

**Утверждаю:  
и.о. директора**

**МКОУ Надеждинской СОШ**

\_\_\_\_\_ / **А.Ю. Жмыхова** /

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.  
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/Под редакцией  
Могильный И.П., Тутельян В.А. Москва Дели плюс, 2017года.**

**ПО МКОУ НАДЕЖДИНСКАЯ СОШ.**

**ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ  
В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
(оздоровительный лагерь) возрастная группа детей 11-17 лет.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
	1	2	3	4	5
	<b>День № 1</b>				
	<b>ЗАВТРАК</b>				
173	1.Каша пшеничная вязкая	220	5,6	6,8	33,6
379	2.Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71
3	3.Бутерброд с маслом сливочным, сыром	75	7,2	12,4	22,24
ПР	4. Яблоко свежее	200	0,4	0,4	11,8
ПР	5. Йогурт молочный	125	5,1	12,5	6,4
	<b>Итого за прием пищи:</b>		15,99	22,79	87,35
	<b>ОБЕД</b>				
21	1.Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,07	3,65
88	2.Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	14,25	17
259	3.Азу	280	22,04	25,4	28,68
388	4.Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	17,2
ПР	5.Батон йодированный	40	3,08	1,2	19,92
ПР	6.Хлеб ржаной	70	3,99	0,6	25,38
	<b>Итого за прием пищи:</b>		33,59	47,62	111,83
	<b>ПОЛДНИК</b>				
386	1.Кефир с сахаром	180	2,9	5,6	4
ПР	2.Пряник <<Тульский>>	95	6	6,1	69,9
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>		9,4	11,7	84,5
	<b>Всего за день:</b>		58,98	82,11	283,68
	<b>День № 2</b>				
	<b>ЗАВТРАК</b>				
209	1.Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3
219	2.Запеканка из творога с сгущенным молоком	220	37,2	21,56	50,88

377	3.Чай с лимоном	200	1,5	0,01	28,6
3	4.Бутерброд с маслом, сыром	75	7,2	12,4	22,24
ПР	5. Апельсин	200	2,88	0,6	38,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>		53,88	39,17	140,72
	<b>ОБЕД</b>				
26	1.Салат из свежих овощей	100	1,1	6,1	3,7
96	2.Рассольник ленинградский	250	2,4	5,5	17,86
128	3.Картофельное пюре	180	3,18	6,17	22,91
229	4.Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,35	3,95	4,75
349	5.Компот из кураги витаминизация С	200	0,3	0	20,1
ПР	6.Батон йодированный	40	3,08	1,2	19,92
ПР	7.Хлеб ржаной	70	3,99	0,6	25,38
	<b>Итого за прием пищи:</b>		28,4	23,52	114,62
	<b>ПОЛДНИК</b>				
385	1.Молоко	200	2,8	3,2	4,7
424	2.Булочка домашняя	60	10,4	5,2	76,8
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	460	13,7	8,4	92,1
	<b>Всего за день:</b>		95,98	71,09	347,44
	<b>День № 3</b>				
	<b>ЗАВТРАК</b>				
120	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,7	5,4	16,4
382	2.Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95
3	3.Бутерброд с маслом, сыром	75	7,2	12,4	22,24
ПР	4.Груша свежая	200	1,4	1	37
ПР	5. Йогурт молочный	125	5,1	12,5	6,4
	<b>Итого за прием пищи:</b>		21,17	35,23	107,99
	<b>ОБЕД</b>				
14	1.Салат из свежих огурцов	100	1,1	6,11	4,57
99	2.Суп из овощей с фасолью	250	0,11	3,44	10,08
203	3.Макаронные изделия отварные	180	9,15	6,23	30,96
243	4.Зразы из говядины	100	11,2	22,4	16,2
342	5.Компот лимонный	200	0,15	0,1	12,55

