

СОГЛАСОВАНО:

/Директор ГБОУ СОШ(ООШ) *С. Кошкова*



Котевников В.Т.

« 01 » 09 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Комбинат питания»
А.Н. Воронин



« 01 » 09 20 22 г.

Примерное циклическое меню для организации питания в ГБОУ СОШ(ООШ)

Осенне-зимнее (весеннее - *)

*Согласовано
Председатель*

Совета родителей

*Вору / С. А. Варуценко /
Протокол № 6 от 24.08.2022*

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
Понедельник		1-я неделя					Завтрак								
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0.700	0.560	3.120	20.200	0.080					9.200		
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	1.050	0.840	4.680	30.300	0.120					13.800		
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	8.193	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11.340	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846	
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.790	0.087		0.021	1.193	10.427	45.359	8.306	
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6.437	5.117	46.011	244.528	0.105		0.025	1.431	12.512	54.426	9.967	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1.900	0.250	12.425	56.500	0.028			0.420	5.000	16.250	3.500	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750	
Понедельник		1-я неделя					Обед								
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1.167	6.193	5.485	79.707	0.035	5.520		2.696	14.130	26.268	12.198	
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1.945	10.321	9.142	132.845	0.058	9.200		4.494	23.550	43.780	20.330	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.580	0.202	9.300		3.215	25.820	69.500	28.200	
	5-11 классы	138 С6.1996г.	250	5.933	5.378	23.215	159.475	0.253	11.625		4.019	32.275	86.875	35.250	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	8.193	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558	
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11.340	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846	
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3.593	5.267	16.511	123.461	0.111	88.320		2.241	83.598	62.415	31.572	
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4.316	6.321	19.838	148.280	0.133	105.985		2.689	100.330	74.925	37.886	
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470	
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	17.080	15.286	82.807	497.623	0.225	1.161	0.024	3.059	33.965	90.251	19.464	
		5-11 классы	560	22.305	20.074	98.550	612.015	0.298	1.021	0.027	4.481	43.447	96.320	23.063	
	Обед	1-4 классы	720	21.199	26.172	99.037	673.218	0.411	104.849	0.003	10.018	168.280	224.212	99.598	
		5-11 классы	870	28.345	36.156	121.272	867.424	0.531	128.379	0.002	14.412	205.734	276.211	124.682	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний					
Вторник	1-я неделя						Завтрак											
Сыр плавленый	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3.580	3.500		47.400		0.510	0.025	0.060	129.000	102.000	6.800				
	5-11 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3.580	3.500		47.400		0.510	0.025	0.060	129.000	102.000	6.800				
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	109 С6.2008г.	160	6.504	11.855	29.742	253.448	0.151	1.320	0.066	2.256	176.695	203.345	44.880				
	5-11 классы	109 С6.2008г.	210	8.628	13.390	37.962	309.580	0.201	1.760	0.075	3.135	234.760	270.460	59.740				
Сок фруктовый, (1 шт)	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			14.000	14.000	8.000				
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			14.000	14.000	8.000				
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6.1997г.	180	2.250	2.376	18.504	101.385	0.027	0.900	0.018	0.081	109.170	81.900	12.600				
	5-11 классы	762С6.1997г.	180	2.250	2.376	18.504	101.385	0.027	0.900	0.018	0.081	109.170	81.900	12.600				
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	2.960	1.160	20.560	0.100	0.060			1.000	10.000	32.800	13.200				
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2018	050	3.700	1.450	25.700	0.125	0.075			1.250	12.500	41.000	16.500				
Вторник	1-я неделя								Обед									
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	0.512	6.031	8.678	89.400	0.024	2.154		2.751	18.702	21.210	15.708				
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0.853	10.051	14.464	149.000	0.040	3.590		4.584	31.170	35.350	26.180				
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	220	1.804	5.530	8.801	85.780	0.066	26.510	0.006	1.774	37.540	43.204	18.240				
	5-11 классы	120 С6.1996г.	260	2.181	6.538	10.929	104.325	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.550				
Рагу овощное с говядиной	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	11.899	15.013	28.176	288.648	0.201	28.500			806.489	86.914	35.855				
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	12.879	18.058	37.568	355.318	0.258	38.000			29.226	115.854	47.475				
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0.378		27.468	106.740	0.017	22.086		0.079	12.600	9.900	7.380				
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0.420		30.520	118.600	0.019	24.540		0.088	14.000	11.000	8.200				
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800				
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200				
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800				
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700				
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	596	16.294	18.891	92.206	496.333	0.258	6.730	0.109	3.397	438.865	434.045	85.480				
		5-11 классы	656	19.158	20.716	105.566	552.490	0.323	7.170	0.118	4.526	499.430	509.360	103.640				
	Обед	1-4 классы	700	17.215	26.954	89.479	653.768	0.346	79.250	0.006	5.164	883.531	191.628	83.783				
		5-11 классы	850	20.266	35.217	118.015	852.043	0.456	99.255	0.006	7.886	131.371	260.259	114.305				

