

**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 ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(оздоровительный лагерь) возрастная группа детей 7-11 лет.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
	1	2	3	4	5
	День № 1				
	ЗАВТРАК				
173	1.Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	220	4,48	5,44	26,88
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	1,4	1	37
	Итого за прием пищи:		16,27	22,43	117,63
	ОБЕД				
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	240	22,01	25,4	28,68
388	4.Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2
ПР	5.Батон йодированный	40	3,08	1,2	19,92
ПР	6.Хлеб ржаной	55	3,99	0,6	25,38
	Итого за прием пищи:		33,56	47,62	111,83
	ПОЛДНИК				
386	1.Кефир	170	2,55	4,94	3,53
ПР	2.Пряник <<Тульский>>	95	6	6,1	69,9
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	Итого за прием пищи:		9,05	11,04	84,03
	Всего за день:		58,88	81,09	313,49
	День № 2				
	ЗАВТРАК				
209	1.Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3
219	2.Сырники из творога с сгущенным молоком	170	27,9	16,17	38,16

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
	Итого за прием пищи:		44,58	33,78	128
	ОБЕД				
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	150	2,64	5,14	19,09
229	4.Рыба тушеная в томате с овощами	90	11,48	3,16	3,8
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	55	3,99	0,6	25,38
	Итого за прием пищи:		24,99	21,7	109,85
	ПОЛДНИК				
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
	Итого за прием пищи:	460	13,7	8,4	92,1
	Всего за день:		83,27	63,88	329,95
	День № 3				
	ЗАВТРАК				
120	1.Суп молочный с макаронными изделиями	220	2,96	4,32	13,12
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
	Итого за прием пищи:		20,43	34,15	104,71
	ОБЕД				
25	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	150	7,62	5,19	25,8
243	4.Зразы из говядины	90	11,2	24,4	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	55	3,99	0,6	25,38
	Итого за прием пищи:		27,25	41,04	114,5
	ПОЛДНИК				
386	1.Напиток к/м	170	4,41	4,94	19,41
ПР	2.Кекс с изюмом	75	4,28	15,3	42,9
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	Итого за прием пищи:	445	9,19	20,24	72,91
	Всего за день:		56,87	95,43	292,12
	День № 4				
	ЗАВТРАК				
211	1.Омлет натуральный с сыром	220	16,3	29,7	9
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
	Итого за прием пищи:		24,7	42,48	65,63
	ОБЕД				
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	240	4,16	3,63	21,5
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	55	3,99	0,6	25,38
	Итого за прием пищи:		19,42	18,6	101,28
	ПОЛДНИК				
386	1. Йогурт питьевой	170	4,41	4,94	19,41
ПР	2. Вафли с фруктовой начинкой	55	1,6	1,4	40,5
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	Итого за прием пищи:		6,51	6,34	70,51
	Всего за день:		50,63	67,42	237,42
	День № 5				

ЗАВТРАК					
128	1.Картофельное пюре	150	2,64	5,14	19,09
234	2.Кнели рыбные припущенные	90	14,94	4,08	7,78
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
	Итого за прием пищи:		30,45	25,41	107,52
ОБЕД					
23	1.Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6
101	2. Суп картофельный с мак.изд.,мясом,сметаной	250	5,33	12,75	33,63
171	3. Рагу овощное	150	3,36	8,6	13,67
268	4. Тефтели из говядины припущенной	90	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	55	3,99	0,6	25,38
	Итого за прием пищи:		31,31	46,05	123,45
ПОЛДНИК					
386	1. Напиток к/м	170	4,41	4,94	19,41
ПР	2. Печенье	100	0,04	3	3,95
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	Итого за прием пищи:		4,95	7,94	33,96
	Всего за день:		66,71	79,4	264,93
День № 6					
ЗАВТРАК					
175	1. Каша Дружба	200	9,2	2,24	48,88
382	2. Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95
3	4. Бутерброд с маслом слив, 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
	Итого за прием пищи:		25,67	31,47	115,27

