

| | | |
|--|--|---|
| УТВЕРЖДЕНО Генеральный директор ОАО «Общепит» _____Черкезова С.А. « <u>12</u> » <u>января</u> 2026г | Согласовано: Председатель общешкольного родительского комитета ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____Иванова С.Ю. « <u>12</u> » <u>января</u> 2026г | Согласовано: Директор ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____Павлов А.А. « <u>12</u> » <u>января</u> 2026г |
|--|--|---|

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных столовых

на 2025-2026 учебный год

2-е полугодие

(дети участников СВО 1-4 классы)

2026 год



1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | 250 | 7,3 | 13,6 | 52,3 | 361,1 | 0,65 | 0,07 | 0,16 | 0,08 | 0,19 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ | 50/20/10 | 7,1 | 14,5 | 19,4 | 236,1 | 0,00 | 0,13 | 0,05 | 0,07 | 0,15 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 15,3 | 28,2 | 91,2 | 680,6 | 2,25 | 0,21 | 0,22 | 0,15 | 0,34 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ | 250 | 9,9 | 6,6 | 18,8 | 174,9 | 4,90 | 0,19 | 0,09 | 0,16 | 0,00 |
| КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА) | 75 | 18,1 | 22,4 | 0,0 | 274,5 | 0,74 | 0,05 | 0,13 | 0,07 | 0,00 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200 | 200 | 11,5 | 9,8 | 52,1 | 342,0 | 0,00 | 0,30 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,3 | 0,2 | 24,2 | 103,2 | 23,06 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 0,00 |
| Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 765 | 42,8 | 39,3 | 115,2 | 989,3 | 28,69 | 0,62 | 0,42 | 0,28 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60,0 | 0,88 | 0,04 | 0,21 | 0,03 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60,0 | 0,88 | 0,04 | 0,21 | 0,03 | 0,00 |
| Всего за день: | | 60,7 | 69,3 | 210,2 | 1 729,9 | 31,82 | 0,87 | 0,86 | 0,46 | 0,34 |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ | 310 | 10,1 | 7,3 | 33,9 | 244,4 | 1,56 | 0,33 | 0,64 | 0,20 | 0,90 |
| БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 59,3 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Сыр Хохланд | 20 | 5,0 | 5,1 | 0,0 | 66,7 | 0,22 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 585 | 18,2 | 13,5 | 69,2 | 475,2 | 1,80 | 0,38 | 0,70 | 0,24 | 0,90 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 250 | 2,6 | 2,8 | 19,8 | 115,7 | 6,60 | 0,08 | 0,06 | 0,20 | 0,00 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 80 | 20,0 | 20,4 | 10,0 | 303,9 | 0,80 | 0,10 | 0,15 | 0,04 | 0,00 |
| Макаронные изделия отварные с маслом 200 | 200 | 7,3 | 6,6 | 46,5 | 274,5 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,02 | 0,05 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 59,3 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 785 | 33,0 | 30,1 | 111,2 | 848,2 | 7,42 | 0,34 | 0,26 | 0,26 | 0,05 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Шоколад | 40 | 3,9 | 13,9 | 20,2 | 221,6 | 0,00 | 0,03 | 0,18 | 0,01 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 40 | 3,9 | 13,9 | 20,2 | 221,6 | 0,00 | 0,03 | 0,18 | 0,01 | 0,00 |
| Всего за день: | | 55,2 | 57,5 | 200,5 | 1 545,0 | 9,22 | 0,75 | 1,14 | 0,50 | 0,95 |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50 | 200 | 29,8 | 17,2 | 48,8 | 474,6 | 0,48 | 0,07 | 0,45 | 0,10 | 0,16 |
| БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 59,3 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 455 | 32,9 | 18,4 | 84,1 | 638,6 | 0,50 | 0,12 | 0,48 | 0,10 | 0,16 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 250 | 1,8 | 5,7 | 11,7 | 108,4 | 7,80 | 0,04 | 0,05 | 0,17 | 0,00 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250 | 300 | 19,5 | 24,9 | 34,7 | 442,1 | 18,61 | 0,25 | 0,24 | 0,05 | 0,00 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,2 | 0,0 | 25,7 | 105,0 | 13,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб Пшеничный | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 785 | 24,1 | 30,9 | 89,7 | 738,3 | 39,41 | 0,36 | 0,30 | 0,22 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 30 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Всего за день: | | 57,8 | 50,2 | 197,0 | 1 483,1 | 39,91 | 0,48 | 0,79 | 0,32 | 0,16 |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ | 250 | 8,7 | 13,7 | 45,0 | 338,7 | 0,62 | 0,18 | 0,15 | 0,07 | 0,18 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 0,15 |
| БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,0 | 24,4 | 141,0 | 0,52 | 0,03 | 0,11 | 0,02 | 0,00 |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ | 30 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 15,5 | 26,1 | 90,1 | 659,3 | 1,14 | 0,25 | 0,28 | 0,16 | 0,33 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК Ленинградский | 250 | 2,4 | 6,0 | 17,3 | 135,5 | 7,10 | 0,09 | 0,06 | 0,20 | 0,00 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,9 | 3,0 | 5,3 | 53,0 | 10,31 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,00 |
| НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ | 90 | 9,4 | 11,4 | 2,3 | 149,8 | 0,39 | 0,04 | 0,07 | 0,02 | 0,00 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,9 | 7,9 | 51,8 | 297,9 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,04 | 0,14 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб Пшеничный | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 845 | 21,1 | 28,6 | 118,7 | 820,2 | 17,80 | 0,25 | 0,21 | 0,28 | 0,14 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 120,00 | 0,08 | 0,06 | 0,02 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 120,00 | 0,08 | 0,06 | 0,02 | 0,00 |
| Всего за день: | | 38,4 | 55,1 | 224,9 | 1 565,5 | 138,94 | 0,59 | 0,55 | 0,46 | 0,46 |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ | 250 | 6,8 | 12,5 | 54,3 | 359,1 | 0,62 | 0,56 | 0,81 | 0,39 | 2,06 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 16 | 3,7 | 4,7 | 0,0 | 58,2 | 0,11 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 0,00 |
| БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,4 | 26,6 | 142,2 | 0,52 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 506 | 16,8 | 20,8 | 101,5 | 664,4 | 1,25 | 0,65 | 0,98 | 0,46 | 2,06 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1,0 | 2,5 | 4,9 | 46,2 | 3,20 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| СУП ОВОЩНОЙ | 250 | 1,8 | 2,7 | 11,1 | 76,2 | 8,66 | 0,06 | 0,05 | 0,19 | 0,00 |
| Котлета домашняя | 80 | 9,4 | 11,4 | 3,0 | 151,7 | 0,22 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200 | 200 | 4,5 | 7,1 | 30,4 | 203,6 | 14,76 | 0,17 | 0,15 | 0,04 | 0,11 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 59,3 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 845 | 19,8 | 23,9 | 84,1 | 631,7 | 26,86 | 0,36 | 0,31 | 0,24 | 0,13 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 10,00 | 0,04 | 0,05 | 0,03 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 10,00 | 0,04 | 0,05 | 0,03 | 0,00 |
