

**Примерное сбалансированное меню питания
Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи У
Весенне -
с 6**

**Примерное сбалансированное меню питания школьников на 14 дней.
Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания
Весенне - летний период**

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У

1 день

Завтрак 6-10 лет

268/330	Котлеты из говядины с соусом	90 /50	12,44	9,24	12,56
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
			26,38	19,09	74,39

обед 6-10 лет

45	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06
266	Бифштекс рубленый	90	15,55	11,55	15,7
309	Макароны отварные с маслом	150	5,22	4,52	20,45
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0	0	19,6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
	итого		29,53	25,89	78,33

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У

2 день

Завтрак 6-10 лет

15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0
174	Каша вязкая молочная из риса	200 /10	3,09	4,07	36,98
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
ПР	Кисломолочный продукт	150	5,8	5	8
			15,53	14,02	59,48

обед 6-10 лет

71	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	1,6
----	-------------------	-----	-----	-----	-----

88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79
268	Котлеты из говядины	90	12,44	9,24	12,56
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
	ИТОГО :		21,34	18,85	71,52

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У

3 день

Завтрак 6-10 лет

244	Котлеты рыбные	100	13,3	4,7	9,59
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0	0	19,6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
421	Сдоба обыкновенная	50	4,18	1,6	27,98
			23,5	11,62	78,12

обед 6-10 лет

46	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,41	5,08	8,65
82	Борщ с капустой, картофелем	200	1,45	3,93	10,02
274	Зразы рубленые	90	10,51	11,78	13,75
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
ПР	Кисломолочный продукт	150	5,8	5	8
	итого		29,8	32,12	99,06

№ рец.	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества		
--------	--------------------	-------	------------------	--	--

		порции			
		гр.	Б	Ж	У
4 день					
Завтрак 6-10 лет					
288	Птица отварная	100	21,1	13,6	0
304	Рис отварной	150	7,46	5,61	35,84
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
415	Крендель сахарный	50	4,18	1,6	27,98
			39,22	25,05	89,81
обед 6-10 лет					
71	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	1,6
96	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27
259	Жаркое по -домашнему	250	27,53	7,47	21,95
ПР	Сок фруктовый	200	0,8	0	11,2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
	Итого		33,77	12,18	48,52

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			гр.	Б	Ж
5 день					
Завтрак 6-10 лет					
279	Тефтели из говядины	120	17,74	19,66	23,42
309	Макароны отварные	150	5,22	4,52	20,45
379	Напиток кофейный с молоком	200	1,4	2	22,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
422	Булочка ванильная	50	4,18	1,6	27,98
			31,5	28,3	94,75
обед 6-10 лет					
48	Салат витаминный	100	1,41	5,08	8,65
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,71
260	Гуляш из говядины	90 /50	19,72	17,89	4,76
171	Каша рассып.перловая	150	4,79	4,26	30,83
377	Чай с лимоном	200	0,14	0,03	18,14

ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
	итого		31,17	30,05	76,59

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			гр.	Б	Ж

6 день

Завтрак 6-10 лет

268/330	Биточки из говядины с соусом	90 /50	12,44	9,24	12,56
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
			26,38	19,09	74,39

обед 6-10 лет

71	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	1,6
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06
266	Бифштекс рубленый	90	15,55	11,55	15,7
309	Макароны отварные	150	5,22	4,52	20,45
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0	0	19,6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
	итого		28,92	20,91	70,91

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
--------	--------------------	--------------	------------------	--	--

		гр.	Б	Ж	У
7 день					
Завтрак 6-10 лет					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/60	27,84	18	32,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
421	Сдоба обыкновенная	50	4,18	1,6	27,98
			35,18	20,12	74,88
обед 6-10 лет					
45	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79
268	Котлеты из говядины	90	12,44	9,24	12,56
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
	итого		21,47	23,75	71,62

