

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательной организации



Ф.И.О.

Подпись

УТВЕРЖДАЮ:

ВрИО Генерального директора

ООО «КШП» Подросток

Д.А.Чернов



Ф.И.О.

Подпись

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 10 - дневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
общеобразовательных организаций
2024-2025 учебный год**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День :Понедельник 1

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
ГТК№1.03м	Гуляш	110	10,07	26,18	4,34	293,22	0,363	0,088	0,33	8,45	0,59
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	37,6	235,2	0,093	0,027		19,62	1,04
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33
	Итого за завтрак:	500	18,02	32,99	72,01	660,54	0,526	0,125	3,13	28,45	1,97
ОБЕД											
69****	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	0,05		7,02		1,8
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92
ТТК 1.02	Жаркое с курицей	200	15,63	13,7	22,91	237,17	0,169	0,16	9,22	27,28	0,6
ГТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0	
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06				0,66
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			
	Итого за обед:	740	26	22,68	102,23	673,15	0,345	0,498	24,48	156,28	4,98
ОБЕД (2 смена)											
ТТК№1.03	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,48	7,51	7,84	108,82	0,064		8,16	0,024	3,68
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92
ТТК№1.03м	Гуляш	120	10,98	28,56	4,71	319,8	0,396	0,096	0,36	10,05	0,64
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,087	0,025		18,39	0,99
ГТК№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0	
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	23	1,51	0,28	7,82	41,63	0,041	0,021			
	Итого за обед:	803	25,31	46,74	107,92	953,43	0,648	0,462	16,76	157,464	7,56
ПОЛДНИК											
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02		4	7	
ГТК№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44
	Итого за полдник:	300	7,32	11,1	64,31	408,9	0,16	0,084	0,8	31,9	1,44
	Итого за день:	1540	51,34	66,77	238,55	1742,59	1,031	0,707	28,41	216,63	8,39
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
ГТК №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	0,98	3,54	6,03	60,1	0,028		19,46		3,16
ТТК№1.60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,3	0,68
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55
	Итого за завтрак:	500	17,16	16,85	82,35	557,4	0,168	0,11	21,02	0,66	4,39
ОБЕД											
11м11д	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76
ГТК№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,14	113	0,026		0,3	0,01	2
ТТК№10	Шницель сытный	90	14,2	8,39	11,3	177,52	0,09	0,09	0,081	13,6	0,36
510*	Каша вязкая пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	14,16	4,1
ГТК№1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03			
	Итого за обед:	755	31,8	28,12	104,2	801,55	0,372	0,182	19,151	90,77	9,759
ОБЕД (2 смена)											
ГТК №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,17	51,52	0,028		19,46		3,16

ТТк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,14	113	0,033		0,37	0,013	2,5
ТТК№1.60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75
285**	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87					
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027			
	Итого за обед:	730	26,06	26,41	110,44	794,69	0,244	0,149	21,03	0,343	6,85
ПОЛДНИК											
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83
	Итого за день:	1555	60,76	52,81	233,15	1661,61	0,703	14,872	42,771	182,07	14,979

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Среда 3

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
ЗАВТРАК											
ТТк№1.59	Митбол с овощами	80	7,64	8,88	9,15	148,44	0,048	0,053	2,11	17,78	0
429****	Картофельное пюре	165	3,46	7,26	17,98	151,8	0,149	0	5,61	0,05	0,165
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36	
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,066				0,605
	Итого за завтрак:	500	15,4	16,58	69,19	489,49	0,263	0,053	7,72	17,83	0,77
ОБЕД											
55 Диет	Винегрет овощной (2 вариант)	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9	2,76
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,064	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9
451*	Котлеты, биточки, шницели	90	14,31	12,96	14,4	234,9	0,05		0	0,012	0,54
510**	Каша рассыпчатая(гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	0,21	0,15		19,2	0,45
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			
	Итого за обед:	770	28,16	29,574	108,66	822,59	0,48	0,253	24,86	267,312	6,299
ОБЕД (2 смена)											
55 Диет	Винегрет овощной (2 вариант)	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9	2,76
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2	1,9
ТТк№1.59	Митбол с овощами	100	11,69	10,81	8,22	182,6	0,06	0,066	2,63	22,22	0
429****	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	0,144	0	5,44	0,048	0,16
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099
108****	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,075				0,82
	Итого за обед:	795	23,9	27,43	103,76	763,85	0,379	0,106	29,11	222,368	7,32
ПОЛДНИК											
ТТК№33	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0	0
539/593****	Пирожки печеные из слоеного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17
	Итого за полдник:	300	5,28	4,95	52,47	280,42	0,12	0,094	2,8	31,9	1,17
	Итого за день:	1570	48,82	51,104	230,32	1592,5	0,863	0,4	35,38	317,042	8,239

