

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги

/Е.Б. Мартыанова/

13 октября 2025 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

13 октября 2025 г.



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 7-10 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ СОШ № 1 ДОВЗ 7-10 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																	
Завтрак																	
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	135	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		500,00	15,93	5,42	25,16	2,63	89,02	625	220,82	75,19	284,38	2,78	113,6	153,62	0,66	0,21	0,94
Обед																	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,10	2,41	2,14	7,41	55	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,54	20,79	28,33	0,00	3,52	346,68	140,58	22,72	299,59	3,39	275,24	483,92	1,08	0,09	0,29
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
Итого за 'Обед'		700,00	26,69	21,05	46,03	2,93	61,75	759,26	191,60	53,32	386,07	5,34	358,84	887,82	2,97	0,18	50,13
Итого за день			42,62	26,47	71,19	5,56	150,77	1383,84	412,42	128,51	670,45	8,12	472,44	1041,44	3,63	0,39	51,07

2 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	3	6,51	0,51	24,69	181	115,13	38,28	129,92	0,91	24,24	45,16	0,2	0,07	0,53
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак '		500,00	13,37	6	24,88	1,24	72,96	568,20	247,12	65,68	267,02	2,25	124,24	157,46	0,82	0,15	1,05

Обед

16/2	Суп гороховый	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
1/9	Курица отварная (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05	0,78
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	88	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0,00	7,14	7,14	39,60	237,59	9,3	27,84	80,78	0,62	0	90	3,22	0,04	0,45
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '		720,00	35,44	21,16	37,22	12,21	110,89	915,4426	98,54	108,76	378,98	5,82	85,05	546,38	7,44	0,34	6,07
Итого за день			48,81	27,16	62,1	13,45	183,85	1483,643	345,66	174,44	646	8,07	209,29	703,84	8,26	0,49	7,12

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	37,05	248	102,08	13,12	98,44	0,91	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	39	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		500	14,75	2,83	21,47	1,53	81,71	593,48	116,06	23,08	137,04	1,79	104,6	136,6	1,56	0,1	0,81

Обед

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	102	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Котлета рыбная с овощами (минтай)	90	12,54	11,37	1,81	0,13	8,71	100,84	57,04	43,73	189,88	0,81	24,41	237,74	0,29	0,09	1,55
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '		770,00	25,52	12,02	9,06	3,60	107,21	611,35	126,71	117,30	405,02	4,55	46,91	461,88	2,05	0,38	12,99
Итого за день			40,27	14,85	30,53	5,13	188,92	1204,84	242,77	140,38	542,06	6,34	151,51	598,48	3,61	0,48	13,80

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
2/13	Бутерброд с сыром	30/20	7,54	5,26	5,59	0,27	14,01	139	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	38	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		500	16,89	7,61	11,31	1,25	75,23	483,89	323,47	47,7	335,17	1,68	61,2	83,4	1	0,15	0,56

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	105	20,79	20,72	58,5	0,78	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	11,14	9,82	29,38	0,03	4,83	327,30	12,13	18,99	124,89	1,34	15,3	20,25	0,36	0,27	0,41
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '		770,00	26,75	9,96	40,04	7,13	104,34	880,20	79,89	179,05	423,33	7,77	38,90	364,14	3,54	0,65	51,05
Итого за день			43,64	17,57	51,35	8,38	179,57	1364,08	403,36	226,75	758,50	9,45	100,10	447,54	4,54	0,80	51,61

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	183	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	39	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	53	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
-	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		575,00	12,47	7,03	18,23	0,97	56,17	446,29	277,39	45,29	249,3	1,49	95,74	126,27	0,59	0,11	1,42

Обед

4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	55	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
4/9	Плов из мяса кур	250	22,90	18,84	18,59	2,72	47,91	449	29,26	44,07	207,74	2,16	40,25	422,8	2,23	0,08	1,39
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,13	0,00	0,21	0,21	7,15	33,15	6	8,06	27,09	0,67	0	0,17	0,24	0,03	0
Итого за 'Обед '		730,00	33,39	24,20	26,79	5,33	86,57	724,52	266,69	78,49	386,79	3,50	85,85	719,07	3,56	0,15	12,37
Итого за день			45,86	31,23	45,02	6,30	142,74	1170,81	544,08	123,78	636,09	4,99	181,59	845,34	4,15	0,26	13,79

