

Зима 2024

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Понедельник 1

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
ТТК№1.03м	Гуляш	110	9,47	23,03	3,96	261,03	0,363	0,088	2,2	8,45
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	37,6	235,2	0,093	0,027		19,62
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			
	Итого за завтрак:	500	17,42	29,84	71,63	628,35	0,526	0,125	5	28,45
ОБЕД										
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32	
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129
214**	Рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,66	0	0	11,89	0
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,06			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018		
	Итого за обед:	720	27,28	30,35	99,8	776,43	0,176	0,338	27,45	129
ОБЕД (2 смена)										
ТТК№1.03	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,48	7,51	7,84	108,82	0,064		8,16	0,024
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129
ТТК№1.03м	Гуляш	120	10,33	25,13	4,32	284,76	0,4	0,096	2,4	9,22
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,087	0,025		18,39
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	23	1,51	0,28	7,82	41,63	0,041	0,021		
	Итого за обед:	803	24,66	43,31	107,53	918,39	0,652	0,462	18,8	156,634
ПОЛДНИК										
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9
	Итого за полдник:	300	7,3	11,1	64,31	408,9	0,16	0,084	0,8	31,9
	Итого за день:	1520	52	71,29	235,74	1813,68	0,862	0,547	33,25	189,35

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Вторник 2

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А
ЗАВТРАК										
Ттк№1.59	Митбол с овощами	80	7,64	8,88	9,15	148,44	0,048	0,053	2,11	17,78
429****	Картофельное пюре	165	3,46	7,26	17,98	151,8	0,149	0	5,61	0,05
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,066			
	Итого за завтрак:	500	15,4	16,58	69,19	489,49	0,263	0,053	7,72	17,83
ОБЕД										
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92	
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,064	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012

510*	Каша вязкая(гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	0,21	0,15		19,2
Ттк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036		
	Итого за обед:	790	25,1	30,114	114,59	837,63	0,496	0,216	18,36	146,412
ОБЕД (2 смена)										
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92	
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,05	0,03	14,78	112,2
Ттк№1.59	Митбол с овощами	100	11,69	10,81	8,22	182,6	0,06	0,066	2,63	22,22
429****	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	0,144	0	5,44	0,048
Ттк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15
108****	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,075			
	Итого за обед:	795	23,6	29,57	104,42	785,3	0,383	0,096	25,99	149,468
ПОЛДНИК										
ТТК№33	Лимонный напиток	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	2,8	0
539/593****	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9
	Итого за полдник:	300	5,28	4,95	52,47	280,42	0,12	0,094	2,8	31,9
	Итого за день:	1590	45,76	51,644	236,25	1607,54	0,879	0,363	28,88	196,142

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Среда 3

сезон:Зима

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
Ттк №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	0,98	3,54	6,03	60,1	0,028		19,46	
ТТК№1.60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,3
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			
	Итого за завтрак:	500	17,16	16,85	82,35	557,4	0,168	0,11	21,02	0,66
ОБЕД										
11м1д	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01
ТТК№10	Шницель сытный	90	14,2	8,39	11,3	177,52	0,09	0,09	0,081	13,6
510*	Каша вязкая пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	14,16
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,3	0	20,4	82,78	0,018	0,027	5,04	63
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03		
	Итого за обед:	755	29,25	26,58	105,18	777,35	0,372	0,182	19,151	90,77
ОБЕД (2 смена)										
Ттк №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,17	51,52	0,028		19,46	
156****	Суп -лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,033		0,37	0,013
ТТК№1.60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33
285**	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87				
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027		
	Итого за обед:	780	24,02	25,98	114,2	792,69	0,244	0,149	21,03	0,343
ПОЛДНИК										
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64
	Итого за день:	1555	58,21	51,27	234,13	1637,41	0,703	14,872	42,771	182,07