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Четверг 4

сезон:Весна

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
ТТк №1.04	Фрикадельки в соусе	90	8,18	8,32	9,35	145,52	0,049	0	0,44	0,011	0,54
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,58	6,54	37,58	235,2	0,092	0,026		19,62	1,04
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55
	Итого за завтрак:	500	17,63	15,27	86,84	559,84	0,241	0,036	3,24	20,011	2,14
ОБЕД											
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17
ТТк №11	Биточки клас-сные	105	16,65	10,46	13,75	210,59	0,105	0,09	0	23,33	0,35

541*	Рагу овощное (3 вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	0,08	11,48	309	2,93
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			
	Итого за обед:	795	32,88	26,71	105,96	793,29	0,497	0,266	20,53	429,53	5,27
ОБЕД (2 смена)											
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17
Тгк №1.04	Фрикадельки в соусе	90	8,18	8,32	9,35	145,52	0,049	0	0,436	0,009	0,54
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025		18,4	0,98
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027			
	Итого за обед:	760	24,78	22,86	112,43	761,62	0,41	0,112	9,486	115,609	3,4
ПОЛДНИК											
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2
Тгк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44
	Итого за полдник:	300	7,32	11,1	80,01	469,9	0,18	0,084	4,3	33,1	1,64
	Итого за день:	1595	57,83	53,08	272,81	1823,03	0,918	0,386	28,07	482,641	9,05

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Пятница 5

сезон: Весна

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
ЗАВТРАК											
7****	Салат из моркови	50	0,54	5,04	4,54	66	0,02		1,6		2,34
ТГК 1.02	Блинчики « С пылу с жару»	186	14,81	14,32	59,3	425,56	0,129	0,113	16,52	494,4	4,21
440****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11	91,35	0,023	0,081	0,51		
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
	Итого за завтрак:	506	17,27	23,81	89,84	642,91	0,172	0,194	18,63	494,4	6,55
ОБЕД											
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92
Тгк №7	Шницель детский	90	14,81	11	12,17	206,96	0,05		0,44	0,012	0,54
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7	
Тгк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,027	0	1,098	13,5	1,51
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			
	Итого за обед:	770	38,62	23,51	120,42	851,27	0,32	0,446	17,098	154,212	5,9
ОБЕД (2 смена)											
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92		2,82
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92
Тгк №7	Шницель детский	90	14,81	11	12,17	206,96	0,05		0,44	0,012	0,54
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7	
Тгк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	0,027	0	1,098	13,5	1,51
108****	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,075				0,82
	Итого за обед:	755	37,4	26,05	116,54	850,82	0,237	0,41	11,698	154,212	7,61
ПОЛДНИК											
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5	
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503	1,25
	Итого за день:	1586	63,58	56,4	249,74	1767,55	0,616	0,86	46,988	680,115	13,7