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
Среда		1-я неделя			Завтрак										
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	0.560		0.260	3.220						5.000	4.000	
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	0.840		0.390	4.830						7.500	6.000	
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 С6.1996г.	90	8.330	3.029	5.112	78.054	0.056	3.700		1.276	14.540	19.460	39.142	
	5-11 классы	309 С6.1996г.	100	10.261	5.442	5.112	107.499	0.066	3.700		2.255	14.540	19.460	46.062	
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3.263	4.497	26.370	154.200	0.161	25.875	0.026	0.144	41.310	95.910	32.805	
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3.916	5.396	31.644	185.040	0.193	31.050	0.031	0.172	49.572	115.092	39.366	
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 С6.1997г.	200	0.080		33.552	127.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000	
	5-11 классы	702 С6.1997г.	200	0.080		33.552	127.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1.900	0.250	12.425	56.500	0.028			0.420	5.000	16.250	3.500	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750	
Среда		1-я неделя			Обед										
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0.969	2.997	6.156	54.330	0.011	5.700		1.340	21.090	24.510	24.510	
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.615	4.995	10.260	90.550	0.019	9.500		2.233	35.150	40.850	40.850	
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	250	2.840	2.673	23.945	125.525	0.118	16.500		1.343	17.500	63.500	24.050	
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2.840	2.673	23.945	125.525	0.118	16.500		1.343	17.500	63.500	24.050	
Плов из птицы(филе куриное)	1-4 классы	893 С6.1998г.	150	10.315	8.435	34.129	245.147	0.077	1.434	0.019	2.910	22.412	150.786	25.502	
	5-11 классы	893 С6.1998г.	200	13.742	11.244	45.518	326.844	0.103	1.940	0.025	3.880	29.964	200.972	34.006	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346			
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	14.855	7.906	81.650	446.434	0.259	30.295	0.026	1.980	69.530	152.170	82.547	
		5-11 классы	560	18.375	11.338	91.143	529.129	0.311	35.470	0.031	3.267	82.342	180.952	97.678	
	Обед	1-4 классы	700	16.946	14.536	95.596	565.469	0.244	23.635	0.019	6.153	69.548	269.196	80.662	
		5-11 классы	810	22.330	19.533	119.267	724.986	0.297	27.941	0.025	8.456	95.260	350.922	108.806	

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Четверг		1-я неделя					Завтрак							
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.620	0.400	1.420	8.200	0.022	2.000		0.240	3.200	10.600	4.200
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.930	0.600	2.130	12.300	0.033	3.000		0.360	4.800	15.900	6.300
Плюля-кебаб с соусом	1-4 классы	428 С6.1996г.	90	8.287	10.039	10.509	135.635	0.022	1.150	0.003	1.306	5.957	15.412	4.748
	5-11 классы	428 С6.1996г.	100	11.355	13.566	12.415	176.020	0.025	0.970	0.002	1.798	6.379	17.384	4.856
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.790	0.087		0.021	1.193	10.427	45.359	8.306
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6.437	5.117	46.011	244.528	0.105		0.025	1.431	12.512	54.426	9.967
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			16.000	18.000	10.000
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1.000		23.400	94.000	0.020	4.000			16.000	18.000	10.000
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1.900	0.250	12.425	56.500	0.028			0.420	5.000	16.250	3.500
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750
Четверг		1-я неделя					Обед							
Салат картофельный с огурцами	1-4 классы	37 С6.2015г.	060	1.276	1.836	7.317	49.219	0.044			0.813	12.707	28.457	10.584
	5-11 классы	37 С6.2015г.	100	2.126	3.060	12.196	82.032	0.073	11.796		1.354	21.177	47.427	17.639
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	1.833	5.522	11.708	96.080	0.048	16.830	0.006	1.819	37.900	45.972	27.120
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	2.217	6.528	14.562	117.200	0.060	21.025	0.006	2.270	45.125	55.915	33.650
ЁЖИКИ в соусе	1-4 классы	202 С6.2008г.	090	6.802	7.114	9.623	121.904	0.022	2.460	0.003	1.306	8.822	20.641	5.957
	5-11 классы	202 С6.2008г.	100	9.301	9.414	11.784	158.764	0.027	2.820	0.002	1.798	10.677	25.617	6.746
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.160	30.396	154.621	0.158
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9.255	6.460	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189
Напиток из шиповника	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0.720		24.273	96.705	0.027	216.000		0.308	12.150	3.600	3.600
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0.720		24.273	96.705	0.027	216.000		0.308	12.150	3.600	3.600
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	17.894	15.084	90.032	524.825	0.189	7.150	0.024	3.299	43.784	119.771	33.854
		5-11 классы	560	23.000	19.783	104.401	630.848	0.231	7.970	0.027	4.429	49.941	143.710	39.373
	Обед	1-4 классы	730	20.969	20.236	110.600	679.693	0.434	242.368	0.030	8.966	110.175	283.691	54.019
		5-11 классы	880	27.552	26.032	136.910	858.472	0.550	251.641	0.033	11.719	137.885	363.603	71.724