ОБЕД					
26	1.Салат из свежих овощей	100	1,1	6,1	3,7
97	2. Суп картофельный с бобовыми	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	211
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	55	3,99	0,6	25,38
	Итого за прием пищи:		25,33	40,06	305,74
ПОЛДНИК					
386	1. Йогурт питьевой	170	4,41	4,94	19,41
424	2. Булочка домашняя	60	10,4	5,2	76,8
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	Итого за прием пищи:	430	15,31	10,14	106,81
	Всего за день:		66,31	81,67	527,82
День № 7					
ЗАВТРАК					
223	1. Запеканка из творога с сгущенным молоком	150	11,15	8	10,15
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
	Итого за прием пищи:		23,63	23,05	86,01
ОБЕД					
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	150	7,62	5,19	25,8
261	4. Печень говяжья по-строгоновски	110	10,66	11,24	23,8
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	55	3,99	0,6	25,38
	Итого за прием пищи:		29,98	38,59	133,57
	ПОЛДНИК				
386	1.Напиток к/м	170	4,41	4,94	19,41
ПР	2. Круассан	80	3,68	15,36	40,08
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	Итого за прием пищи:	450	8,59	20,3	70,09
	Всего за день:		62,2	81,94	289,67
	День № 8				
	ЗАВТРАК				
173	1.Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	6,88	3,07	40,81
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
	Итого за прием пищи:		17,27	19,06	94,56
	ОБЕД				
30	1.Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6
111	2.Суп картофельный с макаронными изд.,мясом	250	30,42	9,71	136,47
304	3.Рис отварной	150	3,72	3,54	37,61
229	4.Рыба тушеная в томате с овощами	90	11,48	3,16	3,8
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	55	3,99	0,6	25,38
	Итого за прием пищи:		54,44	28,41	245,33
	ПОЛДНИК				
386	1.Кефир	170	2,55	4,94	3,53
ПР	2.Вафли с фруктовой начинкой	55	1,6	1,4	40,5
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	Итого за прием пищи:	425	4,65	6,34	54,63
	Всего за день:		76,36	53,81	394,52

День № 9					
ЗАВТРАК					
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
	Итого за прием пищи:		23,06	33,55	105,35
ОБЕД					
27	1. Салат из свежих помидоров	100	1,6	5,6	7,5
99	2. Суп из овощей с мясом, сметаной	250	0,11	3,44	10,08
171	3. Каша гречневая рассыпчатая	150	4,16	3,63	21,5
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	55	3,99	0,6	25,38
	Итого за прием пищи:		33,69	36,57	138,93
ПОЛДНИК					
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
	Итого за прием пищи:	495	9,3	9,3	85,2
	Всего за день:		66,05	79,42	329,48
День № 10					
ЗАВТРАК					
209	1. Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3
223	2. Запеканка из творога с сгущенным молоком	150	11,15	8	10,15
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
	Итого за прием пищи:		28,62	29,93	95,64
ОБЕД					
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	240	24,88	10,52	27,07
348	4. Компот из смеси с/фруктов Витаминация С	200	2,3	0	26,4
ПР	5. Батон йодированный	40	3,08	1,2	19,92
ПР	6. Хлеб ржаной	55	3,99	0,6	25,38
	Итого за прием пищи:		37,75	23,93	121,2
	ПОЛДНИК				
386	1. Йогурт питьевой	170	4,41	4,94	19,41
ПР	2. Печенье	100	0,04	3	3,95
389	3. Сок фруктовый	200	0,5	0	10,6
	Итого за прием пищи:	470	4,95	7,94	33,96
	Всего за день:		71,32	61,8	250,8

Меню составила повар: _____

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	7	8	9	10	11	12	13
173,6	0,13	0,8	0	1,28	22,4	8,96	32,16
118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18
235	0,06	0,15	68,5	40,06	208,5	144	14,8
45,6	0,05	18		0,3	28	19	16
170	0,04	0,6	0,03		147	50	14
742,89	0,32	20,85	68,55	41,69	529,29	315,92	94,96
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	15	26	5,1	6,1	4,6	65	23
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	15,38	144,2	137,29	13,01	100,65	221,59	99,38
65,07	0,3	0,78	22,05		132	104,77	15,44
349	0,012	0,09			46,41		3,36
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
500,67	0,332	4,87	22,05	0,2	192,41	118,77	26,8
2242,34	16,032	169,92	227,89	54,9	822,35	656,28	221,14
63	0,03		106	0,2	22,1	7,8	73,3
104,16	0,07	0,53	0,07	0,45	183,7	259,24	30,08

