



Утверждаю:
 Директор ООО "Эконом"
 Соколов К.В.



Согласованно Директор МКОУ СОШ

Директор

МКОУ "Басмановская СОШ" (Голубовская ул. д. 13)
 1 сентября 2018г.

Примерное 20-дневное меню (завтрак, обед) для организации питания детей обучающихся

в возрастной категории с 7 -12 лет; 12 лет и старше; дети категории ОВЗ. На весенний и осенний период.

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных

изделий, для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов. 2018г Перевалова А.Я. Талешкина Н.В.

рецепт улы	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	P	Ca	Mg	Fe	Цена, руб
		7-12лет	12 лет и старше												
1 день завтрак															
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4	24,80
502	Какао "Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	145	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	13,00
	Йогурт порционнно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								36
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								2/2,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	565	23,7/23,9	19,8	84,6/85,1	608,7/612,7	0,45	0,6	12	153	207	34	0,6	72,4/72,9
	ОБЕД														
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1,8	3	9,3	88,4	0	14		128	13	7,3	0,7	17,50
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	30,80
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8	51,00
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0			11,5
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								3,5/4
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								2/2,5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	830	28,5/29,8	22,8/23,9	111/113	827,1/849,2	0,45	89,9	9,13	583	99,5	36,8	4,2	92,4/94,9
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1335	1395	52,2/53,7	42,6/43,7	194,6/198	1435/1461	1	90,6	21,1	736	306,5	71	4,8	164,8/167,8

рецепт уры	Наименование блюда	Выход, гр	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe	Цена, руб
	2 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
	Огурец или помидор свеж	60	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
376	Рагу из птицы	200	19,3	22,1	44,6	334,5	0,1	0,4	88,6	31	9,8	4,2	0,7	87,40
487	Компот из свеж яблок и лим	200	0,3	0,2	14,2	60	0,1	0,6		2,1	3,4	1,7	0,46	15
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								2/2,5
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111								2,5/3
	ИТОГО:	530	25/26,1	25,4/26	94,5/95,7	645,8/669,7	0,2	1	33,1	13,2	5,9	1,16	1,16	92,1/97,5
	ОБЕД													
115	Суп картоф с крупой	250	8,9	10,9	33,7	93,8	0,4	31,3		289	92,4	116	4,24	15,00
377	Пюре картофельное	150	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2		16,60/20,00
373/419	Котлета " Нежные" с соус/том	100	18,9	13,1	7,2	274,2	0,14	1,6	88	193	202	32,4	1,58	69,20
496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2	7,30
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								3,5/4
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								2/2,5
	ИТОГО:	780	37,4/38,5	35,2/36	139/142	797,2/846	1,14	38,4	128	610	327,7	152	6,02	92,4/95,6
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1310	62/64	60/62	233/237	1442/1515	1,3	39	128	643	341,2	157	7,2	184,5/193,1
	3 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
75	Сыр полутвердый порц		4,3	2,9	0	53,7								11,2
282	Запеканка творож со сг мол	250/20	25,6	19,2	36,4	418,7	0,1				84	36	0,8	14,00
465	Кофейный нап с мол	200	3,3	4,6	14,4	106,4	0,1	0,5			184	36	0,8	14,20
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	1,5/3,1	0	18,7/25,3	99/178	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	2/2,5
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО:	700	36,6/38,2	24,6	78,5/85,1	692/770	0,55	0,7	12	0	388	86	1,8	139,7/140,2
	ОБЕД													
95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	2,1	5,3	12,7	133,6								13,50
348	Фрикадельки из гов с соус том	100	16,1	14,5	11,3	269		10,8		156	10,8	21	0,9	70,4

	Каша гречневая рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	231/262	0,3	19	215	53,7	17,7	1,9	13,00
457	Чай с сахаром	200	200	0,1	3	9,8	56,4	0,1	0,9	126	21	1,2	1,6	2,7
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							3,5/4
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							2/2,5
	ИТОГО	780	830	29,9/31,4	26,1/28,1	104/108,8	898,6/934	0,4	30,7	497	85,5	39,9	4,4	102,2/105,5
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1480	1595			182/193	1590/1704	1	31,7	12	497	126	6,2	
	4 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
	Огурец или помидор свеж	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2							6,6/11
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	251/262	0,1	4,6	2,1	56,5	21	20,1	15,00
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6,5	2,2	23,4	261	0,2	0,6	10,8			21,1	64,50
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,1	2,6	8,5	226	50	58	11,5
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103	0,3	20,1	0,13	0	0		2/2,5
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111							2,5/3
	ИТОГО:	580	670	17,8/19,7	16,2/17,5	101/105	855/888	0,7	27,9	10,7	293	71	99,2	85,4/93,8
	ОБЕД													
101	Рассольник домашний со см	250	250	2,9	5,07	13,4	107,2	0,9			25	25	0,9	23,00
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1	4,7		15,2	36,8	0,9	8,4/9,9
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,1	9	186	12,5	7,3	0,7	50,80
502	Какао "Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	145	0,05	56,2	269	74	22,2	2,8	1,3
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0,35	0,2	12	0	120	14	3,5/4
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							2/2,5
	ИТОГО	780	830	33,5/34,8	27,9/29	117/119	900/924	0,6	61,1	21	455	221,7	80,3	98,2/100,7
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1360	1500	51/53	44,1/46,5	218/224	1755/1812	1,3	89	33	748	293	179	183,6/194,5
	5 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
214	Каша манная мол с м/с	200	200	5,9	7,7	35,5	286,1	0,1	0,5		114	17	0,4	35,00
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	106,4	0	0,5		110	13	0,1	14,80
	Йогурт порционн	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4							30 36 38
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103							2/2,5
	ИТОГО	555	565	17,5/17,7	19,2	78/78,5	659/663	0,1	1		224	30	0,5	72,7/73,2
	ОБЕД													
128	Суп горох с картоф и грenk	250/30	250/30	6,6	2,2	21,8	144,5							12,70
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,2	0,6	123	40	33,3	2	16,8/17,00