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Суббота		1-я неделя			Завтрак									
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.400	1.800	1.720	24.400	0.004	1.400			8.200	13.400	7.000
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.600	2.700	2.580	36.600	0.006	2.100			12.300	20.100	10.500
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	8.193	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11.340	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846
Капуста тушеная	1-4 классы	482 С6.1996г.	150	3.593	5.267	16.511	123.461	0.111	88.320		2.241	83.598	62.415	31.572
	5-11 классы	482 С6.1996г.	180	4.316	6.321	19.838	148.280	0.133	105.985		2.689	100.330	74.925	37.886
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346		
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1.900	0.250	12.425	56.500	0.028			0.420	5.000	16.250	3.500
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	15.008	17.528	59.571	421.494	0.173	90.881	0.003	4.107	106.136	120.707	49.730
		5-11 классы	560	19.734	23.138	70.277	522.067	0.212	109.106	0.002	5.739	129.765	136.919	61.482

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Понедельник		2-я неделя		Завтрак										
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 С6.1997г.	025	0.800	7.550	15.070	131.500							
	5-11 классы	29 С6.1997г.	025	0.800	7.550	15.070	131.500							
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 С6.2008г.	220	4.928	10.311	38.225	257.508	0.081		0.040	0.680	9.270	42.180	14.560
	5-11 классы	102 С6.2008г.	260	5.887	10.923	43.807	288.020	0.097		0.040	0.769	10.603	50.216	17.412
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762С6.1997г.	200	2.500	2.640	20.560	112.650	0.030	1.000	0.020	0.090	0.300	91.000	14.000
	5-11 классы	762С6.1997г.	200	3.100	2.640	23.970	133.350	0.030	1.000	0.020	0.090	0.300	91.000	14.000
Бутерброды с повидлом	1-4 классы	2 С6.1997г.	25/40	3.260	0.400	37.085	156.150	0.063	0.125			13.500	35.050	14.950
	5-11 классы	2 С6.1997г.	25/50	4.050	0.500	42.275	179.750	0.078	0.125			16.000	43.250	18.250
Понедельник		2-я неделя		Обед										
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0.969	2.997	6.156	54.330	0.011	5.700		1.340	21.090	24.510	24.510
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.615	4.995	10.260	90.550	0.019	9.500		2.233	35.150	40.850	40.850
Суп картофельный с макаронными изделиями	1-4 классы	139 С6.1996г.	200	2.272	2.138	19.156	100.420	0.094	13.200		1.074	14.000	50.800	19.240
	5-11 классы	139 С6.1996г.	250	2.840	2.673	23.945	125.525	0.118	16.500		1.343	17.500	63.500	24.050
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	6.802	7.114	9.623	121.904	0.022	2.460		2.146	8.822	20.641	5.957
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	9.301	9.414	11.784	158.764	0.027	2.820		2.554	10.677	25.617	6.746
Пюре из гороха	1-4 классы	270 С6.1996г.	150	16.131	4.924	40.345	260.286	0.629		0.021	6.479	63.418	158.888	61.617
	5-11 классы	270 С6.1996г.	180	19.358	5.908	48.415	312.349	0.755		0.025	7.775	76.103	190.671	73.942
Напиток лимонный	1-4 классы	289 С6.2008г.	180	0.130		22.075	86.328	0.006	5.760			6.192	3.168	1.728
	5-11 классы	289 С6.2008г.	180	0.130		22.075	86.328	0.006	5.760			6.192	3.168	1.728
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	510	20.89	15.949	108.073	664.191	0.246	1.839	0.054	3.922	341.038	333.287	55.677
		5-11 классы	560	24.855	19.455	129.658	800.481	0.303	2.121	0.064	5.025	381.025	385.726	64.87
	Обед	1-4 классы	720	28.926	17.553	113.711	706.468	0.800	27.120	0.021	11.599	121.722	288.407	119.652
		5-11 классы	870	37.177	23.560	141.013	898.316	0.982	34.580	0.025	14.905	157.922	369.406	157.216