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Четверг 4

сезон:Зима

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
Ттк №1.04	Фрикадельки в соусе	90	8,18	8,32	9,35	145,52	0,049	0	0,44	0,011
516*	Макаронные изделия отварные	160	5,58	6,54	37,58	235,2	0,092	0,026		19,62
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			
	Итого за завтрак:	500	17,63	15,27	86,84	559,84	0,241	0,036	3,24	20,011
ОБЕД										
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6	
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	90	9,56	6,44	6,38	87,89	0,057		0,32	0,016
541*	Рагу овощное (3 вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	0,08	11,48	309
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036		
	Итого за обед:	760	26,71	22,69	104,61	694,16	0,449	0,176	20,05	406,216
ОБЕД (2 смена)										
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6	
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2
Ттк №1.04	Фрикадельки в соусе	90	8,18	8,32	9,35	145,52	0,049	0	0,436	0,009
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,24	6,14	35,24	220,5	0,087	0,025		18,4
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,1	81	0		0,8	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027		
	Итого за обед:	760	24,78	22,86	112,43	761,62	0,41	0,112	9,486	115,609
ПОЛДНИК										
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9
	Итого за полдник:	300	7,2	11,1	80,01	469,9	0,18	0,084	4,3	33,1
	Итого за день:	1560	51,54	49,06	271,46	1723,9	0,87	0,296	27,59	459,327

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Пятница 5

сезон:Зима

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
2****	Салат «Витаминный»	70	0,77	7,07	7,42	96,6	0,021	0,021	10,78	282,31
ТТК 1.02	Жаркое с курицей	180	14,06	7,74	20,61	208,04	0,152	0,14	8,3	24,55
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0
108****	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,39	24,59	117,5	0,05			
	Итого за завтрак:	500	18,72	15,2	67,62	482,14	0,223	0,161	19,08	306,86
ОБЕД										
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32	
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129
Ттк №11	Биточки клас-сные	90	14,28	8,97	11,79	180,51	0,09	0,08	0,081	20
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7
Ттк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	180	0,504	0	25,1	102,41	0,027	0	1,1	13,5
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			

110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018		
	Итого за обед:	740	36,014	21,16	108,32	765,12	0,304	0,508	16,741	174,2
ОБЕД (2 смена)										
2****	Салат «Витаминный»	70	0,77	7,07	7,42	96,6	0,021	0,021	10,78	282,31
128****	Борщ с капустой и картофелем	210	1,53	4,2	8,94	79,8	0,031	0,33	8,65	135,45
ТТК 1.02	Жаркое с курицей	200	15,63	8,6	22,91	231,16	0,169	0,16	9,22	27,28
ТТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027		
	Итого за обед:	760	23,71	20,63	97,27	672,16	0,325	0,538	36,45	445,04
ПОЛДНИК										
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003
112****	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503
	Итого за день:	1550	62,424	45,44	215,42	1520,63	0,651	0,889	47,081	512,563

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : суббота 6

сезон: Зима

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
90****	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08
268****	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06		1,53	0,05
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055			
	Итого за завтрак:	500	16,56	18,6	85,44	576,45	0,145	0	2,11	0,49
ОБЕД										
Ттк№1.1	Салат «Свежесть» <small>суп. картофельный с рисом и</small>	60	0,95	5,68	5,88	78,4			12,78	
90М16г	фрикадельками	250	7,43	2,63	12,87	119,03	0,12	0,068	9,13	88
364****	Азу	170	13,87	14,85	17,68	259,96	0,11	0,029	6,35	
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036		
	Итого за обед:	760	28,13	23,96	105,51	765,79	0,362	0,133	32,56	89,2
ОБЕД (2 смена)										
Ттк№1.1	Салат «Свежесть» <small>суп. картофельный с рисом и</small>	60	0,95	5,68	5,88	78,4			12,78	
90М16г	фрикадельками	250	7,43	2,63	12,87	119,03	0,12	0,068	9,13	88
364****	Азу	170	13,87	14,85	17,68	259,96	0,11	0,029	6,35	
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036		
	Итого за обед:	760	28,13	23,96	105,51	765,79	0,362	0,133	32,56	89,2
ПОЛДНИК										
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6
	Итого за полдник:	300	11,6	9,22	45,18	309,18	0,163	0,42	1,4	125,6
	Итого за день:	1560	56,29	51,78	236,13	1651,42	0,67	0,553	36,07	215,29