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Понедельник 6

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

ЗАВТРАК											
ТТК№1.03м	Гуляш	100	9,15	23,8	3,94	266,56	0,33	0,08	0,3	7,68	0,53
510*	Каша вязкая(гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16		20,48	0,48
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055				0,605
	Итого за завтрак:	515	18,2	31,45	70,15	639,83	0,655	0,25	3,1	28,54	1,625
ОБЕД											
ТТК№20	Салат «Радуга»	60	0,61	5,3	6,3	75,46	0		13,48		0
Ттк№1.17	Суп «Жудрявый»	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,06	0	4,6	0,009	0,97
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	90	9,56	6,44	6,38	87,89	0,057		0,32	0,016	0,81
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0	5,1	0,045	0,15
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			
	Итого за обед:	770	24,01	24,24	103,87	695,24	0,374	0,036	23,5	0,07	2,48
ОБЕД (2 смена)											
ТТК№20	Салат «Радуга»	60	0,61	5,3	6,3	75,46	0		13,48		0
Ттк№1.17	Суп «Жудрявый»	200	3,03	5,02	10,52	99,42	0,06	0	4,6	0,009	0,97
ТТК№1.03м	Гуляш	100	9,15	23,8	3,94	266,56	0,33	0,08	0,3	7,68	0,53
510*	Каша вязкая(гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	0,21	0,15		19,2	0,45
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0	
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			
	Итого за обед:	770	24,19	41,67	102,51	883,41	0,712	0,266	18,38	26,889	2,39
ПОЛДНИК											
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44
	Итого за полдник:	300	7,32	11,1	80,01	469,9	0,18	0,084	4,3	33,1	1,64
	Итого за день:	1585	49,53	66,79	254,03	1804,97	1,209	0,37	30,9	61,71	5,745

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 7

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,029	0,037	0,47	3,76	0,31
516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,9	0,099	0,029		20,85	1,11
ТТК№24	Фруктофый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0	
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44
	Итого за завтрак:	520	15,4	18,89	91,61	619,7	0,168	0,066	8,27	24,61	1,86
ОБЕД											
11м11д	Салат "Стенной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,046	0,04	14,78	123,42	1,9
ТТК№60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,29	0,67
Ттк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,49
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			
	Итого за обед:	725	23,39	25,61	113,66	785,6	0,297	0,186	26,31	138,71	7,5
ОБЕД (2 смена)											
11м11д	Салат "Стенной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0	2,76
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,71	5,19	8,72	88,42	0,047	0,041	15,15	126,5	1,95
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	120	6,94	12,65	9,58	199,64	0,032	0,04	0,51	4,1	0,34
516*	Макаронные изделия отварные	165	5,77	6,76	38,77	242,55	0,099	0,033		20,24	1,09
285**	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87					
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			
	Итого за обед:	830	24,97	34,63	121,88	921,28	0,314	0,15	24,89	150,84	6,58
ПОЛДНИК											
ТТК№2.96	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0	
539/593****	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9	1,17
	Итого за полдник:	300	9,58	9,05	52,21	333,14	0,12	0,084	0,61	31,9	1,17

Итого за день:	1545	48,32	53,55	257,48	1738,44	0,585	0,336	35,19	195,22	10,53
----------------	------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	--------	-------

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Среда 8

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
366**	Сыр (порциями)	15	3,47	4,42	0	54,6			0,08	0,02	0,05
Тгк №1.06	Бутерброды с джемом или повидлом (2вариант)	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037	0,25
Тгк№1.63	Каша «Дружба»	200	7,96	11,66	15,7	182	0,08	0,12	1,32	27,2	0,2
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36	
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,27	17,22	82,25	0,035				0,385
	Итого за завтрак:	500	16,1	17,55	76,92	513	0,14	0,12	2,005	27,617	0,885
ОБЕД											
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129	1,92
ТТК№1.03м	Гуляш	100	9,15	23,8	3,94	266,56	0,33	0,08	0,3	7,68	0,53
510*	Каша вязкая перловая	165	5,3	6,43	23,43	166,65					
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,3		20	0,12	0,2
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			
	Итого за обед:	805	22,98	38,52	102,56	845,68	0,822	0,436	35,86	136,8	4,47
ОБЕД (2 смена)											
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32		1,38
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,032	0,32	8,24	129	1,92
ТТК№1.03м	Гуляш	110	10,07	26,18	4,34	293,22	0,363	0,088	0,33	8,45	0,59
510*	Каша вязкая перловая	170	5,46	6,62	24,14	171,7					
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,3		20	0,12	0,2
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045				0,49
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			
	Итого за обед:	825	24,44	41,13	106,13	889,14	0,862	0,444	35,89	137,57	4,58
ПОЛДНИК											
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04	
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6	0,83
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64	0,83
	Итого за день:	1605	50,86	63,91	226,08	1661,34	1,125	15,136	40,465	255,057	6,185