| Всего за день: | | 38,1 | 45,1 | 206,6 | 1 392,1 | 38,11 | 1,04 | 1,34 | 0,73 | 2,19 |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 210 | 6,0 | 10,7 | 31,8 | 247,1 | 0,52 | 0,06 | 0,12 | 0,06 | 0,15 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,00 | 0,02 | 0,15 | 0,10 | 0,89 |
| ВЕТЧИНА | 25 | 4,3 | 8,5 | 0,1 | 75,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,1 | 0,0 | 14,9 | 60,8 | 0,79 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 537 | 18,4 | 24,9 | 67,6 | 549,0 | 1,31 | 0,13 | 0,30 | 0,16 | 1,04 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей | 250 | 9,5 | 8,8 | 23,1 | 210,4 | 4,95 | 0,09 | 0,12 | 0,19 | 0,14 |
| Сосиска отварная | 60 | 6,7 | 14,7 | 0,2 | 160,1 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Макаронные изделия отварные с маслом 200 | 200 | 7,3 | 6,6 | 46,5 | 274,5 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,02 | 0,05 |
| КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД | 200 | 0,3 | 0,1 | 27,3 | 113,1 | 2,40 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 |
| Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 850 | 27,3 | 30,8 | 127,1 | 899,7 | 17,35 | 0,40 | 0,19 | 0,22 | 0,19 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Шоколад | 40 | 3,9 | 13,9 | 20,2 | 221,6 | 0,00 | 0,03 | 0,18 | 0,01 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 40 | 3,9 | 13,9 | 20,2 | 221,6 | 0,00 | 0,03 | 0,18 | 0,01 | 0,00 |
| Всего за день: | | 49,6 | 69,6 | 214,8 | 1 670,4 | 18,66 | 0,56 | 0,67 | 0,40 | 1,23 |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | 250 | 7,3 | 13,6 | 52,3 | 361,1 | 0,65 | 0,07 | 0,16 | 0,08 | 0,19 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 0,15 |
| БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,4 | 26,6 | 142,2 | 0,52 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 13,6 | 25,4 | 99,5 | 682,9 | 1,17 | 0,15 | 0,29 | 0,17 | 0,34 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 250 | 1,9 | 5,8 | 9,1 | 99,3 | 12,34 | 0,05 | 0,05 | 0,20 | 0,00 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ | 80 | 9,1 | 17,0 | 8,5 | 223,8 | 0,09 | 0,03 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200 | 200 | 4,5 | 7,1 | 30,4 | 203,6 | 14,76 | 0,17 | 0,15 | 0,04 | 0,11 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0,2 | 0,0 | 25,7 | 105,0 | 13,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб Пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 790 | 20,3 | 30,2 | 103,8 | 773,7 | 40,19 | 0,36 | 0,31 | 0,24 | 0,11 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 10,00 | 0,04 | 0,05 | 0,03 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 10,00 | 0,04 | 0,05 | 0,03 | 0,00 |
| Всего за день: | | 35,4 | 56,1 | 224,4 | 1 552,6 | 51,36 | 0,54 | 0,65 | 0,43 | 0,44 |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" | 215 | 7,2 | 10,5 | 40,3 | 285,5 | 1,72 | 0,17 | 0,00 | 0,07 | 0,00 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 60/20/10 | 7,5 | 14,8 | 23,2 | 256,9 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,11 | 0,15 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,1 | 0,0 | 14,9 | 60,8 | 0,79 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 527 | 14,9 | 25,3 | 78,3 | 603,2 | 2,56 | 0,23 | 0,07 | 0,18 | 0,15 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ | 250 | 7,6 | 7,5 | 17,4 | 168,0 | 7,13 | 0,10 | 0,09 | 0,16 | 0,00 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 55 | 7,6 | 10,1 | 3,8 | 136,8 | 0,35 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,08 |
| Гороховое пюре 200 | 200 | 21,0 | 7,1 | 43,9 | 323,2 | 0,00 | 0,57 | 0,12 | 0,03 | 0,11 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб Пшеничный 40 | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 745 | 39,2 | 24,9 | 104,5 | 800,1 | 7,48 | 0,78 | 0,31 | 0,23 | 0,18 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 30 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Всего за день: | | 54,9 | 51,2 | 206,0 | 1 509,6 | 10,04 | 1,01 | 0,39 | 0,41 | 0,33 |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50 | 200 | 29,8 | 17,2 | 48,8 | 474,6 | 0,48 | 0,07 | 0,45 | 0,10 | 0,16 |
| БАТОН | 35 | 2,6 | 1,0 | 18,0 | 91,7 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,7 | 59,3 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 32,5 | 18,2 | 81,6 | 625,5 | 0,50 | 0,11 | 0,47 | 0,10 | 0,16 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 6,9 | 2,9 | 17,2 | 122,8 | 6,89 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,00 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 80 | 7,1 | 7,2 | 6,5 | 121,1 | 8,90 | 0,03 | 0,06 | 0,03 | 0,09 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 250 | 14,4 | 12,3 | 65,1 | 428,1 | 0,00 | 0,38 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,1 | 0,0 | 14,9 | 60,8 | 0,79 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб Пшеничный | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 837 | 31,3 | 22,6 | 121,2 | 815,7 | 16,57 | 0,57 | 0,39 | 0,18 | 0,09 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60,0 | 0,88 | 0,04 | 0,21 | 0,03 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 125 | 2,5 | 1,9 | 3,8 | 60,0 | 0,88 | 0,04 | 0,21 | 0,03 | 0,00 |
| Всего за день: | | 66,2 | 42,6 | 206,5 | 1 501,2 | 17,95 | 0,71 | 1,08 | 0,31 | 0,24 |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 260 | 11,6 | 21,3 | 21,3 | 325,2 | 0,10 | 0,05 | 0,10 | 0,13 | 0,20 |
| БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 | 1,00 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 17,5 | 24,9 | 66,7 | 564,0 | 1,10 | 0,13 | 0,11 | 0,14 | 0,20 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,8 | 2,9 | 20,0 | 117,5 | 6,60 | 0,09 | 0,06 | 0,21 | 0,05 |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ | 300 | 30,3 | 35,9 | 52,6 | 655,2 | 2,66 | 0,15 | 0,22 | 0,37 | 0,00 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,9 | 100,9 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб Пшеничный | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 785 | 35,9 | 39,0 | 115,0 | 956,5 | 9,97 | 0,31 | 0,30 | 0,58 | 0,05 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 120,00 | 0,08 | 0,06 | 0,02 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 120,00 | 0,08 | 0,06 | 0,02 | 0,00 |
| Всего за день: | | 55,2 | 64,3 | 197,9 | 1 606,5 | 131,07 | 0,52 | 0,47 | 0,74 | 0,24 |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|---------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мкг |
| Итого за весь период | 511,5 | 561,2 | 2 088,8 | 15 555,8 | 487,08 | 7,08 | 7,93 | 4,76 | 6,59 | 5 180,27 | 7 449,27 | 2 091,65 | 108,66 | 19 008,20 | 287,21 | 0,1 |
| Среднее значение за период | 42,6 | 46,8 | 174,1 | 1 296,3 | 40,59 | 0,59 | 0,66 | 0,40 | 0,55 | 431,69 | 620,77 | 174,30 | 9,05 | 1 584,02 | 23,93 | 0,1 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,2 | 32,5 | 54,3 | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|-------------------------|---------|------|---------|
| Мобилизованные 7-11 лет | 512 | 803 | 99 |

| Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|---------------------|
| Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| 141,44 | 167,10 | 39,07 | 0,68 | 239,30 | 12,01 | 0,01 | 0,02 | 174 | 2011 |
| 9,77 | 56,88 | 9,74 | 0,76 | 99,20 | 1,32 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2011 |
| 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| 163,80 | 236,57 | 56,01 | 3,95 | 578,50 | 15,33 | 0,01 | 0,02 | | |
| 46,42 | 111,97 | 36,47 | 2,22 | 531,01 | 5,22 | 0,00 | 0,05 | 102 | 2011 |
| 15,72 | 152,60 | 16,65 | 1,47 | 199,89 | 6,26 | 0,02 | 0,12 | 293 | 2011 |
| 35,57 | 255,07 | 171,28 | 6,03 | 358,15 | 3,10 | 0,01 | 0,02 | 171.1 | 2011 |
| 14,96 | 3,38 | 4,47 | 0,66 | 77,09 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 388 | 2011 |
| 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| 121,88 | 556,62 | 242,07 | 11,18 | ##### | 15,11 | 0,03 | 0,20 | | |
| 150,00 | 118,75 | 17,50 | 0,00 | 182,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | | 2008 |
| 150,00 | 118,75 | 17,50 | 0,00 | 182,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | | |
| 435,68 | 911,94 | 315,57 | 15,13 | ##### | 30,44 | 0,04 | 0,25 | | |

| Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|---------------------|
| Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| 306,68 | 216,00 | 37,20 | 4,58 | 467,25 | 27,00 | 0,00 | 0,00 | 172 | 2011 |
| 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 10,77 | 3,71 | 3,82 | 0,37 | 13,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2011 |
| 170,00 | 102,40 | 7,20 | 0,16 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 15 | 2011 |
| 495,04 | 348,11 | 53,42 | 5,51 | 536,51 | 27,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| 31,26 | 79,79 | 25,78 | 1,09 | 481,41 | 4,55 | 0,00 | 0,03 | 101 | 2011 |
| 23,11 | 180,80 | 26,94 | 2,25 | 280,13 | 4,72 | 0,00 | 0,12 | 295 | 2011 |
| 41,40 | 56,53 | 14,18 | 1,33 | 85,72 | 1,02 | 0,02 | 0,01 | 202.1 | 2011 |
| 10,77 | 3,71 | 3,82 | 0,37 | 13,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2011 |
| 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| 115,73 | 354,42 | 83,92 | 5,84 | 912,32 | 10,29 | 0,02 | 0,17 | | |
| 140,80 | 123,60 | 27,20 | 0,60 | 184,80 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 140,80 | 123,60 | 27,20 | 0,60 | 184,80 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| 751,57 | 826,13 | 164,54 | 11,95 | ##### | 39,49 | 0,02 | 0,18 | | |

| Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|---------------------|
| Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| 339,53 | 364,03 | 43,35 | 0,76 | 360,94 | 4,71 | 0,04 | 0,06 | 223 | 2011 |
| 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 10,77 | 3,71 | 3,82 | 0,37 | 13,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2011 |
| 357,89 | 393,74 | 52,37 | 1,53 | 411,20 | 4,71 | 0,04 | 0,06 | | |
| 47,75 | 44,72 | 22,10 | 1,11 | 325,40 | 5,61 | 0,00 | 0,02 | 82 | 2011 |
| 45,01 | 241,19 | 61,57 | 3,16 | ##### | 14,53 | 0,00 | 0,16 | 259 | 2011 |
| 8,00 | 5,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 436 | 2008 |
| 8,05 | 29,40 | 11,55 | 0,70 | 45,15 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| 108,81 | 320,32 | 98,22 | 4,96 | ##### | 20,14 | 0,00 | 0,18 | | |
| 4,80 | 10,80 | 3,00 | 0,45 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 4,80 | 10,80 | 3,00 | 0,45 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 471,50 | 724,86 | 153,60 | 6,94 | ##### | 24,85 | 0,04 | 0,24 | | |

| Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|---------------------|
| Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| 137,66 | 187,31 | 49,63 | 1,40 | 276,42 | 12,85 | 0,00 | 0,01 | 182 | 2011 |
| 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 |
| 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 111,42 | 95,58 | 27,49 | 0,87 | 207,29 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2011 |
| 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 257,89 | 310,79 | 82,32 | 2,69 | 522,01 | 21,85 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | | | | | | | |
| 37,24 | 70,84 | 26,58 | 1,09 | 517,88 | 5,07 | 0,00 | 0,03 | 96 | 2011 |
| 26,73 | 14,82 | 7,94 | 0,49 | 103,15 | 1,42 | 0,00 | 0,01 | 45 | 2011 |
| 12,52 | 83,78 | 12,36 | 0,88 | 128,49 | 1,96 | 0,00 | 0,06 | 270 | 2011 |
| 37,91 | 101,48 | 37,14 | 0,78 | 75,03 | 1,01 | 0,01 | 0,03 | 304 | 2011 |
| 8,46 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| 10,35 | 37,80 | 14,85 | 0,90 | 58,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| 133,20 | 308,72 | 100,68 | 4,14 | 883,81 | 9,45 | 0,01 | 0,14 | | |
| | | | | | | | | | |
| 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | 394,00 | 4,00 | 0,00 | 0,04 | | 2008 |
| 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | 394,00 | 4,00 | 0,00 | 0,04 | | |
| 459,09 | 665,51 | 209,00 | 7,43 | ##### | 35,31 | 0,02 | 0,19 | | |

| Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|---------------------|
| Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| 127,27 | 87,49 | 21,57 | 9,21 | 237,28 | 10,71 | 0,00 | 0,00 | 174 | 2011 |
| 140,80 | 80,00 | 5,60 | 0,16 | 14,08 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 15 | 2011 |
| 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 111,41 | 87,89 | 19,03 | 0,40 | 169,61 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2011 |
| 387,08 | 281,37 | 51,40 | 10,17 | 457,77 | 19,71 | 0,00 | 0,01 | | |
| 15,55 | 23,19 | 10,18 | 0,75 | 138,25 | 2,45 | 0,00 | 0,01 | 53 | 2011 |
| 38,97 | 48,15 | 21,62 | 0,94 | 382,38 | 4,04 | 0,00 | 0,02 | 99 | 2011 |
| 12,45 | 88,07 | 12,85 | 1,26 | 159,28 | 3,20 | 0,00 | 0,04 | 271 | 2011 |
| 60,84 | 120,38 | 42,77 | 1,73 | ##### | 11,96 | 0,00 | 0,05 | 312 | 2011 |
| 10,77 | 3,71 | 3,82 | 0,37 | 13,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2011 |
| 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| 147,77 | 317,10 | 104,43 | 5,85 | ##### | 21,65 | 0,00 | 0,12 | | |
| 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | 348,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | 348,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 542,85 | 626,47 | 197,84 | 16,62 | ##### | 41,36 | 0,01 | 0,13 | | |

| Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|---------------------|
| Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| 111,75 | 97,24 | 16,90 | 0,38 | 188,21 | 9,00 | 0,00 | 0,01 | 181 | 2011 |
| 19,92 | 69,55 | 4,35 | 0,91 | 56,35 | 8,05 | 0,01 | 0,02 | 209 | 2011 |
| 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 12,49 | 4,66 | 4,34 | 0,41 | 21,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| 151,76 | 197,45 | 30,78 | 2,09 | 302,64 | 17,05 | 0,01 | 0,03 | | |
| | | | | | | | | | |
| 41,32 | 107,29 | 25,92 | 1,39 | 434,57 | 5,94 | 0,01 | 0,06 | 108 | 2011 |
| 21,66 | 97,49 | 12,04 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 254 | 2008 |
| 41,40 | 56,53 | 14,18 | 1,33 | 85,72 | 1,02 | 0,02 | 0,01 | 202.1 | 2011 |
| 20,31 | 10,80 | 10,82 | 0,18 | 103,61 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 342.2 | 2011 |
| 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 |
| 149,89 | 316,71 | 84,15 | 7,10 | 953,50 | 9,76 | 0,03 | 0,09 | | |
| | | | | | | | | | |
| 140,80 | 123,60 | 27,20 | 0,60 | 184,80 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 140,80 | 123,60 | 27,20 | 0,60 | 184,80 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| 442,45 | 637,76 | 142,13 | 9,80 | ##### | 29,01 | 0,04 | 0,12 | | |

| Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|---------------------|
| Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| 141,44 | 167,10 | 39,07 | 0,68 | 239,30 | 12,01 | 0,01 | 0,02 | 174 | 2011 |
| 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 |
| 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 111,41 | 87,89 | 19,03 | 0,40 | 169,61 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2011 |
| 261,64 | 282,88 | 63,30 | 1,49 | 447,21 | 21,01 | 0,01 | 0,02 | | |
| | | | | | | | | | |
| 51,81 | 45,35 | 21,37 | 1,01 | 325,69 | 4,41 | 0,00 | 0,02 | 88 | 2011 |
| 11,92 | 92,32 | 11,79 | 0,70 | 68,72 | 0,24 | 0,01 | 0,00 | 279 | 2011 |
| 60,84 | 120,38 | 42,77 | 1,73 | ##### | 11,96 | 0,00 | 0,05 | 312 | 2011 |
| 8,00 | 5,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 436 | 2008 |
| 13,80 | 50,40 | 19,80 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| 146,37 | 313,44 | 98,73 | 4,64 | ##### | 16,62 | 0,01 | 0,08 | | |
| | | | | | | | | | |
| 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | 348,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | 348,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 416,01 | 624,32 | 204,03 | 6,73 | ##### | 37,63 | 0,02 | 0,11 | | |

| Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|---------------------|
| Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| 110,08 | 173,72 | 48,16 | 3,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 187 | 2008 |
| 145,74 | 103,87 | 10,94 | 0,62 | 58,90 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2011 |
| 12,49 | 4,66 | 4,34 | 0,41 | 21,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| 268,31 | 282,25 | 63,44 | 4,47 | 80,18 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| 34,18 | 102,16 | 29,75 | 1,34 | 561,21 | 5,91 | 0,00 | 0,07 | 101 | 2011 |
| 17,69 | 68,22 | 8,93 | 0,74 | 115,01 | 2,92 | 0,00 | 0,04 | 297 | 2011 |
| 95,95 | 194,82 | 76,68 | 6,03 | 688,54 | 4,79 | 0,00 | 0,03 | 306 | 2011 |
| 8,46 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| 165,47 | 398,80 | 130,36 | 8,91 | ##### | 13,61 | 0,00 | 0,14 | | |
| 4,80 | 10,80 | 3,00 | 0,45 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 4,80 | 10,80 | 3,00 | 0,45 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 438,58 | 691,85 | 196,80 | 13,83 | ##### | 13,61 | 0,01 | 0,15 | | |

| Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|---------------------|
| Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| 339,53 | 364,03 | 43,35 | 0,76 | 360,94 | 4,71 | 0,04 | 0,06 | 223 | 2011 |
| 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,35 | 32,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 10,77 | 3,71 | 3,82 | 0,37 | 13,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2011 |
| 356,94 | 390,49 | 51,72 | 1,48 | 406,60 | 4,71 | 0,04 | 0,06 | | |
| 32,22 | 62,31 | 26,28 | 1,08 | 495,41 | 4,85 | 0,00 | 0,03 | 87 | 2012 |
| 30,51 | 74,66 | 15,61 | 1,26 | 211,09 | 4,69 | 0,00 | 0,02 | 298 | 2012 |
| 44,47 | 318,94 | 214,17 | 7,54 | 447,83 | 3,88 | 0,01 | 0,02 | 171.1 | 2011 |
| 12,49 | 4,66 | 4,34 | 0,41 | 21,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| 8,05 | 29,40 | 11,55 | 0,70 | 45,15 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| 127,75 | 489,96 | 271,94 | 10,99 | ##### | 13,42 | 0,01 | 0,08 | | |
| 150,00 | 118,75 | 17,50 | 0,00 | 182,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | | 2008 |
| 150,00 | 118,75 | 17,50 | 0,00 | 182,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | | |
| 634,69 | 999,21 | 341,17 | 12,47 | ##### | 18,13 | 0,05 | 0,16 | | |

| Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|---------------------|
| Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| 301,89 | 175,48 | 17,22 | 0,99 | 73,22 | 0,47 | 0,02 | 0,02 | 204 | 2011 |
| 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 121,00 | 90,00 | 14,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 433 | 2008 |
| 430,49 | 291,48 | 36,42 | 2,39 | 110,02 | 0,47 | 0,02 | 0,02 | | |
| 24,38 | 60,22 | 25,97 | 1,04 | 482,32 | 4,55 | 0,00 | 0,03 | 100 | 2008 |
| 46,99 | 312,38 | 64,23 | 2,68 | 484,26 | 8,01 | 0,01 | 0,20 | 291 | 2011 |
| 9,93 | 1,74 | 2,82 | 0,35 | 50,16 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 342.1 | 2011 |
| 8,05 | 29,40 | 11,55 | 0,70 | 45,15 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| 89,36 | 403,74 | 104,56 | 4,77 | ##### | 12,91 | 0,01 | 0,24 | | |
| 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | 394,00 | 4,00 | 0,00 | 0,04 | | 2008 |
| 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | 394,00 | 4,00 | 0,00 | 0,04 | | |
| 587,84 | 741,22 | 166,98 | 7,76 | ##### | 17,38 | 0,03 | 0,30 | | |

| | |
|----|-------|
| | |
| мг | F, мг |
| 27 | 1,82 |
| 02 | 0,15 |