

Утверждаю
Директор МОУ «Голубковская СОШ
Имени С.Устинова»



А.И. Вараксина
А.И. Вараксина
август 2022

Примерное 12-дневное безмолочное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в образовательных организациях
(всесезонное, двухразовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.

МЕНЮ для детей 7–11 лет безмолочное

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
------------	--	----------	----------	---------	--------------	----------

1 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
27/10	Чай (варнант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2

Итого за 'Завтрак'

680 13,3 14,9 78,3 482,1

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	6,0	12,0	101,5
9/2	Рассольник	200	1,4	3,7	10,6	79,4
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5

Итого за 'Обед'

810 25,2 29,4 99,5 752,3

Итого за день

38,5 44,3 177,8 1234,5

2 день

Завтрак

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,6	4,8	2,6	54,0
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	9,7	9,6	161,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
34/10	Напиток из цикория	200	0,0	0,0	10,0	38,0
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5

Итого за 'Завтрак'

570 16,6 19,3 72,4 521,7

Обед

26/1	Салат из морской капусты с соевым маслом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	80	0,7	4,8	2,2	54,1
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями	100	11,6	12,8	9,4	195,4
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,7	23,0	129,8
28/3	Икра из кабачков	50	2,6	0,2	33,8	126,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0

Итого за 'Обед'

930 24,0 25,3 136,4 829,4

Итого за день

40,6 44,6 208,8 1351,0

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
------------	---	----------	----------	---------	--------------	----------

3 день

Завтрак

17/4	Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растит и отрубями	200	2,5	4,9	23,1	144,0
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8

Итого за 'Завтрак'

710 8,5 12,2 87,3 481,0

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
35/2	Уха с крупой перловой (безлактозное меню)	200	7,9	4,5	13,0	122,8
3/9	Рагу из мяса кур	200	17,7	18,8	21,3	323,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6

Итого за 'Обед'

740 31,6 28,6 101,6 770,6

Итого за день

40,1 40,8 188,9 1251,7

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,1	4,0	31,3	171,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	100	1,3	6,2	12,8	107,5
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	150	0,4	0,4	12,2	51,1
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6

Итого за 'Завтрак'

745 14,3 15,7 89,0 538,7

Обед

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,1	79,6
-	Колбаски из мяса говядины	80	21,3	15,4	3,5	237,7
13/3	Кануста тушенная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	24,1	94,3

Итого за 'Обед'

910 36,6 31,2 95,5 789,3

Итого за день

50,9 46,9 184,5 1328,0

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
------------	---	----------	----------	---------	--------------	----------

5 день

Завтрак

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153,2
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
	Масло подсолнечное	10	0,0	0,4	0,0	4,0
27/3	Кабачки тушеные	50	0,4	3,0	2,9	38,9
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2

Итого за 'Завтрак'

570 24,3 13,1 66,9 479,1

Обед

	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	121,0
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	15,9	11,6	0,3	169,0
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	50	4,2	3,2	28,9	160,2
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,9	0,1	23,3	88,3

Итого за 'Обед'

820 38,5 23,1 128,7 849,9

Итого за день

62,8 36,1 195,6 1329,0

6 день

Завтрак

14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	80	1,0	4,8	6,3	69,4
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис)	100	14,8	12,4	6,0	194,4
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	3,7	0,0	33,0
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Чай с лимон	200/5	0,1	0,0	9,3	36,6

Итого за 'Завтрак'

585 24,1 24,3 75,7 612,0

Обед

	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	90,2
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,5	17,5	0,0	251,7
4/3	Картофельное пюре (без молока)	80	1,4	2,2	11,4	70,0
11/3	Капуста тушеная	70	1,6	1,3	8,1	47,2
-	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,3	21,1	100,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7

Итого за 'Обед'

875 33,7 26,2 89,2 711,7

Итого за день

57,8 50,5 165,0 1323,7

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
7 день						
Завтрак						
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	38,7
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
Итого за 'Завтрак'		500	21,1	14,9	74,5	504,0
Обед						
27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	80	0,8	4,8	3,4	58,3
1/6	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4
35/2	Уха с крупой перловой	200	6,7	2,0	11,9	91,6
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	18,1	15,2	0,3	210,5
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	3,7	20,5	124,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	120	0,3	0,3	9,7	40,9
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Обед'		900	35,7	29,1	88,9	749,1
Итого за день			56,9	44,0	163,4	1253,0