6 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,54	20,79	28,33	0,00	3,52	346,68	140,58	22,72	299,59	3,39	275,24	483,92	1,08	0,09	0,29
1/13	Бутерброд с маслом	40	2,36	0,08	7,52	0,27	14,20	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		690,00	28,34	23,71	39,50	0,78	53,00	684,59	266,67	45,42	417,89	4,32	335,24	551,12	1,46	0,16	0,81
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64
7/8	Бефстроганов из филе курицы	45/45	17,19	1,27	6,32	0,06	5,94	148,76	55,99	7,36	46,23	0,15	22,95	30,15	0,12	0,02	0,31
47/3	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	223	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	14,60	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Обед '		755,00	32,60	3,77	16,90	5,72	95,61	671,28	192,42	52,51	227,84	3,11	48,69	240,61	3,49	0,17	8,98
Итого за день			60,94	27,48	56,40	6,50	148,61	1355,86	459,09	97,93	645,73	7,43	383,93	791,73	4,95	0,33	9,79

7 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	28,42	183	93,68	14,91	87,87	0,39	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42
1/13	Бутерброд с маслом	40	2,36	0,08	7,52	0,27	14,20	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	38	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		600,00	11,74	2,43	13,15	1,11	79,52	484,76	103,37	24,31	122,47	1,22	59,2	80,8	0,9	0,1	0,42

Обед

4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
16/2	Суп гороховый	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
2	Жаркое по-домашнему из филе кур	200	17,97	0,05	5,92	0,53	23,96	218,04	26,7	38,38	87,44	1,36	14,4	644,6	0,37	0,12	11,41
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '		690,00	33,67	5,31	16,45	5,54	92,24	653,47	277,74	100,62	339,50	7,15	56,40	894,32	3,02	0,38	20,07
Итого за день			45,41	7,74	29,60	6,65	171,76	1138,23	381,11	124,93	461,97	8,37	115,60	975,12	3,92	0,48	20,49

8 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	239	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
2/13	Бутерброд с сыром	50	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	134	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01	0,13
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	39	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		700,00	15,73	7,01	11,96	1,16	83,78	517,18	288,76	51,16	269,25	1,52	73,64	83,09	0,59	0,11	1,3

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	0,88	4,0	0,19	9,79	89	56,48	18,92	61,68	0,58	22	271,62	0,22	0,06	5,52
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,6	0	0,25	0,29	16	81	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	245	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201	116	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед '		780,00	26,97	12,90	28,68	3,02	116,42	831,38	247,90	97,78	437,37	4,23	44,80	428,97	3,75	0,58	6,32
Итого за день			42,70	19,91	40,64	4,18	200,20	1348,56	536,66	148,94	706,62	5,75	118,44	512,06	4,34	0,69	7,62

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	239	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	38	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак '		500,00	10,71	2,33	21,6	1,19	84,68	575,39	114,68	49,88	195,45	2,18	115	129,4	0,99	0,13	0,39

Обед

-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	10,99	94	24,95	19,79	47,8	0,75	3,6	169,28	1,91	0,06	8,4
47/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,6	27,78	186	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04	0,02
1/9	Курица отварная (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,30	245	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05	0,78
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед '		760,00	35,21	23,18	27,42	5,57	90,75	756,47	166,54	88,47	345,66	5,07	67,10	493,27	5,16	0,25	24,22
Итого за день			45,92	25,51	49,02	6,76	175,43	1331,86	281,22	138,35	541,11	7,25	182,10	622,67	6,15	0,38	24,61

10 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,20	206	104,71	50,3	167,2	1,24	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	38	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			12,20	2,52	22,64	2,96	72,16	551,00	116,80	59,70	204,80	2,09	101,60	130,30	1,11	0,18	0,42