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Понедельник 7

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
ТТК№1.03м	Гуляш	100	8,61	20,94	3,6	237,3	0,33	0,08	2	7,68
510*	Каша вязкая(гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16		20,48
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055			
	Итого за завтрак:	515	17,66	28,59	69,81	610,57	0,655	0,25	4,8	28,54
ОБЕД										
ТТК№20	Салат «Радуга»	70	0,72	6,19	7,34	88,04	0		15,73	
146****	Суп картофельный с клецками	200	1,94	2,89	10,74	84,36	0,06	0	4,24	0,009
175**	Фрикадельки рыбные (с соусом)	90	9,56	6,44	6,38	87,89	0,057		0,32	0,016
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0	5,1	0,045
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036		
	Итого за обед:	780	23,03	23	105,13	692,76	0,374	0,036	25,39	0,07
ОБЕД (2 смена)										
ТТК№20	Салат «Радуга»	70	0,72	6,19	7,34	88,04	0		15,73	
146****	Суп картофельный с клецками	210	2,037	3,035	11,28	88,58	0,063	0	4,45	0,009
ТТК№1.03м	Гуляш	120	10,33	25,13	4,32	284,76	0,4	0,096	2,4	9,22
510*	Каша вязкая(гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	0,23	0,16		20,48
Ттк№1.119	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57		0		0
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036		
	Итого за обед:	820	24,787	42,355	106,18	914,75	0,805	0,292	22,58	29,709
ПОЛДНИК										
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9
	Итого за полдник:	300	7,2	11,1	80,01	469,9	0,18	0,084	4,3	33,1
	Итого за день:	1595	47,89	62,69	254,95	1773,23	1,209	0,37	34,49	61,71

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Вторник 8

сезон:Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,029	0,037	0,47	3,76
516*	Макаронные изделия отварные	170	5,95	6,97	39,95	249,9	0,099	0,029		20,85
ТТК№24	Фруктофый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			
	Итого за завтрак:	520	15,4	18,89	91,61	619,7	0,168	0,066	8,27	24,61
ОБЕД										
11м1д	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,046	0,04	14,78	123,42
ТТК№60	Плов	180	12,24	12,87	35,64	315	0,08	0,11	1,08	0,29
Ттк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045			

110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036		
	Итого за обед:	725	23,39	25,61	113,66	785,6	0,297	0,186	26,31	138,71
ОБЕД (2 смена)										
11м1д	Салат "Степной"	60	2,86	6,84	5,88	92,4	0,024		9,23	0
63**	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,71	5,19	8,72	88,42	0,047	0,041	15,15	126,5
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	120	6,94	12,65	9,58	199,64	0,032	0,04	0,51	4,1
516*	Макаронные изделия отварные	165	5,77	6,76	38,77	242,55	0,099	0,033		20,24
285**	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87				
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036		
	Итого за обед:	830	24,97	34,63	121,88	921,28	0,314	0,15	24,89	150,84
ПОЛДНИК										
ТТК№2.96	Чай с молоком	200	4,3	4,1	22,14	142,32	0	0	0,61	0
539/593****	Пирожки печеные из слобного теста с фаршем	100	5,28	4,95	30,07	190,82	0,12	0,084		31,9
	Итого за полдник:	300	9,58	9,05	52,21	333,14	0,12	0,084	0,61	31,9
	Итого за день:	1545	48,32	53,55	257,48	1738,44	0,585	0,336	35,19	195,22

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Среда 9

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
Ттк №48	Ежики с овощами	70	8,24	7,9	8,01	130,67	7	0,046	1,84	225,33
541*	Рагу овощное (3 вариант)	180	4,14	9,18	19,26	174,6	0,108	0,095	13,77	412
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05			
	Итого за завтрак:	500	16,28	17,48	66,87	482,77	7,158	0,141	15,61	637,33
ОБЕД										
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,01		3,6	
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2
469*	Фрикадельки в соусе	90	11,27	11,36	12,18	197,48	0,05		0,44	0,012
510*	Каша вязкая пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,114	0,035	4,5	14,16
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	0,01	2,8	0,38
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018		
	Итого за обед:	760	27	25,88	101,65	757,6	0,47	0,123	15,99	111,752
ОБЕД (2 смена)										
60****	салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	8,78	59,4	0,01		3,6	
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	6,08	4,56	16	130,4	0,18	0,06	4,65	97,2
Ттк №48	Ежики с овощами	90	10,6	10,15	10,3	168	9	0,06	2,37	289,72
541*	Рагу овощное (3 вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	0,079	11,47	343,33
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0
108****	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,6	0,043			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,9	63,35	0,06	0,03		
	Итого за обед:	771	26	26,31	95,74	711,25	9,383	0,229	22,09	730,25
ПОЛДНИК										
515****	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	14,4	2,6	0,04
541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6
	Итого за полдник:	300	11,8	7,84	46,6	302,66	0,163	14,58	2,6	90,64
	Итого за день:	1560	55,08	51,2	215,12	1543,03	7,791	14,844	34,2	839,722