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Вторник		2-я неделя			Завтрак									
Огурцы порционно	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0.140		0.360	2.000	0.004	1.400	0.006	0.020	3.400	8.400	
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0.210		0.540	3.000	0.006	2.100	0.009	0.030	5.100	12.600	
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	090	8.193	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	11.340	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7.716	5.384	41.323	232.585	0.255		0.021	4.160	30.396	154.621	0.158
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	9.255	6.460	49.561	278.971	0.306		0.025	4.989	36.456	185.444	0.189
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0.080		33.552	127.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0.080		33.552	127.760	0.004	0.720			0.480	2.400	4.000
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1.900	0.250	12.425	56.500	0.028			0.420	5.000	16.250	3.500
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020			0.420	5.250	21.750	4.750
Вторник		2-я неделя			Обед									
Винегрет овощной	1-4 классы	60 Сб.1996г.	060	1.194	6.373	6.007	81.948	0.045	6.420		2.804	13.320	29.238	14.088
	5-11 классы	60 Сб.1996г.	100	1.990	10.621	10.012	136.580	0.075	10.700		4.674	22.200	48.730	23.480
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	210	1.804	5.530	8.801	85.780	0.066	26.510	0.006	1.774	37.540	43.204	18.240
	5-11 классы	120 Сб.1996г.	260	2.181	6.538	10.929	104.325	0.082	33.125	0.006	2.214	44.675	52.455	22.550
ЁЖИКИ в соусе	1-4 классы	202 Сб.2008г.	090	6.802	7.114	9.623	121.904	0.022	2.460	0.003	1.306	8.822	20.641	5.957
	5-11 классы	202 Сб.2008г.	100	9.301	9.414	11.784	158.764	0.027	2.820	0.002	1.798	10.677	25.617	6.746
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.790	0.087		0.021	1.193	10.427	45.359	8.306
	5-11 классы	469 Сб.1996г.	180	6.437	5.117	46.011	244.528	0.105		0.025	1.431	12.512	54.426	9.967
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840
	5-11 классы	629 сб.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801			3.111	1.540	0.840
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	18.751	15.794	101.565	578.711	0.321	3.280	0.030	6.046	48.268	210.313	15.316
		5-11 классы	560	24.163	20.526	116.502	689.651	0.389	3.840	0.036	8.069	58.825	242.338	17.285
	Обед	1-4 классы	737	18.030	23.708	92.895	630.332	0.261	38.191	0.030	7.637	81.420	170.382	54.031
		5-11 классы	887	24.085	32.306	117.031	822.707	0.349	49.446	0.033	11.117	105.475	228.368	73.483