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Четверг 9

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
7****	Салат из моркови	75	0,81	7,56	6,81	99	0,03		2,4		3,51
Тгк№1.66	Оладьи домашние	156	12,42	12,42	64,29	418,28	0,17		1,14	0,032	0
440****	Соус молочный сладкий	70	1,82	4,45	11	91,35	0,023	0,081	0,51		
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
	Итого за завтрак:	501	15,15	24,43	97,1	668,63	0,223	0,081	4,05	0,032	3,51
ОБЕД											
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6		1,38
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17
Тгк №48	Ежики с овощами	90	10,6	10,15	10,3	168	9	0,06	2,37	289,72	0,3
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0	5,1	0,045	0,15
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63	0,099
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04				0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018			
	Итого за обед:	740	25,21	25,11	96,31	708,78	9,419	0,165	20,76	449,965	2,539
ОБЕД (2 смена)											

60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	8,78	59,4	0,01		3,6		1,38
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2	0,17
Тгк №48	Ежики с овощами	90	10,6	10,15	10,3	168	9	0,06	2,37	289,72	0,3
541*	Рагу овощное (3 вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	0,079	11,47	343,33	2,92
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0	
108****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,6	0,043				0,4
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03			
	Итого за обед:	771	26	26,31	95,74	711,25	9,383	0,229	22,09	730,25	5,17
ПОЛДНИК											
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2	0,2
Тгк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9	1,44
	Итого за полдник:	300	7,32	11,1	80,01	469,9	0,18	0,084	4,3	33,1	1,64
	Итого за день:	1620	58,47	59,16	284,17	1953,61	0,69	0,373	38,34	64,26	11,99

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 10

сезон: Весна

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Тгк №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	0,98	3,54	6,03	60,1	0,028		19,46		3,16
ТТК№60	Плов	190	12,92	13,58	37,62	332,5	0,084	0,116	1,14	0,31	0,71
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38	0,01
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55
	Итого за завтрак:	510	17,77	17,53	83,56	571,72	0,212	0,126	23,4	0,69	4,43
ОБЕД											
Дели №25.2011	Салат «Зимний»	60	1,16	7,66	7,2	102,3	0,05		8,65		1,38
Тгк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,14	113	0,026		0,3	0,01	2
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,029	0,037	0,47	3,76	0,31
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7	
ТТК №1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			
	Итого за обед:	810	33,38	30,53	120,6	911,99	0,298	0,163	10,64	30,47	5,92
ОБЕД (2 смена)											
Тгк №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,17	51,52	0,028		19,46		3,16
Тгк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	4,59	6	10,14	113	0,026		0,3	0,01	2
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33	0,75
ТТК №1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15	1,68
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06				0,55
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036			
	Итого за обед:	750	26,03	24,22	121	818,21	0,305	0,158	22,18	15,34	8,14
ПОЛДНИК											
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5	
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003	1,05
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	0,2
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503	1,25
	Итого за день:	1551	48,05	58,62	232,89	1650,78	9,766	0,466	36,07	481,5	7,299

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99
58,95	13,96	22,08	1,21		22,18	0,11	12,8
3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
202,99	39,41	51,78	3,26	295,07	27,98	2,14	64,01
38,4	11,4	13,8	0,54				
42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
231,8	25	43,07	3,6	820	45,29	0,4	98,62
	9,8	0	0,027				
12	42,9	8,4	0,69	46,12	2,04	3,36	1,05
31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
356,2	123,7	95,71	6,597	1144,32	64,37	5,19	128,47
52,8	14,4	14,4	0,72				
42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
132	14,4	22,8	1,56	264	5,65	0,36	54,43
55,26	13,09	20,7	1,14		20,79	0,11	12
	9,8	0	0,027				
19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
36,34	8,05	10,81	0,9	56,12	0,74	1,26	5,52
338,3	93,34	93,95	5,637	572,59	44,63	3,74	96,47
	14		2,8	91	0,8	0,1	0,13
63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
69,34	35,18	18,8	2,14	50	1,41	4,71	18,56
628,53	198,29	166,29	11,997	1489,39	93,76	12,04	211,04
6	10	3	0,6				

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20

17,92	30,8	11,9	0,42				
207,15	19,26	42,7	2,78	242,4	34,79	6,62	74,4
3	11	1	0,3	21			
32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
261,77	72,66	63,6	4,25	329,45	36,74	9,42	75,28
24	7,8	11	0,53				
23,8	7,2	3,6	0,32				
84,87	33,39	16,71	1,03	180	13,2	13,9	91,49
159,38	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21
44,53	49,5	32,03	1,02	50			
8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7
55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4
360,89	159,43	79,61	261,26	559,74	45,68	41,41	100,8
17,92	30,8	11,9	0,42				