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Четверг 10

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
366**	Сыр (порциями)	15	3,47	4,42	0	54,6			0,08	0,02
Ттк №1.06	Бутерброды с джемом или повидлом (2вариант)	50	1,85	1,16	27,92	129,35	0,025		0,125	0,037
Ттк№1.63	Каша «Дружба»	200	7,96	11,66	15,7	182	0,08	0,12	1,32	27,2
ТТК №1.01	Фруктовый чай с яблоком	200	0,14	0,04	16,08	64,8			0,48	0,36
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,27	17,22	82,25	0,035			
	Итого за завтрак:	500	16,1	17,55	76,92	513	0,14	0,12	2,005	27,617
ОБЕД										
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92	
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129
ттк№68	Гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,049	0,1	0,96	22,95
510*	Каша вязкая перловая	165	3,3	6,43	23,43	166,65				
Ттк№1.119	Компот из концентрата плодового или ягодного	200	1,35	0	29,02	116,18		0		0
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036		
	Итого за обед:	795	24,96	23,14	103,31	723,23	0,215	0,456	11,12	151,95
ОБЕД (2 смена)										
7****	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024		1,92	
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,032	0,32	8,24	129
ттк№68	Гуляш	110	15,29	7,15	4,4	145,2	0,059	0,121	1,17	28,05
510*	Каша вязкая перловая	170	3,4	6,62	24,14	171,7				
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,3		20	0,12
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036		
	Итого за обед:	825	27,12	24,92	103,61	754,32	0,532	0,477	31,33	157,17
ПОЛДНИК										
Ттк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15
Ттк№1.1	Булочка «Дорожная»	100	7	11,1	44,21	327,9	0,16	0,084		31,9
	Итого за полдник:	300	7,56	11,1	72,1	441,69	0,19	0,084	1,22	46,9
	Итого за день:	1595	48,6	51,79	252,33	1677,92	0,545	0,66	14,345	226,467

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : Пятница 11

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
Ттк №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	0,98	3,54	6,03	60,1	0,028		19,46	
ТТК№60	Плов	190	12,92	13,58	37,62	332,5	0,084	0,116	1,14	0,31
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			
	Итого за завтрак:	510	17,8	17,52	83,25	570,1	0,172	0,116	20,6	0,31
ОБЕД										
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32	
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01
ТТК№75	Фрикадельки куриные в соусе	110	6,36	11,6	8,78	183	0,029	0,037	0,47	3,76
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7

ТТК №1.116	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0	1,22	15
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036		
	Итого за обед:	810	30,81	24,57	122,42	851,49	0,298	0,163	9,31	30,47
ОБЕД (2 смена)										
Ттк №4.1	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,17	51,52	0,028		19,46	
156****	Суп -лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	0,026		0,3	0,01
ТТК№60	Плов	200	13,6	14,3	39,6	350	0,089	0,122	1,2	0,33
285**	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87				
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036		
	Итого за обед:	750	24,93	25,07	119,74	812,09	0,275	0,158	20,96	0,34
ПОЛДНИК										
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503
	Итого за день:	1630	56,3	51,17	245,15	1694,96	0,594	0,499	41,17	62,283

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День :суббота 12

сезон: Зима

Неделя : 2

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
90****	Бутерброд с сыром (1й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03		0,1	0,08
268****	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06		1,53	0,05
тгк№1.09	Лимонный чай	200	0,163	0,018	29,52	141	0	0		0
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,055			
	Итого за завтрак:	500	16,583	18,578	98,88	652,65	0,145	0	1,63	0,13
ОБЕД										
55 Диет	Винегрет овощной (2 вариант)	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9
90М16г	Суп картофельный с рыбой и фрикадельками	220	7,43	2,63	12,87	104,75	0,12	0,068	9,13	88
363****	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,3	0,036	0,12	0,63	23
241**	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,06		25,5	0,045
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036		
	Итого за обед:	800	31,13	29,07	112,12	835,66	0,368	0,234	44,6	185,145
ОБЕД (2 смена)										
55 Диет	Винегрет овощной (2 вариант)	60	0,94	3,92	4,8	57,75	0,02	0,01	5,04	72,9
90М16г	Суп картофельный с рыбой и фрикадельками	220	7,43	2,63	12,87	104,75	0,12	0,068	9,13	88
363****	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204,3	0,036	0,12	0,63	23
241**	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,06		25,5	0,045
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02		4,3	1,2
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,036		
	Итого за день:	800	31,13	29,07	112,12	835,66	0,368	0,234	44,6	185,145
ПОЛДНИК										
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	0,24	1,4	35

