

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской области**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питания: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					ккал
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-2а-2020	Омлет с зелеными горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	0,09	0,37	152,59	1,71	1,82	347,18	206,62	123,15	23,37	202,78	1,91	41,19	21,76	55,67	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
Пром.	Йогурт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	33,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2	0	0,01	0	0	0	96,95	16,1	8,75	2,1	4,2	0,49	0	0	0	
	Итого за завтрак	580	16,1	14	71,6	477,7	0,19	0,43	158,89	1,71	13,86	653,21	631,48	226,38	53,7	262,96	6,57	56,39	24,52	71,09	
54-7а-2020	Обед	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66	
	Салат из белокочанной капусты*																				
54-2а-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,25	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
54-25м-2020	Курочка тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,04	0,05	257,68	0,02	1,18	223,98	187,96	31,44	49,05	101,11	0,9	31,57	10,97	85,45	
54-1жн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
	Итого за обед	760	27,5	19	108,5	714,8	0,27	0,19	510,44	0,11	41,27	812,47	909,84	314,13	131,07	324,46	4,5	89,74	22,1	163,59	
54-13-2020	Полдник	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0,3	0,1	1,45	
Пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,1	0,1	150,3	
Пром.	Макарин	200	2,2	0,2	25,2	111,4	0,02	0,04	700	0	6	52	260	38	14	52	1,2	0	0	0	
Пром.	Сок морковный	20	1,9	2	13,1	78,6	0,03	0,01	13,6	0	0	110	26,6	5,2	3,4	18,8	0,26	0	0	0	
Пром.	Галеты	330	7,2	5,4	45,8	260,8	0,11	0,11	749,6	0,1	44,07	255	450,4	166,2	31,9	137,8	1,66	0,3	1,55	150,3	
	Итого за полдник	330	7,2	5,4	45,8	260,8	0,11	0,11	749,6	0,1	44,07	255	450,4	166,2	31,9	137,8	1,66	0,3	1,55	150,3	
	Итого за день	1670	50,8	38,4	225,9	1453,3	0,57	0,73	1418,93	1,92	99,2	1720,68	1991,72	706,71	216,67	725,22	12,73	146,43	48,17	384,98	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					ккал
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-28з-2020	Являда отварная длинными	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	0,02	0,79	0	2,67	22,87	156,46	83,01	12,53	24,48	0,8	4,58	0,4	13,08	
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-1г-2020	Макаронные отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	0,07	0,02	19,58	0,09	0	158,97	57,38	112,89	7,67	43,42	0,78	22,15	0,06	12,72	
54-1р-2020	Котлета рыбная любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8	0,06	0,1	265,79	0,84	0,97	177,41	243,95	38,06	26,37	154,79	0,78	100,38	15,92	444,48	
54-3н-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	Итого за завтрак	550	20,9	16,5	67,1	500,1	0,19	0,18	331,54	1,06	4,8	494,91	531,82	310,26	61,33	260,91	3,75	136,72	18,3	475,63	
	Обед																				
	Салат из свежих помидоров и огурцов*																				
54-5з-2020	Суп гороховый	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37	
54-8с-2020	Суп картофельный	250	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	0,07	121,49	0	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,1	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
54-2м-2020	Гуляш на говядине	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	0,11	22,92	0,06	1,27	108,88	290,19	50,16	20,93	149,96	2,21	15,35	0,29	56,45	

54-12м-2020	Плов с клуричей	220	30	8,9	36,5	346,1	0,1	0,09	161,7	0	2,6	319,95	421,58	82,96	119,16	256,86	2,21	43,75	30,29	186,25
54-32хн-2020	Комлот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	70,5	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	90,7	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,22	0	0	0	40,8	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Итого за обед	740	41,2	21,6	90	719	0,28	0,22	388,44	0	45,4	767,86	1073,27	224,74	176,4	415,14	5,86	81,46	36,95	230,36
Пром.	Поддник	200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
Пром.	Кефир	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0	99	33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
Пром.	Печенье	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,05	0,05	12	0	90	19,5	295,5	51	19,5	34,5	0,45	3	0,75	25,5
Пром.	Апельсин	380	9,5	8,2	42,5	281,6	0,16	0,41	59,3	0	91,4	216,5	620,5	299,7	53,5	241,5	1,28	21	4,75	65,5
Пром.	Итого за поддник	1620	75,6	44,7	204,5	1522,3	0,69	1,16	1658,38	0,23	177,8	1383,43	2454,18	935,53	342,29	1074,33	10,18	153,83	64,35	577,07
	Итого за день																			