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			гр.	Б	Ж
8 день					
Завтрак 6-10 лет					
244	Биточки рыбные	100/10	13,3	4,7	9,59
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45
377	Чай с лимоном	200	0,14	0,03	18,14
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
422	Булочка ванильная	50	4,18	1,6	27,98
			23,64	11,65	76,66
обед 6-10 лет					
48	Салат витаминный	100	1,41	5,08	8,65
82	Борщ с капустой, картофелем	200	1,45	3,93	10,02
274	Зразы рубленые	90	10,51	11,78	13,75
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24

ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
ПР	Кисломолочный продукт	150	5,8	5	8
	итого		30,27	32,2	106,38

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У

9 день

Завтрак 6-10 лет

14	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1
294	Котлеты из птицы	100	12,13	17,4	9,86
304	Рис отварной	150	7,46	5,61	35,84
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
415	Крендель сахарный	50	4,18	1,6	27,98
			28,13	34,93	90,68

обед 6-10 лет

46	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,41	5,08	8,65
96	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27
279/330	Тефтели из говядины с соусом	90 /50	11,78	12,91	14,9
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45
ПР	Сок фруктовый	200	0,8	0	11,2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
	ИТОГО		21,69	27,4	68,97

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У

10 день

Завтрак 6-10 лет

266	Бифштекс рубленый	90	15,55	11,55	15,7
309	Макароны отварные	150	5,22	4,52	20,45
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
			23,93	16,59	50,65

обед 6-10 лет

71	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	1,6
101	Суп картофельный с крупой пшеной	200	1,74	2,27	11,43
260	Гуляш из говядины	90 /50	19,72	17,89	4,76
171	Каша рассып.перловая	150	4,79	4,26	30,83
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
	итого		30,69	25,32	78,74

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
		гр.			

11 день

Завтрак 6-10 лет

268/330	Шницель из говядины с соусом	90 /50	12,44	9,24	12,56
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
			26,38	19,09	74,39

обед 6-10 лет

45	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06
266	Бифштекс рубленый	90	15,55	11,55	15,7

309	Макароны отварные	150	5,22	4,52	20,45
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0	0	19,6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
	итого		29,53	25,89	78,33

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У

12 день

Завтрак 6-10 лет

15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0
174	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200 /10	3,09	4,07	36,98
379	Напиток кофейный с молоком	200	1,4	2	22,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
ПР	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8
			11,33	11,42	69,68

обед 6-10 лет

48	Салат витаминный	100	1,41	5,08	8,65
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79
268	Котлеты из говядины	90	12,44	9,24	12,56
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
	ИТОГО :		21,95	23,83	78,57

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			гр.	Б	Ж

13 день

Завтрак 6-10 лет

244	Котлеты рыбные	100	13,3	4,7	9,59
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0	0	19,6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
421	Сдоба обыкновенная	50	4,18	1,6	27,98
			23,5	11,62	78,12

обед 6-10 лет

46	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,41	5,08	8,65
82	Борщ с капустой,картофелем	200	1,45	3,93	10,02
274	Зразы рубленые	90	10,51	11,78	13,75
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
ПР	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8
	итого		24,39	27,52	100,86

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			гр.	Б	Ж

14 день

Завтрак 6-10 лет

14	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1
301	Кнели из птицы с рисом	100	9,3	9,2	22
309	Макароны отварные с маслом	150	5,22	4,52	20,45
379	Напиток кофейный с молоком	200	1,4	2	22,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
424	Булочка домашняя	50	4,18	1,6	27,98

			23,06	26,04	93,43
обед 6-10 лет					
71	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	1,6
96	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27
268	Биточки из говядины	90	12,44	9,24	12,56
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45
ПР	Сок фруктовый	200	0,8	0	11,2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26
	Итого		21,74	18,75	59,58

Утверждаю:

МБОУ "Шушенская средняя
общеобразовательная школа №1"

Директор:



Бучина Т.Ю.