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний			
Среда	2-я неделя						Завтрак									
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-	100	5.000	1.500	3.500	51.000	0.030	0.600	0.010		124.000	95.000	15.000		
	5-11 классы	ТУ 10.51.56-045-	100	5.000	1.500	3.500	51.000	0.030	0.600	0.010		124.000	95.000	15.000		
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 С6.1996г.	200	15.690	14.398	89.563	555.924	0.216	1.238	0.044	3.922	216.692	238.287	40.677		
	5-11 классы	682 С6.1996г.	250	19.655	17.904	111.148	692.214	0.273	1.520	0.054	5.025	256.679	290.726	49.870		
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346				
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346				
Среда	2-я неделя											Обед				
Салат из моркови и яблок/Салат из помидоров*	1-4 классы	11 С6.2008г.	060	0.512	6.031	8.678	89.400	0.024	2.154		2.751	18.702	21.210	15.708		
	5-11 классы	11 С6.2008г.	100	0.853	10.051	14.464	149.000	0.040	3.590		4.584	31.170	35.350	26.180		
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1-4 классы	110 С6.1996г.	210	1.833	5.522	11.708	96.080	0.048	16.830	0.006	1.819	37.900	45.972	27.120		
	5-11 классы	110 С6.1996г.	260	2.217	6.528	14.562	117.200	0.060	21.025	0.006	2.270	45.125	55.915	33.650		
Биточки с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	90	8.193	10.030	9.974	133.166	0.020	1.160	0.003	1.306	5.792	14.492	4.558		
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	11.340	13.566	12.404	175.920	0.025	1.020	0.002	2.210	6.539	3.894	4.846		
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3.263	4.497	26.370	154.200	0.161	25.875	0.026	0.144	41.310	95.910	32.805		
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3.916	5.396	31.644	185.040	0.193	31.050	0.031	0.172	49.572	115.092	39.366		
Компот из сухофруктов	1-4 классы	283 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470		
	5-11 классы	283 С6.2008г.	180	0.878		32.139	126.104	0.005	0.549			30.740	21.137	16.470		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800		
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800		
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	555	20.890	15.949	108.073	664.191	0.246	1.839	0.054	3.922	341.038	333.287	55.677		
		5-11 классы	615	24.855	19.455	129.658	800.481	0.303	2.121	0.064	5.025	381.025	385.726	64.870		
	Обед	1-4 классы	730	17.301	26.460	105.225	682.150	0.296	46.568	0.035	6.580	142.644	229.121	103.261		
		5-11 классы	880	23.137	36.111	129.747	878.064	0.380	57.234	0.039	10.236	175.446	276.988	130.412		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний			
Четверг	2-я неделя						Завтрак									
Огурцы солёные	1-4 классы	24 С6.1996г.	040	1.120		0.520	6.440						10.000	8.000		
	5-11 классы	24 С6.1996г.	040	1.120		0.520	6.440						10.000	8.000		
Плов из Говядины	1-4 классы	193 С6.2008г.	200	18.671	16.213	40.528	362.073	0.106	2.697			2.849	33.235	68.123	21.137	
	5-11 классы	193 С6.2008г.	250	19.996	17.934	54.034	433.536	0.126	3.595			3.650	41.941	90.771	27.628	
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267			0.001				0.346		
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267			0.001				0.346		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033				0.500	6.000	19.500	4.200	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033				0.500	6.000	19.500	4.200	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024				0.500	6.300	26.100	5.700	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024				0.500	6.300	26.100	5.700	
Четверг	2-я неделя												Обед			
Салат из белокочанной капусты/Салат из огурцов*	1-4 классы	62 С6.1997г.	060	0.929	3.003	5.968	53.564	0.032	23.950			1.298	24.878	17.963	9.848	
	5-11 классы	62 С6.1997г.	100	1.550	5.005	9.951	89.292	0.053	39.950			2.163	41.494	29.959	16.424	
Суп картофельный с горохом	1-4 классы	138 С6.1996г.	200	4.746	4.302	18.572	127.580	0.202	9.300			3.215	25.820	69.500	28.200	
	5-11 классы	138 С6.1996г.	250	5.933	5.378	23.215	159.475	0.253	11.625			4.019	32.275	86.875	35.250	
Котлеты рыбные любительские с соусом	1-4 классы	162 С6.2008г.	90	7.491	5.499	9.271	95.702	0.057	1.845	0.022		1.717	14.986	29.764	31.461	
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	10.384	7.516	12.206	129.098	0.078	2.295	0.03		2.39	20.153	40.117	43.305	
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3.675	11.419	35.220	250.013	0.215	35.625			4.787	23.400	108.525	43.575	
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4.410	13.703	42.264	300.015	0.258	42.750			5.745	28.080	130.230	52.290	
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	180	0.900		21.060	84.600	0.018	3.600				14.400	16.200	9.000	
	5-11 классы	293 С6.2008г.	180	0.900		21.060	84.600	0.018	3.600				14.400	16.200	9.000	
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022				0.280	4.000	13.000	2.800	
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033				0.500	6.000	19.500	4.200	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016				0.280	4.200	17.400	3.800	
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024				0.500	6.300	26.100	5.700	
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	23.924	16.834	80.592	550.580	0.163	2.698	0.000	3.849	55.881	121.723	31.037		
		5-11 классы	550	25.249	18.555	94.098	622.043	0.183	3.596	0.000	4.650	64.587	144.371	37.528		
	Обед	1-4 классы	720	20.363	24.603	106.447	694.659	0.562	74.320	0.022	11.577	111.684	272.352	128.684		
		5-11 классы	870	27.110	32.172	133.230	887.280	0.717	100.220	0.030	15.317	148.702	348.981	166.169		