350/419	Тефтели из говяд с соус том	100	100	12,9	10,8	9,1	220	0,1	5,5	40	123	33,3	2		
496	Комлот из с/ф	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3		3		186	19,9	28,6	2,1	4,20
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0,5			4,5		1,1	0,2	3,5/4
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								2,5/3
	ИТОГО	810	860	29/30,2	25,9/28,2	109/112	793/843	0,8	9,1	40	437	93,2	65	4,3	113,4/116,6
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1365	1425	46,5/47,9	45,1/47,4	187/190	1452/1506	0,9	10,1	40	487	317,2	95	4,8	186,1/189,8
	6 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
339/419	Биточки из говяд с соус том	100	100	15,9	15,3	9,1	209	0,14	0			50	20	1,7	60/40
202	Каша гречнев рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	231/262	0,14	0,3		256	104	26	2,65	13,00
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,1	0,9		126	21	1,2	1,6	5,1
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103	0	0	0	0,3				2/2,5
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111								2,5/3
	ИТОГО:	520	570	28,6/30,2	25,1/26,4	108/113	749/799	0,24	1,2	0	382	125	27,2	4,25	80,1/83,4
	ОБЕД:														
130	Суп с макарон и картоф	250	250	2,6	2,2	16,4	99,6								10,00
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	251/262	0,1	4,6	2,1	56,5	21	20,1	0,74	
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6,5	2,2	23,4	261	0,2	0,6		10,8		21,1	0,9	
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,1	2,6	8,5	226	50	58	0,45	5,8
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0,5			4,5		1,1	0,2	3,5/4
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								2,5/3
	ИТОГО:	780	830	20,4/22,2	18,6/19,9	125,1/129	905,5/909,9	0,9	7,8	10,6	298	71	100	2,29	82,3/86,3
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1300	1400	49/52,4	43,7/46,3	233/242	1654/1708	1,1	9	11	680	195	127	6,6	162,4/169,7
	7 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4	24,80
502	Какао "Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	145	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	13
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7								11,2
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								2/2,5
	Фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	645	655	17,7/17,9	16,6	94,6/96,1	630/634	0,45	0,6	12	153	206,9	34	0,56	47,7/48,2

	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/3,1	0	18,7/25,3	99/178	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	2/2,5
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7								11,2
	Фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО:	700	725	36,6/38,2	8,3	78,5/85,1	692/770	0,45	0,7	12	0	304	50	1	
	ОБЕД														
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9,7	9,8	13,1	139	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9	33,8
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	10,80
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8	5,00
502	Какао "Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	145	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	13
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								3,5/4
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								2,5/3
	ИТОГО	780	830	33,5/34,8	27,9/29	117/119	900/924	0,6	61,1	21	455	221,7	80,3	4,56	
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1480	1580	70,1/73	58,6/59,7	195/204	1592/1694	1,2	6,8	3	455	600	166	5,2	
	12 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
217	Каша рисовая вязкая	200	200	5,2	9,3	40,4	238,5	0,1	0,5			184	36	0,8	34,50
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0			11,5
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								2/2,5
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								36
	ИТОГО:	555	565	13,5/13,7	16,2	89,6/90,1	595/599	0,4	20,6	0,13	0	184	36	0,8	74,1/74,6
	ОБЕД														
95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6		10,8		156	10,8	21	0,9	13,8
348	Фрикадельки из гов с соус том	100	100	16,1	14,5	11,3	269	0,3	19		215	53,7	17,7	1,9	97,40
202	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	231/262	0,1	0,9		126	21	1,2	1,6	13,00
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0,3	0,2	14,2	60	0,1	0,6		2,1	3,4	1,7	0,46	15
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								3,5/4
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								2,5/3
	ИТОГО	780	830	29,9/31,4	26,1/28,1	104/108,8	898,6/934	0,9	51,9		499	272,9	77,6	5,66	115/118,3
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1335	1395	43,4/45,1	42,3/44,3	193/198	1493/1533	1,3	73	0,1	499	457	114	6,5	
	13 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2		16,50/16,50
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6,5	2,2	23,4	261	0,2	0,6		10,8		21,1	0,9	5,8 (6)