29,75	9	4,5	0,4				
230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66
8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7
47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
333,23	97,7	83,56	5,55	373,29	40,98	11,25	90,56
180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30
849,33	483,76	179,54	266,38	1000,79	89,62	74,63	206,08

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
89,46	17,6	22,22	1,327	178,67	16	3,2	49,33
94,05	42,9	31,35	1,155		0	0	0
4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
35,75	11	7,7	0,605	42,29	1,92	3,08	0,97
222,26	82,5	62,27	3,387	241,96	17,92	6,28	50,3
24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12
38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
90,9	16,53	26,55	2,7				
164,35	15	120	4,2	219	22,26	3,48	15,97
5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
417,69	121,73	202,1	266,63	981,95	48,19	8,84	59,05
24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12
38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
111,82	22	27,78	1,66	223,34	20	4	61,66
91,2	41,6	30,4	1,12		0	0	0
5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
15	48,75	10,5	0,82	57,67	2,62	4,2	1,31
324,55	202,85	129,31	5,74	701,41	45,52	8,56	95,57
0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0
63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
63,33	29,2	13,67	1,9	71,4	1,41	4,71	18,56
703,28	233,43	278,04	271,917	1295,31	67,52	19,83	127,91

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
90,9	111,16	25,48	1,52	0	0	0	0
58,95	13,95	22,08	1,21		22,18	0,117	12,8
3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
185,89	141,36	59,16	3,57	68,45	23,93	2,937	14,38
19,8	18,6	10,8	0,96				
69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8
99,01	38,95	19,5	1,2	446,13	21	4,24	64,74

78,75	51	29,25	1,05	429	27	0,56	41
6	10	3	0,6				
8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
343,7	189,01	115,19	7,43	1385,89	66,68	11,24	144,84
19,8	18,6	10,8	0,96				
69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8
90,9	111,174	25,49	1,52	0	0	0	0
55,27	13,08	20,7	1,14		20,8	0,11	12
6	10	3	0,6				
19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
308,61	199,814	106,53	7,34	478,67	38,81	5,44	48,52
16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
79,34	47,18	29,8	2,64	141,6	2,28	4,81	21,69
608,93	377,55	204,15	13,64	1595,94	92,89	18,987	180,91

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
24,5	12	16,5	0,3				
113,39	73,43	42,11	1,52	617,75	38,87	0,8	59,02
	63,07		0,105				
3	11	1	0,3	21			
140,89	159,5	59,61	2,225	638,75	38,87	0,8	59,02
33,6	8,4	12,6	0,48				
42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
90,9	35,1	23,4	2,52				
229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01
40,07	44,55	28,82	0,91	45			
32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
530,89	221,6	188,49	11,81	488,45	43,43	13,98	57,49
29,4	14,4	19,8	0,36				
42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
90,9	35,1	23,4	2,52				
229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01
40,07	44,55	28,82	0,91	45			
15	48,75	10,5	0,82	57,67	2,62	4,2	1,31
446,79	252,35	180,39	10,4	410,07	43,02	13,18	48,32
162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15
27	8,7	6	0,63				
11	16	9	2,2	0	0	0	0
200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15
871,79	621,81	288,3	17,045	1345	98,5	18,02	117,66

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20

110	12	19	1,3	220	4,31	0,3	45,44
175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,08	0,96
299,85	70	159,3	6,685	525,89	29,99	7,12	64,14
0	26,78	10,46	0,77				
45,18	8,6	13,4	0,48	0	0	0	0
129,6	28,35	18,63	0,49	118,97	43,87	14,85	152,72
85,5	39	28,5	1,05		0	0	0
	8,9	0	0,027				
10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
332,68	158,13	96,79	4,927	255,02	46,9	19,85	163,19
0	26,78	10,46	0,77				
45,18	8,6	13,4	0,48	0	0	0	0
110	12	19	1,3	220	4,31	0,3	45,44
445,6	15	120	4,2	219	22,26	3,48	15,97
	8,9	0	0,027				
8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
671,18	111,28	187,26	8,777	567,36	29,25	8,22	71,71
16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
79,34	47,18	29,8	2,64	141,6	2,28	4,81	21,69
711,87	275,31	285,89	14,252	922,51	79,17	31,78	249,02