	Птицца 1 неделя					ккал														
	Завтрак																			
54-13з-2020	Салат из свежкы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
54-11-2020	Макароннй отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-23м-2020	Чайотек из курцы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	6,7	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
	Итого за завтрак	540	26,7	12	75,6	517,2	0,19	0,14	25,09	0,09	4	596,15	480,66	230,92	93,94	235,68	4,23	60,95	19,38	121,91
	Обед																			
54-17з-2020	Салат из морковкы и чернослива *	100	1,6	0,3	21,5	94,6	0,05	0,08	1502,5	0	4,5	18,27	366,06	40,29	54	62	1,28	3,89	0,15	42,25
54-21с-2020	Суп карповый с рыбой	250	10,5	3,1	18,2	143,2	0,14	0,1	145,44	0,53	10,87	139,95	75,98	86,88	42,48	167,52	1,31	94,06	11,19	422,73
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9	0,09	0,17	22,03	0,09	26,5	275,83	651,04	99,23	45,53	221,13	3,24	40,63	2,1	85,55
54-4хн-2020	Комлот из льома	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,01	0,72	0	0	17,84	137,95	76,42	7,31	22,45	0,54	0,16	0,11	46,78
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
	Итого за обед	860	38	22,7	104,9	775,3	0,41	0,4	1670,69	0,62	41,87	750,79	2005,93	320,72	177,02	553,7	8,34	152,86	17,6	610,33
	Поддник																			
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
Пром.	Итого за поддник	300	13,8	19	64,4	483,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за день	1700	78,5	53,7	244,9	1776,3	0,64	0,8	1739,78	0,71	46,47	1446,94	2778,59	799,64	298,96	973,38	12,77	231,81	38,98	772,24

	Суббота 1 неделя					ккал														
	Завтрак																			
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-17м-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9	0,09	0,2	24,07	0,03	0,73	112,64	220,67	170,23	44,93	151,75	1,07	21,13	3,28	31,74
54-6о-2020	Ябло вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
54-23н-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	33,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за завтрак	610	18,2	19,9	58,9	486,9	0,24	0,52	150,76	1,04	13,25	401,83	842,13	368,71	104,18	377,16	6,46	53,33	18,71	89,44
	Обед																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95

54-12з-2020	Завтрак	100	2,1	7,1	10,1	113,2	0,05	0,05	933,61	0	5,39	112,74	307,07	29,35	38,32	62,43	1,08	17,62	0,32	46,83
54-3г-2020	Игра морковная	170	9	7,7	32,5	235,4	0,07	0,06	38,15	0,22	0,05	273,01	65,13	177,12	12,32	113,7	0,87	23,42	2,21	11,75
Пром.	Макаронны отварные с сыром	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Батон йодированный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Сок яблочный	500	14,5	15,3	77,5	506,4	0,19	0,15	971,76	0,22	9,44	530,65	653	227,37	68,84	216,83	5,35	50,64	4,33	62,95
	Итого за завтрак																			
	Обед																			
54-5з-2020	Салат на свежжх помидоров и огурцов*	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37
54-2г-2020	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,5	14,6	114,5	0,11	0,08	116,35	0,43	8,7	111,88	890,78	69,5	33,99	134,01	1,05	75,25	8,95	338,18
54-10м-2020	Калюста тушенная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3	0,11	0,23	123,76	0,16	34,67	367,4	881,26	101,21	58,12	279,57	4,38	53,85	0,82	107,24
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за обед	760	40,8	32,7	84,4	794,8	0,39	0,46	738,49	0,59	62,83	818,66	2205,14	243,11	146,45	539,67	8,06	149,33	13,43	471,36
54-2о-2020	Полдник	120	7,7	8,5	3,8	122,8	0,06	0,24	98,98	1,11	1,18	225,2	134,03	79,88	15,16	131,53	1,24	26,72	14,11	36,11
Пром.	Омлет с зеленым горошком	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
Пром.	Рожьенка	300	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
Пром.	Батон йодированный	350	15,9	13,8	26,9	295,8	0,15	0,15	142,98	1,11	1,78	458,1	466,83	334,78	53,36	342,23	2,04	54,32	17,91	80,48
	Итого за полдник	1610	71,2	61,8	188,8	1597	0,73	1,13	1853,23	1,92	74,05	1807,41	3324,97	805,26	268,65	1098,73	15,45	254,29	35,67	614,79
	Итого за день																			