ПР	6.Батон йодированный	40	3,08	1,2	19,92
ПР	7.Хлеб ржаной	70	3,99	0,6	25,38
	<b>Итого за прием пищи:</b>		28,78	40,08	119,66
	<b>ПОЛДНИК</b>				
386	1. Напиток м/к	180	5	5,6	22
ПР	2.Кекс с изюмом	75	4,28	15,3	42,9
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	455	9,78	20,9	75,5
	<b>Всего за день:</b>		59,73	96,21	303,15
	<b>День № 4</b>				
	<b>ЗАВТРАК</b>				
211	1.Омлет натуральный с сыром	220	21,14	23,32	1,28
355	2. Кисель из кураги	200	0,68		21,01
3	3. Бутерброд с маслом сл., сыром	75	7,2	12,4	22,24
ПР	4. Банан свежий	200	0,52	0,38	13,38
	<b>Итого за прием пищи:</b>		29,54	36,1	57,91
	<b>ОБЕД</b>				
27	1.Салат из свежих помидоров	100	1,6	5,6	7,5
82	2. Борщ с капустой и картофелем	250	6,44	7,47	14,43
265	3. Плов	280	37,2	45,33	41,05
342	4. Компот из апельсинов с яблоками	200	0,15	0,1	12,55
ПР	5. Батон йодированный	40	3,08	1,2	19,92
ПР	6.Хлеб ржаной	70	3,99	0,6	25,38
	<b>Итого за прием пищи:</b>		52,46	60,3	120,83
	<b>ПОЛДНИК</b>				
386	1. Йогурт питьевой	180	5	5,6	22
ПР	2. Вафли с фруктовой начинкой	55	1,6	1,4	40,5
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>		7,1	7	73,1
	<b>Всего за день:</b>		89,1	103,4	251,84
	<b>День № 5</b>				
	<b>ЗАВТРАК</b>				

128	1.Картофельное пюре	180	3,18	6,17	22,91
234	2.Кнели рыбные припущенные	100	18,68	5,1	9,73
379	3. Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71
3	4. Бутерброд с маслом слив, сыром	75	7,2	12,4	22,24
ПР	5. Апельсин	200	2,88	0,6	38,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>		34,73	27,46	113,29
	<b>ОБЕД</b>				
23	1.Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6
101	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,33	12,75	33,63
171	3. Рагу овощное	180	3,36	8,6	13,67
268	4.Тефтели из говядины припущенные	100	13,8	12,7	8,7
342	5. Компот лимонный	200	0,15	0,1	12,55
ПР	6. Батон йодированный	40	3,08	1,2	19,92
ПР	7.Хлеб ржаной	70	3,99	0,6	25,38
	<b>Итого за прием пищи:</b>		31,31	46,05	123,45
	<b>ПОЛДНИК</b>				
386	1. Напиток м/к	180	5	5,6	22
ПР	2. Печенье	100	0,04	3	3,95
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>		5,54	8,6	36,55
	<b>Всего за день:</b>		71,58	82,11	273,29
	<b>День № 6</b>				
	<b>ЗАВТРАК</b>				
175	1. Каша Дружба	200	11,4	2,8	61,1
382	2. Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95
3	3. Бутерброд с маслом сл., сыром	75	7,2	12,4	22,24
ПР	4. Груша	200	0,4	0,4	11,8
ПР	5.Йогурт молочный	125	5,1	12,5	6,4
	<b>Итого за прием пищи:</b>		27,87	32,03	127,49
	<b>ОБЕД</b>				
26	1.Салат из свежих овощей	100	1,1	6,1	3,7

97	2. Суп картофельный с бабовыми	250	1,4	1,1	6,6
139	3. Капуста тушеная	200	4,26	6,56	21,94
243	4. Зразы из говядины	100	11,2	24,4	16,2
388	5. Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	17,2
ПР	6. Батон йодированный	40	3,08	1,2	19,92
ПР	7. Хлеб ржаной	70	3,99	0,6	25,38
	<b>Итого за прием пищи:</b>		25,33	40,06	110,94
	<b>ПОЛДНИК</b>				
386	1. Йогурт питьевой	180	5	5,6	22
424	2. Булочка домашняя	60	10,4	5,2	76,8
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	440	15,9	10,8	109,4
	<b>Всего за день:</b>		69,1	82,89	347,83
	<b>День № 7</b>				
	<b>ЗАВТРАК</b>				
223	1. Запеканка из творога с сгущенным молоком	220	23,94	16,36	43,9
378	2. Чай с сахаром	200	2,4	2,05	14,92
3	3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным	75	7,2	12,4	22,24
ПР	4. Яблоко	200	2,88	0,6	38,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>		36,42	31,41	119,76
	<b>ОБЕД</b>				
25	1. Салат из свежих огурцов	100	1,1	6,11	4,57
88	2. Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,23	14,25	14
203	3. Макароны изделия отварные	180	9,15	6,23	30,96
261	4. Печень говяжья по-строгановски	110	13,33	14,05	29,75
349	5. Компот из кураги витам.С	200	0,3		20,1
ПР	6. Батон йодированный	40	3,08	1,2	19,92
ПР	7. Хлеб ржаной	70	3,99	0,6	25,38
	<b>Итого за прием пищи:</b>		34,18	42,44	144,68