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
60	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,01
62,64	14,83	23,46	1,29		23,57	0,12	13,6
0	11,4	5,34	1,2	0			
8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
130,64	77,03	44	3,65	168,35	35,37	13,39	132,31
24	7,8	11	0,53				
38	127,2	17,8	0,64	266,64	16,5	0,24	22,66
207,15	19,26	42,72	2,79	242,4	34,8	6,63	74,4
44,53	49,5	32,03	1,02	50			
9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,78
62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
385,08	247,01	128,65	7,03	691,24	54,15	11,59	107,44
24	7,8	11	0,53				
38,95	130,38	18,24	0,66	273,31	16,91	0,25	23,23
65,45	27,05	10,47	0,78	150,1	11,34	12,03	128,74
60,8	14,4	22,77	1,12	59,4	23,1	0,066	13,2
8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
259,6	219,63	86,88	5,09	611,17	54,03	16,786	175,47
0	58,61	7,71	0,25	0	0	0	0
63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
63,33	73,61	19,38	1,75	50	1,41	4,71	18,56

579,05	397,65	192,03	12,43	909,59	90,93	29,69	258,31
--------	--------	--------	-------	--------	-------	-------	--------

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
105	105	4,95	0,12				
15	7,5	3,75	0,5				
140,4	126,6	30,6	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
22,75	7	4,9	0,38	26,9	1,21	1,94	0,6
287,35	258,7	46,2	2,06	232,83	50,74	6,03	31,27
33,6	8,4	12,6	0,48				
42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
110	12	19	1,3	220	4,31	0,3	45,44
	11,4	5,35	1,2	2,4	0,02	0,02	3,1
8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
256,4	99,4	82,39	5,94	580,16	23,41	5,09	82,84
33,6	8,4	12,6	0,48				
42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,32	24
121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99
	11,4	5,35	1,2	2,4	0,02	0,02	3,1
9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,78
62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
268,4	103,85	84,99	6,12	606	24,02	5,39	87,47
180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30
770,42	609,77	164,92	8,87	924,59	81,35	34,92	144,11

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
36,75	18	24,75	0,45				
122,51	165,46	0	1,22				
	63,07		0,105				
3	11	1	0,3	21			
162,26	257,53	25,75	2,075	21	0	0	0
19,8	18,6	10,8	0,96				
69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8
104	19,8	25	1,5	236	27,3	1,11	48
85,5	39	28,5	1,05		0	0	0
5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
324,18	166,06	108,69	262,85	954,46	45,34	6,45	82,3

19,8	18,6	10,8	0,96				
69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8
104	19,8	25	1,5	236	27,3	1,11	48
78,75	51	29,25	1,05	429	27	0,55	40,99
3	11	1	0,3	21			
23,4	7,2	5,04	0,4	27,68	1,26	2,02	0,63
55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4
353,99	150,31	115,78	7,2	1181,48	72,68	7,61	126,82
16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
79,34	47,18	29,8	2,64	141,6	2,28	4,81	21,69
837,8	313,19	257,23	16,34	867,55	78,18	39,29	253,3

Минералы							
Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
13	14	15	16	17	18	19	20
17,92	30,8	11,9	0,42				
218,65	20,33	45,07	2,93	255,86	36,72	6,98	78,53
3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
272,61	67,38	68,57	4,19	324,31	38,47	9,8	80,11
33,6	11,18	11	0,51				
23,8	7,2	3,6	0,32				
60	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,01
229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01
44,53	49,5	32,03	1,02	50			
32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
485,85	198,63	158,86	9,51	401,64	37,43	24,68	151,5
17,92	30,8	11,9	0,42				
23,8	7,2	3,6	0,32				
230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66
44,53	49,5	32,03	1,02	50			
32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
411,31	132,9	120,79	6,97	455,39	41,69	12,36	93,14
162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15
27	8,7	6	0,63				
11	16	9	2,2	0	0	0	0
200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15
686,45	664,3	174,64	267,935	1193,26	61,54	9,69	83,45