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	12,41	89	57,76	20,92	70,49	0,63	16	179,48	0,14	0,08	4,85
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	81	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,16	366,88	1,01	106,4	122	1,49	0,08	0,46
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	48	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед '			44,70	34,66	24,71	3,61	118,34	882,57	422,53	92,77	536,93	5,61	128,70	315,08	2,60	0,28	18,74
Итого за день			56,90	37,18	47,35	6,57	190,50	1433,58	539,33	152,47	741,73	7,70	230,30	445,38	3,71	0,46	19,16

МЕНЮ

МКОУ СОШ № 1 ДОВЗ 7-10 лет

№		Выход, г	Белки, г		Жиры, г	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.

1 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24
Итого за 'Завтрак '		500,00	15,93	5,42	25,16	2,63

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,10	2,41	2,14
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,54	20,79	28,33	0,00
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00
Итого за 'Обед'		700,00	26,69	21,05	46,03	2,93
Итого за день			42,62	26,47	71,19	5,56

2 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	3	6,51	0,51
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30
-	Хлеб ржаной	35	1,98	0,00	0,36	0,36
Итого за 'Завтрак '		500,00	13,37	6	24,88	1,24

Обед

16/2	Суп гороховый	200	4,82	0	4,39	4,39
1/9	Курица отварная (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0,00	7,14	7,14
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36

Завтрак

Итого за 'Завтрак '

Итого за 'Обед '

4 день

Итого за 'Завтрак '

Итого за 'Обед '

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24
Итого за 'Завтрак '		575,00	12,47	7,03	18,23	0,97

Обед

4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14
4/9	Плов из мяса кур	250	22,90	18,84	18,59	2,72
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26
-	Хлеб ржаной	20	1,13	0,00	0,21	0,21
Итого за 'Обед '		730,00	33,39	24,20	26,79	5,33
Итого за день			45,86	31,23	45,02	6,30

6 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,54	20,79	28,33	0,00
1/13	Бутерброд с маслом	40	2,36	0,08	7,52	0,27
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24
Итого за 'Завтрак '		690,00	28,34	23,71	39,50	0,78

2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17
7/8	Бефстроганов из филе курицы	45/45	17,19	1,27	6,32	0,06
47/3	Макаронные изделия отварные	180	8,01	2,4	5,61	0,72
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,00	0,33	0,33
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42
Итого за 'Обед '		755,00	32,60	3,77	16,90	5,72
Итого за день			60,94	27,48	56,40	6,50

7 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32
-----	---	-----	------	------	------	------

1/13	Бутерброд с маслом	40	2,36	0,08	7,52	0,27
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02
	Хлеб пшеничный					
-	витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24
Итого за 'Завтрак '		600,00	11,74	2,43	13,15	1,11

Обед

4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00
16/2	Суп гороховый	200	4,82	0	4,39	4,39
	Жаркое по-домашнему из филе					
2	кур	200	17,97	0,05	5,92	0,53
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00
	Хлеб пшеничный					
-	витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36
Итого за 'Обед '		690,00	33,67	5,31	16,45	5,54
Итого за день			45,41	7,74	29,60	6,65

8 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23
1/13	Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный					
-	витаминизированный	30	1,98	0,00	0,20	0,20
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24
Итого за 'Завтрак '			12,20	2,52	22,64	2,96

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50
	Хлеб пшеничный					
-	витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24
Итого за 'Обед '			44,70	34,66	24,71	3,61
Итого за день			56,90	37,18	47,35	6,57

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00

-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48
Итого за 'Завтрак '		500,00	10,71	2,33	21,6	1,19

Обед

-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29
47/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,6
1/9	Курица отварная (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24

Итого за 'Обед '

760,00

35,21

23,18

27,42

5,57

Итого за день

45,92

25,51

49,02

6,76

10 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43
2/13	Бутерброд с сыром	50	7,12	4,84	5,16	0,27
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0	0,2	0,2
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24

Итого за 'Завтрак '