<b>ПОЛДНИК</b>					
386	1.Напиток м/к	180	5	5,6	22
ПР	2. Круассан	80	4,6	19,2	40,08
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	460	10,1	24,8	72,68
	<b>Всего за день:</b>		80,7	98,65	337,12
<b>День № 8</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
173	1.Каша вязкая молочная из гречневой крупы	220	8,6	3,84	51,01
379	2.Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71
3	3. Бутерброд с маслом, сыром	75	7,2	12,4	22,24
ПР	4. Яблоко свежее	200	0,4	0,4	11,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>		18,99	19,83	104,76
<b>ОБЕД</b>					
30	1.Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6
111	2.Суп картофельный с макаронными изд.	250	30,42	9,71	136,47
304	3.Рис отварной	180	4,46	4,25	45,14
229	4.Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,35	3,95	4,75
342	5.Компот из апельсинов с яблоками	200	0,15	0,1	12,55
ПР	6. Батон йодированный	40	3,08	1,2	19,92
ПР	7.Хлеб ржаной	70	3,99	0,6	25,38
	<b>Итого за прием пищи:</b>		58,05	29,91	253,81
<b>ПОЛДНИК</b>					
386	1.Кефир с сахаром	180	2,9	5,6	4
ПР	2.Вафли с фруктовой начинкой	55	1,6	1,4	40,5
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	435	5	7	55,1
	<b>Всего за день:</b>		82,04	56,74	413,67
<b>День № 9</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
210	1. Омлет натуральный	200	14,66	20,77	48,72

355	2. Кисель из кураги	200	0,68		21,01
3	3. Бутерброд с маслом сливочным, сыром	75	7,2	12,4	22,24
ПР	4. Банан свежий	200	0,52	0,38	13,38
	<b>Итого за прием пищи:</b>		23,06	33,55	105,35
	<b>ОБЕД</b>				
27	1. Салат из свежих помидоров	100	1,6	5,6	7,5
99	2. Суп из овощей с фасолью	250	0,11	3,44	10,08
171	3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5	4,37	25,81
260	4. Гуляш из говядины	120	20,6	22	42
342	5. Компот лимонный	200	0,15	0,1	12,55
ПР	6. Батон йодированный	40	3,08	1,2	19,92
ПР	7. Хлеб ржаной	70	3,99	0,6	25,38
	<b>Итого за прием пищи:</b>		34,53	37,31	143,24
	<b>ПОЛДНИК</b>				
385	1. Молоко	200	2,8	3,2	4,7
ПР	2. Пряник	95	6	6,1	69,9
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	495	9,3	9,3	85,2
	<b>Всего за день:</b>		66,89	80,16	333,79
	<b>День № 10</b>				
	<b>ЗАВТРАК</b>				
209	1. Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3
223	2. Запеканка из творога с сгущенным молоком	220	23,94	16,36	43,9
382	3. Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95
3	4. Бутерброд с маслом, сыром	75	7,2	12,4	22,24
ПР	5. Груша свежая	200	1,4	1	37
	<b>Итого за прием пищи:</b>		41,41	38,29	129,39
	<b>ОБЕД</b>				
25	1. Салат из свежих огурцов	100	1,1	6,11	4,57
96	2. Рассольник ленинградский	250	2,4	5,5	17,86
287	3. Голубцы ленивые	280	24,88	10,52	27,07
348	4. Компот из смеси с/фруктов Витаминизация С	200	2,3	0	26,4