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A		D		C		Na		K		Ca		Mg		P		Fe		I		Se		F			
							г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг	г	мг
	Пятница, 2 неделя					ккал																														
	Завтрак																																			
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок*	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	0,04	977,2	0	4,84	119,71	164,34	18	20,76	29,84	0,88	13,59	0,12	28,76																
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63																
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07																
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7																
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37																
	Итого за завтрак	550	23,4	19,9	52,6	483,2	0,23	0,22	1292,6	0,01	18,72	612,87	870,13	184,87	121,9	264,65	4,5	65,97	19,05	166,53																
	Обед																																			
54-2з-2020	Огулец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2																
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28																
54-9г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,6	44,72	87,98	22,63	69,7	0,48	20,73	6,94	26,09																
54-31м-2020	Оладьи из пшена по-купецки	90	15,7	10,2	14	210,9	0,19	1,33	3783,21	0,46	9,7	181,43	217,67	21,08	18,34	241,18	4,9	22,72	30,19	183,1																
54-13жн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0																
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37																
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2																
	Итого за обед	810	30,6	23,1	104,9	749,5	0,39	1,51	4073,94	0,55	104,16	729,04	797,54	262,08	100,66	464,03	9,14	77,62	41,25	259,24																
	Полдник																																			
54-1в-2020	Варушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7	0,03	0,09	45,29	0,21	0,07	102,28	49,98	54,94	8,76	80,33	0,34	15,55	10,09	14,92																
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6	0,12	0,04	6	0	22	22	268	34	26	16	0,6	0	0	0																
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10																
	Итого за полдник	350	9,2	10,8	48,9	329,8	0,17	0,16	53,29	0,21	27,07	138,28	472,98	107,94	46,76	112,33	3,24	16,55	10,19	24,92																
	Итого за день	1710	63,2	53,8	206,4	1562,5	0,79	1,89	5419,33	0,77	149,95	1480,19	2140,65	554,89	269,32	841,01	16,88	160,14	70,49	450,69																
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F																
г		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг																

Суббота, 2 недели	Завтрак	Масло сливочное	53-19г-2020	54-20г-2020	54-21г-2020	Пром.	Итого за завтрак	Обед	54-16г-2020	54-24г-2020	54-10г-2020	54-6м-2020	54-32жн-2020	Пром.	Итого за обед	Поддник	54-2в-2020	Пром.	Итого за поддник	Итого за день								
15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0,02	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85		
200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	250	6	2,7	19,4	126,1	0,08	0,05	121,44	0,08	0,05	115,31	395,16	14,96	21,05	55,57	0,89	19,7	0,23	33,4		
200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0,14	0,13	169,44	691,54	62,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7		
30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,01	19,91	0,08	0,11	222,96	265,14	35,91	23,55	165,12	2,3	17,59	3,54	55,58		
100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	30	0,2	0,4	11,9	41,6	0,01	0,02	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2		
545	15,1	20,7	61,6	493	0,3	0,41	118,68	810	32,2	30,1	101,2	804,1	0,42	0,38	223,78	0,08	21,49	971,36	1683,46	198,77	115,02	426,24	7,33	87,71	8,96	166,3		
60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	0,08	0,05	121,44	0	0,05	0,02	0	0	0,05	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37		
250	6	2,7	19,4	126,1	0,08	0,05	121,44	0	6,61	115,31	395,16	14,96	21,05	55,57	0,89	19,7	0,23	33,4	62,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7	3,4	55,58	
150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44	691,54	62,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7	222,96	265,14	35,91	23,55	165,12	2,3	17,59	3,54	55,58	
90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,01	19,91	0	0,11	222,96	265,14	35,91	23,55	165,12	2,3	17,59	3,54	55,58	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	
200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	121,8	70,5	8,7	14,1	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2	
30	2,4	0,3	14,7	41,6	0,05	0,02	1,2	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	4,5	1,17	1,32	1,65	7,2	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
30	2,4	0,3	14,7	41,6	0,05	0,02	1,2	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
810	32,2	30,1	101,2	804,1	0,42	0,38	223,78	0,08	21,49	971,36	1683,46	198,77	115,02	426,24	7,33	87,71	8,96	166,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
100	6,7	9,9	52,4	325,1	0,08	0,06	45,1	0,28	0,05	167,78	78,72	25,02	9,58	61,8	0,77	2,74	4,62	17,51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	1,8	4	40	1,45	267,78	370,72	265,02	37,58	241,8	0,97	20,74	8,62	57,51
300	12,5	14,9	60,4	425,3	0,16	0,4	89,1	0,28	1,45	267,78	370,72	265,02	37,58	241,8	0,97	20,74	8,62	57,51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1655	59,8	65,7	223,2	1722,4	0,88	1,19	431,56	0,61	62,12	1768,26	2712,14	808,88	286,12	1021,9	12,46	179,94	25,55	445,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
545	20,63	18,13	64,83	505,06	0,22	0,36	474,18	0,63	25,88	531,14	656,84	314,83	89,40	319,20	4,38	66,53	18,79	163,52
822	34,65	26,08	99,38	770,64	0,41	0,44	835,34	0,29	49,57	864,88	1527,89	257,57	153,49	458,65	7,44	117,08	19,90	329,99
330	10,27	11,88	49,48	345,86	0,16	0,31	182,82	0,27	18,53	217,58	442,91	216,12	43,41	199,85	1,72	17,01	6,11	54,60
1696	65,55	56,10	213,68	1621,56	0,79	1,10	1492,34	1,18	93,98	1613,60	2627,64	788,52	286,29	977,70	13,54	200,62	44,80	548,11

* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1