541****	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,84	37	196,66	0,083	0,18		90,6
	Итого:	300	11,6	9,22	45,18	309,18	0,163	0,42	1,4	125,6
	Итого за день:	1600	59,313	56,868	256,18	1797,49	0,676	0,654	47,63	310,875

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : Пятница 5

сезон:Зима

Неделя : 1

возраст :7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАВТРАК										
498*	Котлеты рубленые из птицы	75	13,95	10,13	13,65	203,25				
427****	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180	0,19		22,86	0,018
493****	Чай с сахаром ,вареньем, медом (с сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0		0
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,045			
	Итого за завтрак:	500	23,05	18,05	73,29	549	0,235	0	22,86	0,018
ОБЕД										
72****	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66	0,05		7,32	
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,03	0,32	8,24	129
Ттк №11	Биточки клас-сные	90	14,28	8,97	11,79	180,51	0,09	0,08	0,081	20
418****	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0,031	0,09		11,7
Ттк№1.116	Компот из смеси сухофруктов	180	0,504	0	25,1	102,41	0,027	0	1,1	13,5
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,018		
	Итого за обед:	740	36,014	21,16	108,32	765,12	0,304	0,508	16,741	174,2
ОБЕД (2 смена)										
ТТК№14	Салат «Калейдоскоп»	60	0,91	4,24	5,29	63,03	0,02	0,02	12,78	242
128****	Борщ с капустой и картофелем	200	0,17	5,42	8,86	91,23	0,028	0,032	8,23	129
498*	Котлеты рубленые из птицы	90	16,74	12,15	16,38	243,9				
427****	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	0,158		19,05	0,015
ТТК№24	Фруктовый чай	200	0	0	23,2	92,8	0	0	7,8	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,054	0,027		
	Итого за обед:	760	26,73	28,71	97,44	765,76	0,132	0,079	28,81	371
ПОЛДНИК										
272**	Ряженка	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,07	0,22	1,26	31,5
590****	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0	0,003
112****	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0
	Итого за полдник:	310	7,69	9,08	39,48	273,37	0,124	0,22	11,26	31,503
	Итого за день:	1550	66,754	48,29	221,09	1587,49	0,663	0,728	50,861	205,721

Минералы								
Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
12	13	14	15	16	17	18	19	20
0,59	121	13,2	20,9	1,43	242	4,75	0,33	49,99
1,04	58,95	13,96	22,08	1,21		22,18	0,11	12,8
0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
1,97	202,99	39,41	51,78	3,26	295,07	27,98	2,14	64,01
1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
0	0	28,57	44,57	2,06	0	0	0	0
		8,9	0	0,027				
0,66	12	42,9	8,4	0,69	46,12	2,04	3,36	1,05
	31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
3,96	119,6	123,37	96,01	4,997	324,32	19,08	4,79	29,85
3,68	52,8	14,4	14,4	0,72				
1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
0,65	132	14,4	22,8	1,56	264	5,18	0,36	54,54
0,99	55,26	13,09	20,7	1,14		20,79	0,11	12
		9,8	0	0,027				
0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
	36,34	8,05	10,81	0,9	56,12	0,74	1,26	5,52
7,57	338,3	93,34	93,95	5,637	572,59	44,16	3,74	96,58
0	6	10	3	0,6				
1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
1,44	69,34	35,18	18,8	2,14	50	1,41	4,71	18,56
7,37	391,93	197,96	166,59	10,397	669,39	48,47	11,64	112,42

Минералы								
Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
0	89,46	17,6	22,22	1,327	178,67	16	3,2	49,33
0,165	94,05	42,9	31,35	1,155		0	0	0
	3	11	1	0,3	21			
0,605	35,75	11	7,7	0,605	42,29	1,92	3,08	0,97
0,77	222,26	82,5	62,27	3,387	241,96	17,92	6,28	50,3
2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
0,54	90,9	111,17	25,49	1,53				

0,45	164,35	15	120	4,2	219	22,26	3,48	15,97
1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
7,94	462,08	241,27	240,92	9,86	647,45	40,29	8,7	47,05
2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
1,9	38	27,2	17,8	0,64	242,4	15	0,22	20,6
0	111,82	22	27,78	1,66	223,34	20	4	61,66
0,16	91,2	41,6	30,4	1,12		0	0	0
1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
0,82	15	48,75	10,5	0,82	57,67	2,62	4,2	1,31
7,38	329,95	203,45	138,31	5,62	573,41	37,62	8,42	83,57
0	0	14,2	2	0,4	21,4	0	0	0
1,17	63,33	15	11,67	1,5	50	1,41	4,71	18,56
1,17	63,33	29,2	13,67	1,9	71,4	1,41	4,71	18,56
9,88	747,67	352,97	316,86	15,147	960,81	59,62	19,69	115,91