700,00

15,73

7,01

11,96

1,16

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	0,88	4,0	0,19
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,6	0	0,25	0,29
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24

Итого за 'Обед '

780,00

26,97

12,90

28,68

3,02

Итого за день

42,70

19,91

40,64

4,18

Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг

26,42	182,82	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07
22,81	135	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03
14,27	201	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0
14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0
6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
89,02	625	220,82	75,19	284,38	2,78	113,6	153,62	0,66	0,21

7,41	55	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03
3,52	346,68	140,58	22,72	299,59	3,39	275,24	483,92	1,08	0,09
14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01
23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0
12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05
0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0
61,75	759,26	191,60	53,32	386,07	5,34	358,84	887,82	2,97	0,18
150,77	1383,84	412,42	128,51	670,45	8,12	472,44	1041,44	3,63	0,39

24,69	181	115,13	38,28	129,92	0,91	24,24	45,16	0,2	0,07
0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0
14,39	96	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03
21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0
12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05
72,96	568,20	247,12	65,68	267,02	2,25	124,24	157,46	0,82	0,15

16,41	131	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18
0,30	245	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05
23,18	88	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02
39,60	237,59	9,3	27,84	80,78	0,62	0	90	3,22	0,04
0,13	66	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0
18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05

110,89	915,4426	98,54	108,76	378,98	5,82	85,05	546,38	7,44	0,34
183,85	1483,643	345,66	174,44	646	8,07	209,29	703,84	8,26	0,49

37,05	248	102,08	13,12	98,44	0,91	24,6	46,3	1,07	0,06
14,27	201	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0
9,7	39	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0
14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0
6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
81,71	593,48	116,06	23,08	137,04	1,79	104,6	136,6	1,56	0,1

17,35	102	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08
26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14
8,71	100,84	57,04	43,73	189,88	0,81	24,41	237,74	0,29	0,09
9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0
16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07
107,21	611,35	126,71	117,30	405,02	4,55	46,91	461,88	2,05	0,38
188,92	1204,84	242,77	140,38	542,06	6,34	151,51	598,48	3,61	0,48

30,73	201	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1
14,01	139	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01
9,8	38	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0
6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
75,23	483,89	323,47	47,7	335,17	1,68	61,2	83,4	1	0,15

2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02
13,28	105	20,79	20,72	58,5	0,78	3,6	248,8	1,96	0,07
4,83	327,30	12,13	18,99	124,89	1,34	15,3	20,25	0,36	0,27
40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,1	20	23,74	0,55	0,23
14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01
21,02	101	0	0	0	0	0	0	0	0
8,35	48	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05
104,34	880,20	79,89	179,05	423,33	7,77	38,90	364,14	3,54	0,65
179,57	1364,08	403,36	226,75	758,50	9,45	100,10	447,54	4,54	0,80

25,65	183	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07
9,7	39	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0
0	53	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0
0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0
0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0
14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0
6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
56,17	446,29	277,39	45,29	249,3	1,49	95,74	126,27	0,59	0,11

0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01
5,98	55	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03
47,91	449	29,26	44,07	207,74	2,16	40,25	422,8	2,23	0,08
6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0
18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
7,15	33,15	6	8,06	27,09	0,67	0	0,17	0,24	0,03
86,57	724,52	266,69	78,49	386,79	3,50	85,85	719,07	3,56	0,15
142,74	1170,81	544,08	123,78	636,09	4,99	181,59	845,34	4,15	0,26

3,52	346,68	140,58	22,72	299,59	3,39	275,24	483,92	1,08	0,09
14,20	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0
14,39	96	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03
0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0
6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
53,00	684,59	266,67	45,42	417,89	4,32	335,24	551,12	1,46	0,16

8,44	82	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04
5,94	148,76	55,99	7,36	46,23	0,15	22,95	30,15	0,12	0,02
33,34	223	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05
9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0
14,60	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06
95,61	671,28	192,42	52,51	227,84	3,11	48,69	240,61	3,49	0,17
148,61	1355,86	459,09	97,93	645,73	7,43	383,93	791,73	4,95	0,33