8 день						
Завтрак						
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,6	4,7	30,2	179,2
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4,4	5,0	30,2	181,6
	Масло подсолнечное	10	0,0	7,3	0,0	65,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
Итого за 'Завтрак'		600	11,8	17,4	87,9	548,0
Обед						
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	80	1,0	4,8	6,4	69,0
6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	200	1,4	1,9	7,3	49,1
-	Мясо говядины отварное	80	21,5	15,4	0,7	226,9
41/3	Каша перловая с овощами	150	4,9	4,4	37,2	200,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	24,1	94,3
Итого за 'Обед'		760	32,3	26,9	98,1	745,3
Итого за день			44,1	44,3	186,0	1293,3

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
------------	--	----------	----------	---------	--------------	----------

9 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,1	4,0	31,3	171,8
	Сухофрукты порционно	15	0,3	0,1	7,7	30,6
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	80	0,8	4,8	9,4	80,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай	200	0,0	0,0	9,8	37,2
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4

Итого за 'Завтрак'

665 8,9 9,9 94,5 484,0

Обед

22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	80	2,8	6,3	5,5	86,1
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,0	18,9	101,9
1/7	Рыба отварная	100	21,8	5,8	0,0	139,1
4/3	Картофельное пюре (без молока)	100	1,7	2,7	14,2	87,5
11/3	Капуста тушеная	70	1,6	1,3	8,1	47,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
15/12	Булочка с маком	60	5,1	0,9	33,8	163,1
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5

Итого за 'Обед'

860 39,8 19,6 123,5 817,2

Итого за день

48,7 29,5 218,0 1301,2

10 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4

Итого за 'Завтрак'

690 14,6 15,0 90,8 537,6

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	9,7	9,6	161,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
3/10	Компот из яблок и черной смородины	200	0,2	0,1	26,1	100,3
30/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	50	3,2	1,9	25,6	128,8

Итого за 'Обед'

790 22,6 23,7 127,9 791,9

Итого за день

37,3 38,7 218,8 1329,4

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
11 день						
Завтрак						
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,6	4,7	30,2	179,2
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	6,0	3,2	67,5
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
Итого за 'Завтрак'		665	10,1	11,7	83,8	469,6
Обед						
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	7,9	75,7
9/2	Рассольник	200	1,4	3,7	10,6	79,4
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
Итого за 'Обед'		785	22,6	24,8	104,5	718,9
Итого за день			32,7	36,6	188,3	1188,5

12 день						
Завтрак						
4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	1,6	4,6	18,7	120,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,5	3,0	37,4	186,2
Итого за 'Завтрак'		540	12,3	19,7	75,5	522,2
Обед						
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,5	9,5	5,1	152,0
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Обед'		890	25,6	25,9	104,4	730,3
Итого за день			37,9	45,7	179,9	1252,6

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто
для детей 7-11 лет, безмолочное меню (СанПин 2.3/2.4.3590-20).

Режим питания: двухразовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Хлеб ржаной	80	40	50	50	50	40	40	40	40	40	60	50	30	530	44,2	-35,8	-44,8
Хлеб пшеничный	150	72	73	72	52	85	70	60	52	62	72	72	74,1	816,1	68	-82	-50
Мука пшеничная	15	5	5,2	3,2	6,8	38	1,4	3	7,5	48,3	26,7		28	173,1	14,4	-0,6	
Крупы, бобовые	45	49,3	5,8	3,2	40	66	17	67,6	85	40	71,1	40	20	533,7	44,5	-0,5	-1,2
Макаронные изделия	15		34,4		16		51			12		51		164,4	13,7	-1,3	-8,7
Картофель	187	198,8	61	208,8	40,2	210,8	92	129	176	146	50	89	145,5	1547,1	128,9	-58,1	-31,1
Овощи (свежие, мороженые), включая соевые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	128,5	374,9	143,6	322,9	171,4	252	177,3	224,5	228,6	165,8	200	158,9	2548,4	212,4	-67,6	-24,2
Фрукты свежие, ягоды	185	151	150	150	254,7		121	88,9	18	133,6	142,6	120,8	100	1430,6	119,2	-65,8	-35,6
Сухофрукты	15			36		20				12,8	31,7		20	120,5	10	-5	-33,1
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200						200		200				600	50	-150	-75
Мясо 1-й категории	70	80	104,2		106,4		80	58	128		46,2	58	60,1	720,9	60,1	-9,9	-14,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30						138,3							138,3	11,5	-18,5	-61,6
Птица 1-й категории (куры потрошенные,	35			110,4		110,4		110,4						331,2	27,6	-7,4	-21,1