Е	Минералы				Калий	Йод	Селен	Фтор
	Р	Кальций	Магний	Железо				
12	13	14	15	16	17	18	19	20
3,16	17,92	30,8	11,9	0,42				
0,68	207,15	19,26	42,7	2,78	242,4	34,79	6,62	74,4
	4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
4,39	261,77	72,66	63,6	4,25	329,45	36,74	9,42	75,28
2,76	24	7,8	11	0,53				
2	23,8	7,2	3,6	0,32				
0,36	84,87	33,39	16,71	1,03	180	13,2	13,9	91,49
4,1	159,38	47,59	25,1	1,05	7,09	30	23,34	0,21
0,099	5,54	25,2	1,15	256,5	256,5			
0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7
	55,3	12,25	16,45	1,37	85,4	1,12	1,93	8,4
9,759	360,89	159,43	79,61	261,26	559,74	45,68	41,41	100,8
3,16	17,92	30,8	11,9	0,42				
2,5	29,75	9	4,5	0,4				
0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66
0,44	8	26	5,6	0,46	30,75	1,36	2,24	0,7
	47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
6,85	333,23	97,7	83,56	5,55	373,29	40,98	11,25	90,56
	180	240	28	0,2	11,6	0	3,6	0
0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
0,83	226,67	251,67	36,33	0,87	111,6	7,2	23,8	30
14,979	849,33	483,76	179,54	266,38	1000,79	89,62	74,63	206,08

		Минералы							
Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
12	13	14	15	16	17	18	19	20	
0,54	90,9	111,16	25,48	1,52	0	0	0	0	
1,04	58,95	13,95	22,08	1,21		22,18	0,117	12,8	
0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7	
0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88	
2,14	185,89	141,36	59,16	3,57	68,45	23,93	2,937	14,38	
1,38	19,8	18,6	10,8	0,96					
0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8	
0,81	129,6	28,35	18,63	0,49	118,97	43,87	14,85	152,72	
2,93	78,75	51	29,25	1,05	429	27	0,56	41	
		8,9	0	0,027					
0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	
	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6	
5,73	368,29	177,31	111,32	6,147	1058,73	89,55	21,85	232,82	
1,38	19,8	18,6	10,8	0,96					
0,17	69,74	30,46	28,24	1,62	382,4	16	2	28,8	
0,54	90,9	111,174	25,49	1,52	0	0	0	0	
0,98	55,27	13,08	20,7	1,14		20,8	0,11	12	
0	6	10	3	0,6					
0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52	
	47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2	
3,4	308,61	199,814	106,53	7,34	478,67	38,81	5,44	48,52	
0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13	
1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56	
1,64	79,34	47,18	29,8	2,64	141,6	2,28	4,81	21,69	
9,51	633,52	365,85	200,28	12,357	1268,78	115,76	29,597	268,89	

		Минералы							
Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор	
12	13	14	15	16	17	18	19	20	
3,22	20,3	21	12,6	0,63	186,62	11,55	0,17	12,81	
0,54	208,62	22,5	38,76	3,24	738	40,76	0,36	88,75	
	3	11	1	0,3	21				
0,53	10	32,5	7	0,53	38,44	1,73	2,79	0,86	
4,29	241,92	87	59,36	4,7	984,06	54,04	3,32	102,42	
1,38	33,6	8,4	12,6	0,48					
1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24	
0,3	84,87	33,39	16,71	1,03	382,4	18	3,54	55,5	
	229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01	
1,51	40,08	44,55	28,83	0,92	45				
0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7	

	31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
5,55	469,57	228,89	171,01	9,44	814,36	60,44	15,86	108,01
3,22	20,3	21	12,6	0,63	186,62	11,55	0,17	12,81
2,016	44,52	28,98	22,09	1,008	240,87	17,22	0,346	25,2
0,6	231,8	25	43,07	3,6	820	45,29	0,4	98,62
	0	11,4	5,34	1,2	0			
0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
6,386	354,02	129,38	104,2	8,158	1359,14	76,77	5,366	144,7
	162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15
1,05	27	8,7	6	0,63				
0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15
11,09	911,5	556,6	270,57	17,15	2016,22	130,68	22,42	211,58