01.04.2022г.



гания школьников на 14 дней.

✓ утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

- летний период

- 10 лет

я РАМН РФ.

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества ()			
	Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ккал							

84,75	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
198,21	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
137	0	0	0	18	4,29	0	0,6
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
645,41							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	183,5	30	0,74
137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
80			0,01	12	10	4	1,8
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
143,33	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
569,53							
85,9	0,02	34,95	0	44,67	24,71	13,16	0,54
82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95
202,5	0,07	0,97	47,91	34,02	119,38	25,85	1,07
230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
106	0,08	1,4	0,04	240	190	28	0,2
892,05							

Энергет. | Витамины(мг) | Минеральные вещества |

ценность							
ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
206,25	0,04	0	20	39	143	20	1,8
230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
143,33	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
800,43							
13	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
96,6	0,08	6,03	0	21,16	57,56	20,72	0,78
394,6	0,21	8,97	24	31,1	337	65,7	4,03
90	4	124	0,1	64	10	2	2
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
669,4							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
342	0,12	1,7	78	87,8	213,4	43,2	1,96
168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
116	0,02	0	0,08	34	45	7	0
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
143,33	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
844,98							
85,9	0,02	34,95	0	44,67	24,71	13,16	0,54
83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87
168,2	0,17	1,28	0	24,36	194,69	26,01	2,32
187,02	0,09	0	0,02	39,14	168	0,02	0,83
75	0	0	0	6	0	0	0

36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
675,12							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
633,85							
13	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
80			0,01	12	10	4	1,8
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
673,2							

Энергет. ценность	Витамины(мг)	Минеральные вещества					
----------------------	---------------	----------------------	--	--	--	--	--

ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
297,6	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84
28	0	0	0	6	0	0	0
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
143,33	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
544,13							
87,4	0,03	32,45	0	37,37	27,61	15,16	0,51
67,8	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
660,65							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	183,5	30	0,74
137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
75	0	0	0	6	0	0	0
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
143,33	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
564,53							
85,9	0,02	34,95	0	44,67	24,71	13,16	0,54
82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95
202,5	0,07	0,97	47,91	34,02	119,38	25,85	1,07
230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
137	0	0	0	18	4,29	0	0,6
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2

39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
106	0,08	1,4	0,04	240	190	28	0,2
919,1							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg
75	0	0	59	1	2	0	0
245	0,05	0,33	80	70	132,4	19,25	1,26
230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
143,33	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
854,98							
85,9	0,02	34,95	0	44,67	24,71	13,16	0,54
96,6	0,08	6,03	0	21,16	57,56	20,72	0,78
223	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
90	4	124	0,1	64	10	2	2
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
707,95							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg

228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
28	0	0	0	6	0	0	0
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
500,4							
13	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
73,2	0,09	6,6	0	19,2	53,36	21,32	0,77
168,2	0,17	1,28	0	24,36	194,69	26,01	2,32
187,02	0,09	0	0,02	39,14	168	0,02	0,83
137	0	0	0	18	4,29	0	0,6
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
653,6							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества ()			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg
183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
633,85							
87,4	0,03	32,45	0	37,37	27,61	15,16	0,51
107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg
133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	183,5	30	0,74
137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
80			0,01	12	10	4	1,8
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
143,33	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
569,53							
85,9	0,02	34,95	0	44,67	24,71	13,16	0,54
82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95
202,5	0,07	0,97	47,91	34,02	119,38	25,85	1,07
230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
47	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2
833,1							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg
75	0	0	59	1	2	0	0
220	0,05	0,33	80	70	132,4	19,25	1,26
168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
116	0,02	0	0,08	34	45	7	0
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
143,33	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88

797,98							
13	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
96,6	0,08	6,03	0	21,16	57,56	20,72	0,78
183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
90	4	124	0,1	64	10	2	2
36,2	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
39	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
595,05							