ПР	5.Батон йодированный	40	3,08	1,2	19,92
ПР	6. Хлеб ржаной	70	3,99	0,6	25,38
	<b>Итого за прием пищи:</b>		37,75	23,93	121,2
	<b>ПОЛДНИК</b>				
386	1.Йогурт питьевой	180	5	5,6	22
ПР	2.Печенье	100	0,04	3	3,95
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	480	5,54	8,6	36,55
	<b>Всего за день:</b>		84,7	70,82	287,14

Меню составила повар: \_\_\_\_\_

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	7	8	9	10	11	12	13
217	0,16	1	0	1,6	28	11,2	40,2
118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18
235	0,06	0,15	68,5	0,6	208,5	144	14,18
45,6	0,05	18		0,3	28	19	16
158,8	0,04	0,6	0,03		147	50	14
616,29	0,31	20,45	68,52	2,55	387,89	268,16	88,38
70,7	0,25	16,03		3,38	17,55	16,55	30,07
210	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64
422,04	17	28	5,6	6,7	5	71	25
71		80	130,8		19,33	4,93	3,07
104,8	0,04			0,68	7,6	26	5,2
120,24			1,39		10,8	52,2	11,4
998,78	17,38	146,2	137,79	13,61	101,05	227,59	101,38
73,75	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5
349	0,012	0,09			46,41		3,36
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
509,35	0,072	4,97	25	0,2	210,41	132,75	28,86
2124,42	17,762	171,62	231,31	16,36	699,35	628,5	218,62
63	0,03		106	0,2	22,1	7,8	73,3
538,88	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11

120		2,8		0,01	6,25	3,54	2,34
235	0,06	0,15	18,5	0,06	208,5	144	14,18
137,6	0,12	192		0,6	108	62	40
1094,48	0,3	195,65	124,59	1,47	589,78	556,32	169,93
65	16,24	0,29		0,02	0,026		34,5
134	0,08	7,68	0,4	0,48	37,36	33,36	108,32
158,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7
112,5	0,12	1,8	22,2	2,22	43,2	265,4	42,8
81	0,01	1,8		0,4	11,8	10,4	3,2
104,8	0,04			0,68	7,6	26	5,2
120,24			1,39		10,8	52,2	1,4
776,27	17,65	15,32	57,14	3,95	149,04	464,31	222,12
59	40	0,08	31	0,39	240	28	0,2
71,8	4	2	0,12		105,2	19,8	27,4
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
217,4	44,02	6,08	31,12	0,59	359,2	61,8	35,6
2088,15	61,97	217,05	212,85	6,01	1098	1082,4	427,65
202	0,16			1,8	24,6	144	98
153,93	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75
235	0,06	0,15	88,5	0,06	208,5	144	14,18
170	0,06	18		1,4	68,4	56	42
158,8	0,04	0,6	0,03		147	50	14
919,73	0,36	20,05	88,52	3,27	572,94	503,65	194,93
70,77	0,36	4,2		1,12	20,68	16,46	36,18
113,52	1,12	6,94	0,16	0,32	32,26	19,07	44,54
221,26	0,06			0,77	3,87	6,77	34,8
211	0,02			0,12	7,8	60,3	7,8
50,5	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17

104,8	0,04			0,68	7,6	26	5,2
120,24			1,39		10,8	52,2	1,4
892,09	1,62	70,54	1,55	3,21	106,41	204,2	146,92
156	0,08	0,32	1,6	240	30	196	7,4
322,5	0,04	16,6	0,03			15,47	
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
565,1	0,14	20,92	1,63	240,2	44	225,47	15,4
2376,92	2,12	111,51	91,7	246,68	723,35	933,32	357,25
400	0,1		34,4	2,6	96	34,4	22
46,87	0,02	0,49			31,24	18,38	25,3
235	0,06	0,15	88,5	0,06	208,5	144	14,18
61,1	0,06	9,2		0,48	28,96	22,18	17,2
742,97	0,24	9,84	122,9	3,14	364,7	218,96	78,68
95,45	2,96	0,02	11	3,2	1,24		5,63
143,31		8,48	0,24	0,4	46,64	26,08	88,4
747,09	14,24	39,29	214	2,67		9,93	176
50,5	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17
104,8	0,04			0,68	7,6	26	5,2
120,24			1,39		10,8	52,2	1,4
1261,39	17,26	107,19	226,63	7,15	89,68	137,61	293,63
156	0,08	0,32	1,6	240	30	196	7,4
175	0,04	16,6	0,03			15,47	
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
417,6	0,14	20,92	1,63	240,2	44	225,47	15,4
2421,96	17,64	137,95	351,16	250,49	498,38	582,04	387,71