Минералы								
Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
12	13	14	15	16	17	18	19	20
0,4	132	185	13	0,4				
0,17	151,8	143,4	31,6	0,43				
	4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,08	0,96
1,175	299	376,75	54,3	1,935	90,89	2,13	3,08	0,96
		22,8	11,4	0,54				
2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165
0,44	133,28	21,18	36,19	2,42	587,77	32,43	0,29	70,76
0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
3,47	348,53	121,3	120,3	7	1203,33	69,28	18	249,19
		22,8	11,4	0,54				
2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165
0,44	133,28	21,18	36,19	2,42	587,77	32,43	0,29	66,6
0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
3,47	348,53	121,3	120,3	7	1203,33	69,28	18	245,03
	180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28
0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
0,83	226,68	251,68	36,33	0,87	342	25,2	23,8	31,28
5,475	874,21	749,73	210,93	9,805	1636,22	96,61	44,88	281,43

Минералы								
Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
12	13	14	15	16	17	18	19	20
0,54	110	12	19	1,3	220	4,32	0,3	45,45
0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
0,01	3,54	6,25	4,6	0,29	30		0,02	0,7
0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,08	0,96
1,635	299,85	70	159,3	6,685	525,89	30	7,12	64,15
0	0	22,96	12,21	0,9				
0,97	45,18	20,33	14,49	0,55	0	0	0	0
0,81	129,6	28,35	18,63	0,49	118,97	43,87	14,85	152,72
0,15	85,5	39	28,5	1,05		0	0	0
		8,9	0	0,027				
0,55	10	32,5	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,87
	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
2,48	332,68	166,04	99,63	5,127	255,02	46,9	19,85	163,19
0	0	22,96	12,21	0,9				
1,02	47,44	21,35	15,21	0,58	0	0	0	0
0,65	132	14,4	22,8	1,56	264	5,18	0,36	54,54
0,48	175,31	16	128	4,49	233,6	23,75	3,72	17,04
		8,9	0	0,027				
0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
2,59	425,15	123,61	202,62	9,557	625,96	31,61	8,52	81,88
0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
1,64	79,34	47,18	29,8	2,64	141,6	2,28	4,81	21,69
5,755	711,87	283,22	288,73	14,452	922,51	79,18	31,78	249,03

Минералы								
Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
12	13	14	15	16	17	18	19	20
0,31	60	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,01
1,11	62,64	14,83	23,46	1,29		23,57	0,12	13,6
	0	11,4	5,34	1,2	0			
0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
1,86	130,64	77,03	44	3,65	168,35	35,37	13,39	132,31
2,76	24	7,8	11	0,53				
1,9	38	127,2	17,8	0,64	266,64	16,5	0,24	22,66
0,67	207,15	19,26	42,72	2,79	242,4	34,8	6,63	74,4
1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,78

Минералы								
Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
12	13	14	15	16	17	18	19	20
0,05	105	105	4,95	0,12				
0,25	15	7,5	3,75	0,5				
0,2	140,4	126,6	30,6	0,56	157,33	49,33	4,09	30,67
	4,2	12,6	2	0,5	48,6	0,2	0	0
0,385	22,75	7	4,9	0,38	26,9	1,21	1,94	0,6
0,885	287,35	258,7	46,2	2,06	232,83	50,74	6,03	31,27
2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
0,49	142,93	13,81	22,23	1,98	290,25	15,75	0,29	56,25
		9,88	0	0,03				
0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
5,67	285,13	105,69	87,47	5,33	648,01	34,83	5,06	90,55
2,82	29,4	14,4	19,8	0,36				
1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,32	24
0,59	174,57	16,87	27,17	2,42	354,75	19,25	0,36	68,75
0,2		11,4	5,35	1,2	2,4	0,02	0,02	3,1
0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,78
	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
6,02	317,77	113,52	98,46	6,99	718,75	38,52	5,42	106,23
1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
1,44	63,34	25,18	15,8	1,54	50	1,41	4,71	18,56
3,12	107,87	74,68	47,83	2,56	100	1,41	4,71	18,56
9,675	680,35	439,07	181,5	9,95	980,84	86,98	15,8	140,38