386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	251/262	0,2	0,6	10,8	21,1	0,9	12,5/15,5	
327	Гуляш из кур	100	100	12,3	10,2	19,6	215	0,1	0,9	30	18	1,9	4,8/6,0	
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3		5,1	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103						2,5/3	
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111						2,5/3	
	ИТОГО	520	570	23,1/24,6	22,6/24,6	92,7/96,5	728/747	0,3	1,5	0	11,1	30	39,1	2,8
	ОБЕД													
95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6		10,8	156	10,8	21	0,9	13,50
348	Фрикадельки из гов с соус том	100	100	16,1	14,5	11,3	269	0,3	19	215	53,7	17,7	1,9	
202	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	231/262	0,1	0,9	126	21	1,2	1,6	10,5/12,8
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0,3	0,2	14,2	60	0,1	0,6	2,1	3,4	1,7	0,46	15
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							3,5/4
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							2,5/3
	ИТОГО	780	830	30,1/31,6	23,3/25,3	109/113	902,2/937	0,5	31,3	499	88,9	41,6	4,86	
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1300	1400	53,2/56,2	45,9/49,9	201/209	1630/1685	0,8	32,5	0	510	118	81	7,7
	18 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
223	Каша пшениная вязкая с м/с	200	200	8,4	7,6	16,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	145	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103							13
	Фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94							2,5/3
	ИТОГО	630	640	10,8/11	11,5	64/66	645/649	0,45	1,3	50,2	201	133	68	1,56
	ОБЕД													
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9,7	9,8	13,1	139	0,1	4,7		15,2	36,8	0,9	33,8
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2	269	74	22,2	2,8	
457	Чай с сахаром	200	200	0,1	3	9,8	56,4	0	0	0,3	0,6	0,4	0,1	0
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106							3,5/4
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107							2,5/3
	ИТОГО	780	830	33,5/34,8	27,9/29	117/119	900/924	0,25	60,9	9,3	456	102,1	66,4	4,4
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1410	1470	44,3/45,8	39,3/40,4	181/185	1545/1573	0,7	62,1	59	656	235	124	6
	19 ДЕНЬ ЗАВТРАК													
372/419	Биточки из говяд, с соус том	100	100	15,9	15,3	9,1	209	0,14	0,3		256	104	26	2,65
202	Каша гречнев рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	231/262	0,1	0,9		126	21	1,2	1,6

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед, СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Пищ. Ценность, наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Белки	52	62	66	33	46	49	46	63	43	56	70	43	52	47	44	52	53	44	57	43
Жиры	42	60	56	27	45	43	44	55	37	52	58	42	53	38	40	42	45	39	51	37
Углеводы	194	233	182	117	187	233	201	214	174	174	195	193	214	193	190	203	201	181	217	174
Витамин В1	1	1,3	1	0,6	0,9	1,1	0,6	1,3	0,6	1,3	1,2	1,3	0,9	1	1,3	1	0,8	0,7	1	0,6
Витамин С	91	39	37	6,1	10,1	9	11,6	9,2	47,1	15,8	6,8	73	17	28	68	90,6	32,5	62,1	10,3	47,1
Витамин А	9,1	128	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0,1	49	8,5	186	21,2	0	59	40	49
Р, Мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554
Са, мг	99,5	341	473	221	317	195	244	273	136,4	296	600	457	94,3	351	607	306	118	235	218	136,4
Mg, мг	37	157	126	80,3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125
Fe, мг	4,8	7,2	6,2	6,7	4,8	6,6	4,8	3,7	4,5	4,2	5,2	6,5	3,1	8,6	11,7	4,8	7,7	6	8,6	4,5
Ккал	1435	1442	1590	1755	1452	1654	1442	1392	1298	1425	1592	1493	1501	1439	1744	1435	1630	1545	1542	1298
Дети с 5-11 класс.																				
Белки	53	64	69	53	47	52	47	64	45	58	73	45	56	49	47	53	56	45	60,4	45
Жиры	43	62	58	46	47	46	45	56	38	54	59	44	56	39	42	43	49,9	40	54,6	38
Углеводы	198	237	193	224	190	242	205	219	178	178	204	198	220	198	195	198	209	185	225	178
Витамин В1	1	1,3	1	0,6	0,9	1,1	0,6	1,3	0,6	1,3	1,2	1,3	0,9	1	1,3	1	0,8	0,7	1	0,6
Витамин С	91	39	37	6,1	10,1	9	11,6	9,2	47,1	15,8	6,8	73	17	28	68	90,6	32,5	62,1	10,3	47,1
Витамин А	9,1	128	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0,1	49	8,5	186	21,2	0	59	40	49
Р, Мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554
Са, мг	99,5	341	473	221	317	195	244	273	136,4	296	600	457	94,3	351	607	306	118	235	218	136,4
Mg, мг	37	157	126	80,3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125
Fe, мг	4,8	7,2	6,2	6,7	4,8	6,6	4,8	3,7	4,5	4,2	5,2	6,5	3,1	8,6	11,7	4,8	7,7	6	8,6	4,5
Ккал	1435	1515	1704	1812	1506	1708	1473	1463	1322	1496	1694	1533	1544	1498	1514	1461	1685	1573	1642	1322