158,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7
163,23	0,04	0,17	12,17	4,52	0,98	37,14	20,75
118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18
235	0,06	0,15	88,5	0,06	208,5	144	14,18
137,6	0,12	192		0,6	108	62	40
813,25	1,42	197,37	133,84	5,38	479,12	414,05	119,63
136	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62
262,75	0,07	12			59,1	267	31,8
144,72	0,25		0,08	4,72	22,8	122,55	187,35
204	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26
50,5	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17
104,8	0,04			0,68	7,6	26	5,2
120,24			1,39		10,8	52,2	1,4
1023,01	0,55	91,9	21,47	9,35	184,91	619,27	286,37
156	0,08	0,32	1,6	240	30	196	7,4
29,76	0,04	16,6	0,03			15,47	
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
272,36	0,14	20,92	1,63	240,2	44	225,47	15,4
2108,62	2,11	310,19	156,94	254,93	708,03	1258,8	421,4
320	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7
153,93	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75
235	0,06	0,15	88,5	0,06	208,5	144	14,18
45,6	0,05	18		0,3	28	19	16
158,8	0,04	0,6	0,03		147	50	14
913,33	0,59	21,95	160,15	0,77	600,24	450,65	97,63
65	14,8	0,24	0,8	11,78	49,46	18,95	45,41

138	0,14	8,25	18	1,05	37,98	210,84	55,26
166,94	0,06	32,4		1,65	113,7	89,25	42,9
211	0,02			0,12	7,8	60,3	7,8
71		80	130,8		19,33	4,93	3,07
104,8	0,04			0,68	7,6	26	5,2
120,24			1,39		10,8	52,2	1,4
876,98	15,06	120,89	150,99	15,28	246,67	462,47	161,04
156	0,08	0,32	1,6	240	30	196	7,4
71,8	4	2	0,12		105,2	19,8	27,4
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
314,4	4,1	6,32	1,72	240,2	149,2	229,8	42,8
2104,71	19,75	149,16	312,86	256,25	996,11	1142,9	301,47
409,48	0,13	0,6	125	1,62	323,4	421,8	50,8
72,48	0,018	0,54			59,4		20,18
235	0,06	0,15	88,5	0,06	208,5	144	14,18
137,6	0,12	19,2		0,06	10,8	62	40
854,56	0,328	20,49	213,5	1,74	602,1	627,8	125,16
77,7	0,36	4,2		1,12	20,68	16,46	36,18
210	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64
221,26	0,06			0,77	3,87	6,77	34,8
231,93	0,02	4		0,2	14,8	14	8
81			0,465		3,6	17,4	3,8
104,8	0,04			0,68	7,6	26	5,2
120,24			1,39		10,8	52,2	1,4
1046,93	0,57	30,37	1,855	5,62	102,12	189,74	116,02

156	0,08	0,32	1,6	240	30	196	7,4
312,84	0,04	16,6	0,03			15,47	
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
555,44	0,14	20,92	1,63	240,2	44	225,47	15,4
2456,93	1,038	71,78	216,985	247,56	748,22	1043	256,58
272	14,8	0,14	0,16	1,1	145,47	44,83	219
118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18
235	0,06	0,15	88,5	0,06	208,5	144	14,18
45,6	0,05	18		0,3	28	19	16
671,29	14,95	19,59	88,68	1,51	505,36	301,79	267,18
136	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62
450	0,08	5,12	0,32	0,4	24,48	20,72	50,24
241	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34
112,5	0,12	1,8	22,2	2,22	43,2	265,4	42,8
50,5	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17
104,8	0,04			0,68	7,6	26	5,2
120,24			1,39		10,8	52,2	1,4
1215,04	0,38	86,62	59,91	7,67	130,17	501,84	159,6
73,75	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5
175	0,04	16,6	0,03			15,47	
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
335,35	0,1	21,48	25,03	0,2	164	148,22	25,5
2221,68	15,43	127,69	173,62	9,38	799,53	951,85	452,28
250	0,73	0,37	0,14	0,32	59,11	112	34,27

