007

мг)
Железо
0,452
0,594
0,090
0,090
0,600
0,750
0,489
0,816
0,808
1,007
36,838
27,628
1,622
1,946
4,158
4,158
0,180
0,270
0,400
0,600
1,14
1,43
44,495
36,425

мг)
Железо
1,105
1,316
0,045
0,045
1,050
1,200
0,800
1,300
0,710
0,887
37,071
27,956
4,899
5,879
0,053
0,053
0,180
0,270
0,400
0,600
2,20
2,561
44,113
36,945

мг)
Железо
0,180
0,270
36,970
27,818
2,985
3,580
0,152
0,152
0,180
0,225
0,400
0,500
0,490
0,816
1,040
1,300
37,071
27,956
0,622
0,746
0,090
0,090
0,180
0,270
0,400
0,600
40,867
32,545
39,893
31,778

мг)

Железо

0,100

0,100

2,361

3,021

0,053

0,053

0,489

0,816

1,520

1,900

36,970

27,818

0,900

1,100

4,158

4,158

0,180

0,270

0,400

0,600

38,979

3,174

44,617

36,662

мг)
Железо
0,480
0,480
3,101
3,449
0,053
0,053
0,270
0,270
0,600
0,600
0,085
0,142
56,044
70,053
28,195
28,422
1,390
1,668
0,360
0,360
0,180
0,270
0,400
0,600
4,504
4,852
86,654
101,515

мг)
Железо
1,400
2,100
36,838
27,628
0,060
0,072
0,700
0,700
0,180
0,225
0,400
0,500
0,576
0,960
0,540
0,670
36,981
27,818
2,985
3,580
0,152
0,152
0,180
0,270
0,400
0,600
39,578
31,225
41,814
34,050