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний		
Пятница		2-я неделя					Завтрак								
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.400	1.800	1.720	24.400	0.004	1.400				8.200	13.400	7.000
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.600	2.700	2.580	36.600	0.006	2.100				12.300	20.100	10.500
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 С6.1997г.	090	7.348	6.052	5.042	269.992	0.006	0.960	0.003	1.306		2.764	5.192	2.472
	5-11 классы	520 С6.1997г.	100	9.261	7.799	5.094	341.525	0.004	0.720	0.002	1.798		2.073	3.894	1.854
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 С6.1996г.	150	5.365	4.265	38.347	203.790	0.087		0.021	1.193		10.427	45.359	8.306
	5-11 классы	469 С6.1996г.	180	6.437	5.117	46.011	244.528	0.105		0.025	1.431		12.512	54.426	9.967
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0.420		30.520	118.600	0.019	24.540			0.088	14.000	11.000	8.200
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0.420		30.520	118.600	0.019	24.540			0.088	14.000	11.000	8.200
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022				0.280	4.000	13.000	2.800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	025	1.900	0.250	12.425	56.500	0.028				0.420	5.000	16.250	3.500
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016				0.280	4.200	17.400	3.800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	025	1.378	0.250	8.020	47.500	0.020				0.420	5.250	21.750	4.750
Пятница		2-я неделя					Обед								
Салат картофельный с зеленым горошком	1-4 классы	31 С6.2008г.	060	1.864	6.956	7.733	97.236	0.059	8.160	0.021	2.794		9.948	39.036	13.884
	5-11 классы	31 С6.2008г.	100	3.106	11.594	12.888	162.060	0.098	13.600	0.035			16.580	65.060	23.140
Суп из овощей	1-4 классы	132 С6.1996г.	200	1.514	3.525	10.490	76.426	0.073	17.800			1.550	18.880	40.380	17.180
	5-11 классы	132 С6.1996г.	250	1.893	4.406	13.113	95.533	0.091	22.250			1.937	23.600	50.475	21.475
Тефтели с соусом	1-4 классы	423 С6.1996г.	090	6.802	7.114	9.623	121.904	0.022	2.460			2.146	8.822	20.641	5.957
	5-11 классы	423 С6.1996г.	100	9.301	9.414	11.784	158.764	0.027	2.820			2.554	10.677	25.617	6.746
Рис отварной	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	3.868	5.218	41.803	219.038	0.044			0.027	0.402	14.580	53.730	11.543
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	4.641	6.261	50.163	262.845	0.053			0.032	0.482	17.496	64.476	13.851
Чай с лимоном	1-4 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801				3.111	1.540	0.840
	5-11 классы	629 с6.1996г.	187	0.243	0.046	13.761	53.710	0.003	2.801				3.111	1.540	0.840
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022				0.280	4.000	13.000	2.800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033				0.500	6.000	19.500	4.200
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016				0.280	4.200	17.400	3.800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024				0.500	6.300	26.100	5.700
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16.155	12.497	91.985	699.982	0.154	26.900	0.024	3.147		43.591	105.351	32.578
		5-11 классы	560	19.996	16.116	104.650	845.253	0.182	27.360	0.027	4.157		51.135	127.420	38.771
	Обед	1-4 классы	727	16.913	23.239	99.766	651.514	0.239	31.221	0.048	7.462		63.541	185.727	56.004
		5-11 классы	877	23.117	32.291	126.243	857.712	0.329	41.471	0.067	5.973		83.764	252.768	75.952