46,87	0,02	0,49			31,24	18,38	25,3
235	0,06	0,15	88,5	0,06	208,5	144	14,18
61,1	0,06	9,2		0,48	28,96	22,18	17,2
592,97	0,87	10,21	88,64	0,86	327,81	296,56	90,95
95,45	2,96	0,02	11	342	1,24		5,63
113,52	1,12	6,94	0,16	0,32	32,26	19,07	44,54
162,6	0,25		0,08	4,72	22,8	122,55	187,35
2397	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91
50,5	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17
104,8	0,04			0,68	7,6	26	5,2
120,24			1,39		10,8	52,2	1,4
3044,11	4,47	66,99	40,68	348,31	334,86	443,47	291,03
59	40	0,08	31	0,39	240	28	0,2
349	0,012	0,09			46,41		3,36
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
494,6	40,032	4,17	31	0,59	300,41	42	11,56
4131,68	45,372	81,37	160,32	349,76	963,08	782,03	393,54
63	0,03		106	0,2	22,1	7,8	73,3
409,48	0,13	0,6	125	1,62	323,4	421,8	50,8
153,93	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75
235	0,06	0,15	68,5	0,06	208,5	144	14,18
170	0,06	18		1,4	68,4	56	42
1031,41	0,32	20,05	299,52	3,29	746,84	739,25	207,03
77,7	0,36	4,2		1,12	20,68	16,46	36,18
134	0,08	7,68	0,4	0,48	37,36	33,36	108,32
288,64	0,12	18,18		1,84	69,14	119,16	392,48
100,5	0,01	1,8		0,4	11,8	10,4	3,2



104,8	0,04			0,68	7,6	26	5,2
120,24			1,39		10,8	52,2	1,4
825,88	0,61	31,86	1,79	4,52	157,38	257,58	546,78
156	0,08	0,32	1,6	240	30	196	7,4
29,76	0,04	16,6	0,03			15,47	
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
272,36	0,14	20,92	1,63	240,2	44	225,47	15,4
2129,65	1,07	72,83	302,94	248,01	948,22	1222,3	769,21

/Фомина О.В./

sa (мг)
<b>Fe</b>
<b>14</b>
1,4
0,25
0,74
3,9
0,1
6,29
0,37
0,99
4
0,67
0,48
2,4
8,91
0,13
1,12
2,8
4,05
19,25
0,01
1,35

0,29
0,74
1,2
3,59
3,9
1,52
0,86
0,82
0,34
0,48
2,4
10,32
1,8
1,3
2,8
5,9
19,81
3,2
0,82
0,74
0,41
0,1
5,27
0,62
0,8
0,77
0,39
6,03

0,48
2,4
11,49
0,2
1,12
2,8
4,12
20,88
0,3
0,55
0,74
3,72
5,31
0,1
1,52
1,28
6,03
0,48
2,4
11,81
0,2
1,12
2,8
4,12
21,24

0,86
0,74
0,25
0,74
1,2
3,79
0,83
0,93
4,43
2,2
6,03
0,48
2,4
17,3
0,2
1,12
2,8
4,12
25,21
1,3
0,82
0,74
0,39
0,1
3,35
0,83

1,5
3,45
0,39
0,67
0,48
2,4
9,72
0,2
1,3
2,8
4,3
17,37
1,84
0,72
0,74
1,2
4,5
0,62
0,99
0,77
2,8
0,7
0,48
2,4
8,76

0,2
1,12
2,8
4,12
17,38
2,45
0,25
0,74
3,9
7,34
0,88
0,96
0,7
0,82
6,03
0,48
2,4
12,27
0,13
1,12
2,8
4,05
23,66
1,15

0,55
0,74
3,72
6,16
0,1
0,8
4,43
0,63
6,03
0,48
2,4
14,87
1,8
1,12
2,8
5,72
26,75
0,01
1,84
0,82
0,74
0,41
3,82
0,62
1,52
4,19
0,34



0,48
2,4
9,55
0,2
1,12
2,8
4,12
17,49