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
цыплята-бройлеры, индейка порошковая)																	
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	58		36	30	75	36		36		122			20	319	26,6	-31,4	-54,2
Молоко	300					20					5,7		6,9	32,6	2,7	-297,3	-99,1
Кисломолочная пищевая продукция	150															-150	
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50															-50	
Сыр	10															-10	
Сметана	10		14,4		2,7	2,5		7,5			14,4				3,5	-6,5	-65,4
Масло сливочное	30	8,8	6,5		4	7,9	9	6,2	10,6		4,1	3,8	1,5	75,9	6,3	-23,7	-78,9
Масло растительное	15	20	22,1	29,3	22,1	9,6	30,5	9,8	22,3	19,3	23,1	23,8	20,5	252,4	21	6	40,2
Яйца	40	20			56	7,6		20	6	12,8	23,7		44,3	190,4	15,9	-24,1	-60,3
Сахар (в том числе для приготовления блинов и напитков)	30	12	25,7	25,8	34	18,7	21,4	9,8	32	20,7	41	31,4	20,7	293,2	24,4	-5,6	-35
Кондитерские изделия	10		20											20	1,7	-8,3	
Чай	1	0,4												3,8	0,3	-0,7	-68,3
Какао-порошок	1			0,4	0,4	0,4	0,2	0,4	0,4		0,4	0,4	0,4				
Кофейный напиток	2															-1	
Крахмал	3		3,2											3,2	0,3	-1,7	-86,7
Соль пищевая поваренная йодированная	3				10				10					30	1,7	-1,3	-43,6
Стеции	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2		-33
	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1		-50

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Для детей 7–11 лет, безмолочное меню (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн. нормы
Белки, г	77	39	41	40	51	63	58	57	44	49	37	33	38	548	46	59
в т.ч. жив., г		17	21	25	31	34	38	38	22	23	11	11	20	291	24	
Жиры, г	79	44	45	41	47	36	51	44	44	30	39	37	46	502	42	53
в т.ч. раст., г		25	25	31	25	14	32	14	24	23	28	28	23	291	24	
Углеводы, г	335	178	209	189	185	196	165	163	186	218	219	188	180	2275	190	57
Моно- и дисахара, г		60	86	70	74	42	48	49	48	75	88	56	70	766	64	
Крахмал, г		99	97	100	90	134	102	98	121	123	109	116	94	1283	107	
Пищевые волокна, г		19	26	18	21	20	15	16	17	20	22	16	16	226	19	
Витамин В1, мг	1,2	0,6	0,4	0,5	0,5	0,9	0,7	0,6	0,5	0,7	0,7	0,5	0,4	7	0,6	49
Витамин В2, мг	1,4	0,5	0,5	0,4	0,7	0,6	2,8	0,6	0,4	0,5	0,4	0,3	0,6	8,3	0,7	49
Витамин С, мг	60	40	79	30	73	39	120	31	41	62	39	88	33	672	56	93
Витамин А, мкг		398	877	1555	596	1095	10427	1161	1004	1539	1524	346	1255	21777	1815	
Витамин Е (токоф.), мг		12	16	17	14	9	18	7	12	14	14	13	13	159	13	
Са, мг		177	277	161	301	233	245	186	162	233	201	148	205	2528	211	
Р, мг		608	559	522	758	781	885	746	662	636	562	450	537	7705	642	
Mg, мг		191	256	169	182	217	191	313	181	197	191	139	158	2384	199	
Fe, мг		15	19	11	16	11	20	22	10	13	12	10	10	169	14	
Калорийность, ккал	2350	1235	1351	1252	1328	1329	1324	1253	1293	1301	1329	1189	1253	15436	1286	55