* - действует с 01 марта

Циклическое меню

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	
Суббота		2-я неделя			Завтрак									
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 С6.1996г.	060	4.240	8.098	4.468	86.115	0.026	4.290	0.012	2.902	24.787	69.462	18.845
	5-11 классы	83 С6.1996г.	060	4.240	8.098	4.468	86.115	0.026	4.290	0.012	2.902	24.787	69.462	18.845
Омлет натуральный	1-4 классы	284 С6.1996г.	200	21.076	25.854	3.838	335.305	0.125	0.571	0.583	3.323	155.233	335.804	90.570
	5-11 классы	284 С6.1996г.	230	24.238	29.734	4.414	385.618	0.143	0.657	0.670	3.821	178.519	386.180	104.158
Чай с сахаром	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346		
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.200	0.051	15.010	57.267		0.001			0.346		
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1.520	0.180	9.940	45.200	0.022			0.280	4.000	13.000	2.800
	5-11 классы	ГОСТ 27844-88	030	2.280	0.270	14.910	67.800	0.033			0.500	6.000	19.500	4.200
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1.102	0.200	6.416	38.000	0.016			0.280	4.200	17.400	3.800
	5-11 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1.653	0.300	9.624	57.000	0.024			0.500	6.300	26.100	5.700
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	28.138	34.383	39.672	561.887	0.189	4.862	0.595	6.785	188.566	435.666	116.015
		5-11 классы	550	32.611	38.453	48.426	653.800	0.226	4.948	0.682	7.723	215.952	501.242	132.903

* - действует с 01 марта

мг)
Железо
0.084
0.126
36.970
27.818
0.622
0.746
0.053
0.053
0.180
0.225
0.400
0.500
0.490
0.816
1.556
1.945
36.970
27.818
84.606
101.068
4.158
4.158
0.180
0.270
0.400
0.600
38.309
29.468
128.360
136.675

кг)
Железо
136.000
136.000
1.366
1.810
0.600
0.600
0.941
0.941
0.600
0.750
0.085
0.142
19.102
23.875
2.530
2.962
0.108
0.120
0.180
0.270
0.400
0.600
139.507
140.101
22.405
27.969

мг)
Железо
0.240
0.360
92.485
92.582
1.390
1.668
0.152
0.152
0.180
0.225
0.400
0.500
0.798
1.330
0.887
0.887
1.556
2.076
0.053
0.053
0.180
0.270
0.400
0.600
94.847
95.487
3.874
5.216

кг)

Железо

0.140
0.210
36.981
27.818
0.622
0.746
0.400
0.400
0.180
0.225
0.400
0.500

0.533
0.888
56.044
70.053
37.071
27.956
2.985
3.580
5.081
5.081
0.180
0.270
0.400
0.600

38.723
29.899
102.294
108.428

мг)
Железо
0.452
0.594
0.090
0.090
0.600
0.750
0.489
0.816
0.808
1.007
36.838
27.628
1.622
1.946
4.158
4.158
0.180
0.270
0.400
0.600
1.14
1.43
44.495
36.425

кг)
Железо
1.400
2.100
36.970
27.818
84.606
101.066
0.053
0.053
0.180
0.225
0.400
0.500
123.609
131.764

мг)
Железо
1.105
1.316
0.045
0.045
1.050
1.200
0.798
1.330
0.710
0.887
37.071
27.956
4.899
5.879
0.151
0.151
0.180
0.270
0.400
0.600
2.514
3.174
44.209
37.073

нг)

Железо

0.004
0.006
36.970
27.818
2.985
3.580
0.152
0.152
0.180
0.225
0.400
0.500

0.445
0.741
19.102
23.875
37.071
27.956
0.622
0.746
0.090
0.090
0.180
0.270
0.400
0.600

40.691
32.281
57.910
54.278

мг)

Железо

0.100
0.100
2.361
3.021
0.053
0.053

0.085
0.142
56.044
70.053
36.970
27.818
1.390
1.668
4.158
4.158
0.180
0.270
0.400
0.600

2.514
3.174
99.227
104.709

мг)
Железо
0.480
0.480
3.101
3.449
0.053
0.053
0.270
0.270
0.600
0.600
0.489
0.816
1.556
1.945
28.195
28.422
1.622
1.946
0.360
0.360
0.180
0.270
0.400
0.600
4.504
4.852
32.802
34.359

кг)

Железо

1.400
2.100
36.838
27.628
0.622
0.746
0.120
0.120
0.180
0.225
0.400
0.500

0.576
0.960
0.636
0.795
37.071
27.956
0.986
1.183
0.090
0.090
0.180
0.270
0.400
0.600

39.560
31.319
39.939
31.854

кг)

Железо

408.381
408.381
4.705
5.410
0.053
0.053
0.180
0.270
0.400
0.600

413.719

414.714