28,42	183	93,68	14,91	87,87	0,39	19,2	35,6	0,52	0,06
-------	-----	-------	-------	-------	------	------	------	------	------

14,20	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0
0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0
9,8	38	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
79,52	484,76	103,37	24,31	122,47	1,22	59,2	80,8	0,9	0,1

0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01
16,41	131	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18
23,96	218,04	26,7	38,38	87,44	1,36	14,4	644,6	0,37	0,12
20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02
18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05
92,24	653,47	277,74	100,62	339,50	7,15	56,40	894,32	3,02	0,38
171,76	1138,23	381,11	124,93	461,97	8,37	115,60	975,12	3,92	0,48

27,20	206	104,71	50,3	167,2	1,24	21,6	40,1	0,63	0,14
14,27	201	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0
9,80	38	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0
6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
72,16	551,00	116,80	59,70	204,80	2,09	101,60	130,30	1,11	0,18

12,41	89	57,76	20,92	70,49	0,63	16	179,48	0,14	0,08
16,12	81	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03
26,86	418,51	283,06	41,16	366,88	1,01	106,4	122	1,49	0,08
8,33	48	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01
14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0
14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04
18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
118,34	882,57	422,53	92,77	536,93	5,61	128,70	315,08	2,60	0,28
190,50	1433,58	539,33	152,47	741,73	7,70	230,30	445,38	3,71	0,46

39,18	239	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06
9,8	38	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
0,26	132,13	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0

18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07
84,68	575,39	114,68	49,88	195,45	2,18	115	129,4	0,99	0,13

3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04
10,99	94	24,95	19,79	47,8	0,75	3,6	169,28	1,91	0,06
27,78	186	76,56	9,84	73,83	0,68	18,45	34,73	0,8	0,04
0,30	245	18,47	17,73	149,98	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05
23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02
18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
90,75	756,47	166,54	88,47	345,66	5,07	67,10	493,27	5,16	0,25
175,43	1331,86	281,22	138,35	541,11	7,25	182,10	622,67	6,15	0,38

39,18	239	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06
14,01	134	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01
0,20	0,61	0	0	0	0	0	0	0	0
9,7	39	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0
14,01	67	0	0	0	0	0	0	0	0
6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
83,78	517,18	288,76	51,16	269,25	1,52	73,64	83,09	0,59	0,11

9,79	89	56,48	18,92	61,68	0,58	22	271,62	0,22	0,06
16	81	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03
8,22	245	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33
33,67	201	116	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1
23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02
18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
6,68	39	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
116,42	831,38	247,90	97,78	437,37	4,23	44,80	428,97	3,75	0,58
200,20	1348,56	536,66	148,94	706,62	5,75	118,44	512,06	4,34	0,69

-20

C,мг

0,53
0,52
0
0
0
0,94

10,84
0,29
39
0
0
0
50,13
51,07

0,53
0
0,52
0
0
1,05

4,52
0,78
0,32
0,45
0
0
0

6,07
7,12

0,03
0
0,78
0
0
0,81

4,9
6,54
1,55
0
0
0
12,99
13,80

0,42
0,14
0
0
0
0,56

5,88
5,76
0,41
0
39
0
0
51,05
51,61

0,53
0,78
0,11
0
0
0
0
1,42

0,14
10,84
1,39
0
0
0
12,37
13,79

0,29
0
0,52
0,00
0
0
0,81

8,64
0,31
0,03
0
0
0
8,98
9,79

0,42

0
0
0
0
0
0
0,42

0,14
4,52
11,41
4
0
0
20,07
20,49

0,42
0
0
0,00
0
0
0,42

4,85
0
0,46
0,15
0,78
12,5
0
0
18,74
19,16

0,39
0
0

0
0
0,39

14,7
8,4
0,02
0,78
0,32
0
0
24,22
24,61

0,39
0,13
0
0,78
0
0
1,3

5,52
0
0,06
0,42
0,32
0
0
6,32
7,62