120		2,8		0,01	6,25	3,54	2,34
235	0,06	0,15	68,5	0,06	208,5	144	14,12
137,6	0,12	192		0,6	108	62	40
659,76	0,28	195,48	174,57	1,32	528,55	476,58	159,84
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
132,27	0,97	3,12	27,8	0,12	31,87	64,12	22,25
90	0,096	1,44	17,77	1,78	34,56	212,32	34,24
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
746,81	17,436	14,33	47,36	3,48	134,02	398,4	209,11
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
1623,97	61,736	215,89	253,05	5,39	1021,8	936,78	404,55
161,6	0,13			1,44	19,68	115,2	78,4
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	14,8
170	0,06	18		1,4	68,4	56	42
158,8	0,04	0,6	0,03		147	50	14
879,33	0,33	20,05	88,52	2,91	568,02	474,85	175,95
77,7	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
184,38	0,05			0,64	3,22	5,64	29
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
862,14	1,61	70,54	1,55	3,08	105,76	203,07	141,12
137,65	0,07	0,28	1,41	211	26,47	192,9	6,52
322,5	0,04	16,6	0,03			15,47	
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
546,75	0,13	20,88	1,44	211,2	40,47	222,37	14,52
2288,22	2,07	111,47	91,51	217,19	714,25	900,29	331,59
342	0,05	0,04	0,56	0,35	8,9	15	5,3
46,87	0,02	0,49			31,24	18,38	25,3
235	0,06	0,15	88,5	40,06	208,5	144	14,18
61,1	0,06	9,2		0,48	28,96	22,18	17,2
684,97	0,19	9,88	89,06	40,89	277,6	199,56	61,98
95,45	2,96	0,02	11	3,42	1,24		5,63
143,31		8,48	0,24	0,4	46,64	26,08	88,4
135,5	0,2		0,06	3,93	19	104,62	156,12
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
649,8	3,22	67,9	12,69	8,63	108,68	232,3	273,75
137,65	0,07	0,28	1,41	211	26,47	192,9	6,562
175	0,04	16,6	0,03			15,47	
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
399,25	0,13	20,88	1,44	211,2	40,47	222,37	14,562
1734,02	3,54	98,66	103,19	260,72	426,75	654,23	350,29

132,27	0,97	3,12	27,8	0,12	31,81	64,12	22,25
130,58	0,03	0,14	9,68	3,62	0,78	29,71	16,6
118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18
235	0,06	0,15	88,5	40,06	208,5	144	14,18
137,6	0,12	192		0,6	108	62	40
754,14	1,22	196,71	126	44,45	472,48	393,79	111,03
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	122,5	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	619,22	286,37
137,65	0,07	0,28	1,41	211	26,47	192,9	6,562
29,76	0,04	16,6	0,03			15,47	
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
254,01	0,13	20,88	1,44	211,2	40,47	222,37	14,562
2031,16	1,9	309,49	148,91	265	697,86	1235,4	411,96
256	0,32	1,52	57,28	0,3	73,84	102,4	21,36
153,93	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75
235	0,06	0,15	88,5	40,06	208,5	144	14,8
45,6	0,05	18		0,3	28	19	16
158,8	0,04	0,6	0,03		147	50	14
849,33	0,51	21,57	145,83	40,67	581,78	425,05	92,91

