

Согласовано:



Директор
МАОУ СОШ №2
И.И. Николаева С.Л.

Утверждаю:

Директор
ООО "Общественное Питание"
Фомин А.М.

**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ)
КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МАОУ СОШ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
Под ред. Ф.А. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2021 г.

СОГЛАСОВАНО

 УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "ОП"
 Фомин А.М.

Меню приготавливаемых блюд

 Возрастная
 категория 5-11 класс
 :

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	28,76	19,86	77,03	603,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	28,76	19,86	77,03	603,34	
День 2							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	46,14	6,47	58,54	472,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	46,14	6,47	58,54	472,58	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	28,16	25,47	80,25	659,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		545	28,16	25,47	80,25	659,19	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	25,75	40,27	55,94	688,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540	25,75	40,27	55,94	688,94	
День 5							
ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	24,82	25,32	58,52	556,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	24,82	25,32	58,52	556,96	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	29,00	24,78	98,90	736,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		670	29,00	24,78	98,90	736,6	
День 7							
ЗАВТРАК	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8	258
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	23,66	14,17	68,08	499,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	23,66	14,17	68,08	499,6	
День 8							
ЗАВТРАК	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	35,46	27,72	83,28	725,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	35,46	27,72	83,28	725,94	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	35,67	34,90	88,60	790,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		475	35,67	34,90	88,60	790,26	
День 10							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102	17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	25,70	37,75	66,66	710,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	25,70	37,75	66,66	710,2	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6010	303,12	256,71	735,80	6443,61	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		601	30,31	25,67	73,58	644,361	

Приложение содержания пищевых веществ, энергии витаминов и минералов в среднем за день цикла 5-11 класс

Прием пищи Завтрак		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности
Выход блюда		6010	601	
Пищевые вещества, г	Б	303,12	30,312	18,82
	Ж	256,71	25,671	35,86
	У	735,8	73,58	45,68
Энергетическая ценность (ккал)		6443,61	644,361	6443,61
В1, мг.		4,035	0,4035	0,25
В2, мг.		0,855	0,0855	0,05
С, мг.		362,096	36,2096	22,48
Fe, мг.		66,231	6,6231	4,11
Ca, мг.		2328,586	232,8586	144,55
А, мг.		2,344	0,2344	0,15
Mg, мг.		1061,67	106,167	65,91
D, мг.		0,248	0,0248	0,02
К, мг.		1703,764	170,3764	105,76
P, мг.		4418,458	441,8458	274,28
I, мг.		0,476	0,0476	0,03
Se, мг.		0	0	0
F, мг.		2,656	0,2656	0,16
Ca _g , мг.		0	0	0
Ne, мг.		0	0	0
Re, мг.		0	0	0

СОГЛАСОВАНО

 УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "ОП"
 Фомин А.М.

Меню приготавливаемых блюд ОВЗ с 12 и старше

 Возрастная
 категория 5-11 класс
 :

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	28,76	19,86	77,03	603,34	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	41,71	48,89	110,06	1051,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	70,47	68,75	187,09	1655,22	
День 2							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	99,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Класные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	46,14	6,47	58,54	472,58	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	110	15,18	13,97	9,57	224,4	389
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2,40	7,10	10,40	115	119
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	37,23	37,53	142,25	1056,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	83,37	44,00	200,79	1529,23	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	28,16	25,47	80,25	659,19	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Рагу из птицы	250	19,72	20,57	22,73	354,28	407
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	59,89	53,45	169,55	1399,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	88,05	78,92	249,80	2058,21	

День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	25,75	40,27	55,94	688,94	
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	27,18	32,00	83,27	733,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	52,93	72,27	139,21	1421,96	
День 5							
ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	24,82	25,32	58,52	556,96	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	41,77	35,99	126,02	997,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	66,59	61,31	184,54	1554,06	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	29,00	24,78	98,90	736,6	
ОБЕД	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	32,47	37,18	90,11	818,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	61,47	61,96	189,01	1555,49	
День 7							
ЗАВТРАК	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8	258
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	23,66	14,17	68,08	499,6	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	406
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	45,75	47,49	124,92	1113,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	69,41	61,66	193,00	1613,08	
День 8							
ЗАВТРАК	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291

	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	35,46	27,72	83,28	725,94	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,43	22,67	75,54	609,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	60,89	50,39	158,82	1335,24	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	35,67	34,90	88,60	790,26	
ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	250	1,65	5,17	11,90	100,7	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной I	180	3,42	7,38	22,86	171	173 1
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,52	34,83	107,90	868,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	66,19	69,73	196,50	1659,05	
День 10							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102	17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	25,70	37,75	66,66	710,2	
ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
	Макаронные отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	38,93	35,10	165,03	1133,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	64,63	72,85	231,69	1843,28	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15020	684,00	641,84	1930,45	16224,82	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1502	68,40	64,18	193,05	1622,482	

Приложение содержания пищевых веществ, энергии витаминов и минералов в среднем за день цикла 5-11 класс

Прием пищи Завтрак и Обед		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности
Выход блюда		15020	1502	
Пищевые вещества а, г	Б	684	68,4	16,86
	Ж	641,84	64,184	35,6
	У	1930,45	193,045	47,59
Энергетическая ценность (ккал)		16224,82	1622,482	16224,82
В1, мг.		92,271	9,2271	2,27
В2, мг.		2,44	0,244	0,06
С, мг.		811,732	81,1732	20,01
Fe, мг.		163,656	16,3656	4,03
Ca, мг.		3886,587	388,6587	95,82
А, мг.		11,148	1,1148	0,27
Mg, мг.		2609,476	260,9476	64,33
D, мг.		0,868	0,0868	0,02
К, мг.		5666,739	566,6739	139,71
P, мг.		9675,779	967,5779	238,54
I, мг.		0,626	0,0626	0,02
Se, мг.		0,01	0,001	0
F, мг.		5,596	0,5596	0,14
Caг, мг.		0	0	0
Ne, мг.		0	0	0
Re, мг.		0	0	0