Минералы								
Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
12	13	14	15	16	17	18	19	20
3,16	17,92	30,8	11,9	0,42				
0,71	218,65	20,33	45,07	2,93	255,86	36,72	6,98	78,53
	3	11	1	0,3	21			
0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
4,42	272,07	72,13	64,97	4,2	315,31	38,47	9,78	79,41
1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
2	23,8	7,2	3,6	0,32				
0,31	60	24,8	9,6	0,72	137,59	10,4	11,03	118,01
	229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01

1,68	44,53	49,5	32,03	1,02	50			
0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
5,92	485,85	195,85	160,46	9,48	401,64	37,43	24,68	151,5
3,16	17,92	30,8	11,9	0,42				
2	23,8	7,2	3,6	0,32				
0,75	230,16	21,4	47,46	3,1	269,34	38,66	7,36	82,66
0,55	32,5	10	7	0,55	38,45	1,75	2,8	0,88
	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
6,46	366,78	83,4	88,76	5,95	405,39	41,69	12,36	93,14
	162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15
1,05	27	8,7	6	0,63				
0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15
11,59	957,93	508,69	265,63	16,69	934,75	92,1	37,7	232,06

Минералы								
Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
12	13	14	15	16	17	18	19	20
0,4	132	185	13	0,4				
0,17	151,8	143,4	31,6	0,43				
	3	6,25	2,34	0,29	2,8			
0,605	11	35,75	7,7	0,605	42,29	1,93	3,08	0,96
1,175	297,8	370,4	54,64	1,725	45,09	1,93	3,08	0,96
2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12
2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165
2,34	141,3	9,9	19,8	1,98	431	26	0,5	25
1,05	82,5	91,5	36	1,5				
0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
9,18	463,05	192,52	139,31	8	1174,56	70,75	18,35	215,43
2,76	24	13,8	10,8	0,48	128	7,9	0,14	12
2,39	128,85	15,32	34,31	0,94	395,6	33,3	13,17	165
2,34	141,3	9,9	19,8	1,98	431	26	0,5	25
1,05	82,5	91,5	36	1,5				
0,2	16	22	14	1,1	91,6	0,87	0,1	3,13
0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	62,4	14	18,8	1,56	97,6	1,28	2,2	9,6
9,18	463,05	192,52	139,31	8	1174,56	70,75	18,35	215,43
	180,01	240,01	28	0,2	242	18	3,6	1,28

0,83	46,67	11,67	8,33	0,67	100	7,2	20,2	30
0,83	226,68	251,68	36,33	0,87	342	25,2	23,8	31,28
11,185	987,53	814,6	230,28	10,595	1561,65	97,88	45,23	247,67

Минералы								
Е	Р	Кальций	Магний	Железо	Калий	Йод	Селен	Фтор
12	13	14	15	16	17	18	19	20
		13,41	14,65	1,18	1,05			
2,7	135	73,8	39,6	1,44				
	3	11	1	0,3	21			
0,49	9	29,25	6,3	0,49	34,6	1,57	2,52	0,79
3,19	147	127,46	61,55	3,41	56,65	1,57	2,52	0,79
1,38	33,6	8,4	12,6	0,48				
1,92	42,4	27,6	21,04	0,96	229,4	16,4	0,33	24
0,3	84,87	33,39	16,71	1,03	382,4	18	3,54	55,5
	229,02	81,95	76,83	4,83	78	24	8,65	23,01
1,51	40,08	44,55	28,83	0,92	45			
0,44	8	26	5,6	0,44	30,76	1,4	2,24	0,7
	31,6	7	9,4	0,78	48,8	0,64	1,1	4,8
5,55	469,57	228,89	171,01	9,44	814,36	60,44	15,86	108,01
2,76	18,6	22,8	11,4	0,55	160	9,9	0,014	11
1,92	42,4	27,6	21,03	0,96	229,4	16,4	0,32	24
		16,09	17,57	1,41	1,26			
2,25	112,5	61,5	33	1,2				
	0	11,4	5,34	1,2	0			
0,33	19,5	6	4,2	0,33	23,07	1,05	1,68	0,52
	47,4	10,5	14,1	1,17	73,2	0,96	1,65	7,2
5,01	127,9	94,39	73,64	5,62	486,93	28,31	3,664	42,72
	162,01	216,01	25,2	0,18	217,8	16,2	3,24	1,15
1,05	27	8,7	6	0,63				
0,2	11	16	9	2,2	0	0	0	0
1,25	200,01	240,71	40,2	3,01	217,8	16,2	3,24	1,15
9,99	816,58	597,06	272,76	15,86	1088,81	78,21	21,62	109,95