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
266	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
931,98	15,06	120,89	150,99	15,28	246,67	462,47	161,04
137,65	0,07	0,28	1,41	211	26,47	192,9	6,562
71,8	4	2	0,12		105,2	19,8	27,4
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
296,05	4,09	6,28	1,53	211,2	145,67	226,7	41,962
2077,36	19,66	148,74	298,35	267,15	974,12	1114,2	295,91
158,25	0,09	0,3	90,01	1,2	195	282	33
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	192		0,6	108	62	40
603,33	0,288	192,99	178,51	1,86	570,9	488	107,36
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
184,38	0,05			0,64	3,22	5,64	29
185,54	0,016	3,2		0,16	11,84	11,2	6,4
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
963,66	0,556	29,57	1,855	5,45	98,51	185,81	108,62
137,65	0,07	0,28	1,41	211	26,47	192,9	6,562
312,8	0,04	16,6	0,03			15,47	
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
537,05	0,13	20,88	1,44	211,2	40,47	222,37	14,562
2104,04	0,974	243,44	181,805	218,51	709,88	896,18	230,54
217,6	11,84	0,11	0,12	0,88	116,38	35,86	175
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
616,89	11,99	19,56	88,64	1,29	476,27	292,82	223,18
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
210,83	0,025		30	0,67	2,9	68,33	21,11
90	0,096	1,44	17,77	1,78	34,56	212,32	34,24
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
1162,37	0,351	86,26	49,48	7,1	120,95	435,09	146,81
65,07	0,3	0,78	22,05		132	104,77	15,44
175	0,04	16,6	0,03			15,47	
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
326,67	0,36	21,38	22,08	0,2	146	134,24	23,44
2105,93	12,701	127,2	160,2	8,59	743,22	862,15	393,43

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	14,12
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	90,89
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
135,5	0,2		0,06	3,93	19	104,62	156,12
297	0,08	0,63	28,05	0,39	239,76	20,25	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
917,01	4,42	66,99	40,66	347,52	334,06	245,54	259,8
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
2004,58	45,322	81,37	160,3	348,97	962,28	584,1	362,25
63	0,03		106	0,2	22,1	7,8	73,3
158,25	0,09	0,3	90,01	1,2	195	282	33
153,93	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75
235	0,06	0,15	88,5	40,06	208,5	144	14,18
170	0,06	18		1,4	68,4	56	42
780,18	0,28	19,75	284,53	42,87	618,44	599,45	189,23
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
137,65	0,07	0,28	1,41	211	26,47	192,9	6,562
29,76	0,04	16,6	0,03			15,47	
86,6	0,02	4		0,2	14	14	8
254,01	0,13	20,88	1,44	211,2	40,47	222,37	14,562
1860,07	1,02	72,49	287,76	258,59	816,29	1079,4	750,57

/Фомина О.В./

sa (мг)
Fe
14
1,12
0,25
0,74
3,9
0,1
6,11
0,37
0,99
3,7
0,67
0,48
2,4
8,61
0,11
1,12
2,8
4,03
18,75
0,01
0,01

0,29
0,74
1,2
2,25
3,9
1,52
0,72
0,66
0,34
0,48
2,4
10,02
1,8
1,3
2,8
5,9
18,17
2,56
0,82
0,74
0,41
0,1
4,63
0,62
0,8
0,64
0,39
6,03

0,48
2,4
11,36
0,18
1,12
2,8
4,1
20,09
1,4
0,55
0,74
3,72
6,41
0,1
1,52
3,69
6,03
0,48
2,4
14,22
0,18
1,12
2,8
4,1
24,73

0,72
0,59
0,25
0,74
1,2
3,5
0,83
0,93
4,43
2,2
6,03
0,48
2,4
17,3
0,18
1,12
2,8
4,1
24,9
1,04
0,82
0,74
3,9
0,1
6,6

0,83
1,5
3,45
0,39
0,67
0,48
2,4
9,72
0,18
1,3
2,8
4,28
20,6
1,35
0,72
0,74
1,2
4,01
0,62
0,99
0,64
2,24
0,7
0,48

2,4
8,07
0,18
1,12
2,8
4,1
16,18
1,96
0,25
0,74
3,9
6,85
0,83
0,96
0,58
0,66
6,03
0,48
2,4
11,94
0,11
1,12
2,8
4,03
22,82

1,15
0,55
0,74
3,72
6,16
0,1
0,8
3,69
0,63
6,03
0,48
2,4
14,13
1,8
1,12
2,8
5,72
26,01
0,01
1,35
0,82
0,74
0,41
3,33
0,62
1,52

4,19
0,34
0,48
2,4
9,55
0,18
1,12
2,8
4,1
16,98

