

Утверждаю

Директор МОУ «Голубковская СОШ

Имени С.Устинова»

А.И. Вараксина



2022

Примерное 12-дневное безмолочное меню для детей 12 лет и старше, 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 12 лет и старше безмолочное

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с соком, раст.маслом и отрубями	250	6,2	8,1	45,2	272,5
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
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
Итого за 'Завтрак'		740	16,3	16,7	109,3	631,6
Обед						
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	6,0	12,0	101,5
9/2	Рассольник	250	1,7	4,7	13,2	99,3
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Обед'		910	27,4	31,2	115,8	841,0
Итого за день			43,7	47,9	225,1	1472,6
2 день						
Завтрак						
28/3	Икра из кабачков	100	5,1	0,3	67,6	253,5
48/8	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	180	11,0	11,6	11,5	192,6
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'		620	22,7	16,8	139,4	752,3
Обед						
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	100	0,9	6,0	2,8	67,6
2/2	Борщ (безмолочное меню)	250	1,8	4,6	10,9	87,6
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	180	6,4	4,8	41,4	233,7
-	Соус томатный	30	0,4	1,1	2,4	21,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
Итого за 'Обед'		1060	27,0	30,6	136,2	908,2
Итого за день			49,8	47,4	275,6	1660,5

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	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	250	3,1	6,1	28,9	180,1
41/1	Салат из отварного картофеля с соевым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	120	1,7	7,4	12,4	121,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4

Итого за 'Завтрак'

770

10,6

14,7

101,0

567,4

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
35/2	Уха с крупой перловой (безлактозное меню)	250	9,9	5,6	16,3	153,5
3/9	Рагу из мяса кур	250	22,1	23,5	26,7	404,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	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

Итого за 'Обед'

880

39,6

35,8

123,3

951,1

Итого за день

50,2

50,5

224,3

1518,5

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,1	5,1	39,1	214,8
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	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	120	0,3	0,3	9,7	40,9
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6

Итого за 'Завтрак'

795

17,2

16,9

108,0

635,6

Обед

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,3	3,4	15,1	99,5
-	Колбаски из мяса говядины	100	26,6	19,3	4,4	297,2
13/3	Капуста тушенная с фасолью	180	3,8	4,2	14,1	100,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	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'

1010

40,1

34,1

115,8

910,1

Итого за день

57,3

51,1

223,8

1545,7

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	180	3,5	4,0	28,6	162,6
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
Итого за 'Завтрак'		565	25,8	14,9	82,5	563,2

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с солным огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,4	5,5	22,9	151,3
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	19,9	14,5	0,3	211,2
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	50	4,2	3,2	28,9	160,2
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	22,0	84,9
Итого за 'Обед'		960	45,4	33,3	154,1	1075,4
Итого за день			71,2	48,2	236,6	1638,6

6 день

Завтрак

14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	6,0	7,8	86,8
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис)	100	14,8	12,4	6,0	194,4
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Чай с лимон	200/5	0,1	0,0	9,3	36,6
Итого за 'Завтрак'		660	27,2	26,2	95,4	719,1

Обед

	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	250	2,2	5,2	15,2	112,7
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,5	17,5	0,0	251,7
4/3	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2
11/3	Капуста тушеная	50	1,2	1,0	5,8	33,7
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
13/12	Булочка ванильная	75	6,7	5,8	42,6	247,3
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
Итого за 'Обед'		1010	42,4	38,8	138,7	1056,5
Итого за день			69,5	65,0	234,0	1775,6

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
7 день						
Завтрак						
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями	100	11,6	12,8	9,4	195,4
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	2,1	41,4	205,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
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'		550	24,2	15,5	92,4	589,8
Обед						
27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	100	1,1	6,0	4,2	72,8
1/6	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4
35/2	Уха с крупой перловой	250	8,4	2,5	14,9	114,5
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	22,6	19,1	0,3	263,1
34/3	Рагу из овощей с крупой	180	3,5	4,5	24,6	148,9
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	120	0,3	0,3	9,7	40,9
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Обед'		1050	44,7	35,6	110,5	928,1
Итого за день			68,9	51,1	202,8	1517,9

8 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,8	5,9	37,7	224,0
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	100	3,0	3,3	20,1	121,1
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5
Итого за 'Завтрак'		645	14,9	16,2	114,8	657,5
Обед						
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,3	6,0	8,0	86,2
6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	250	1,7	2,4	9,1	61,3
-	Мясо говядины отварное	100	26,9	19,2	0,9	283,7
	Масло подсолнечное	10	0,0	8,8	0,0	79,1
41/3	Каша перловая с овощами	180	5,9	5,3	44,6	240,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	24,1	94,3
Итого за 'Обед'		920	41,3	42,4	122,2	1011,7
Итого за день			56,2	58,6	236,9	1669,2

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

9 день

Завтрак

41/1	Салат из отварного картофеля с соевым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
10/7	Запеканка из рыбы с морковью (вариант 2)	50	8,4	3,7	3,2	79,3
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,1	4,0	31,3	171,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,0	0,0	9,8	37,2
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0

Итого за 'Завтрак'

780 19,8 15,2 108,0 632,2

Обед

22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	100	3,4	7,8	6,8	107,6
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,5	23,6	127,4
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	Кануста тушеная	80	1,9	1,5	9,3	53,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
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'

975 43,3 26,5 144,3 974,6

Итого за день

63,1 41,7 252,3 1606,8

10 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая безмолочная с соком, раст.маслом и отрубями	250	6,2	8,1	45,2	272,5
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	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'

750 17,0 16,8 113,9 654,0

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,5	23,6	127,4
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,3	11,6	11,5	193,7
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	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

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
30/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	50	3,2	1,9	25,6	128,8
Итого за 'Обед'		910	24,9	25,0	147,6	892,3
Итого за день			41,8	41,8	261,6	1546,2

11 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,8	5,9	37,7	224,0
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	6,0	3,2	67,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Завтрак'		730	12,3	13,0	98,3	548,0

Обед

10/1	Салат из белокачанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,2	6,0	9,8	94,6
9/2	Рассольник	250	1,7	4,7	13,2	99,3
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
	Соус томатный	50	0,6	1,8	4,0	35,2
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
Итого за 'Обед'		950	25,8	29,6	126,5	860,2
Итого за день			38,1	42,6	224,9	1408,2

12 день

Завтрак

4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями	250	2,0	5,8	23,3	151,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
30/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	60	3,8	2,3	30,7	154,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
Итого за 'Завтрак'		630	15,7	20,6	95,5	619,8

Обед

55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
2/2	Борщ (безмолочное меню)	250	1,8	4,6	10,9	87,6
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	6,4	190,0
32/3	Рагу из овощей	180	3,0	4,8	20,8	132,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Обед'	1030	30,7	30,2	123,1	862,5
	Итого за день		46,4	50,8	218,6	1482,3

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто
для детей 12 лет и старше, 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	120	60	60	60	60	60	60	50	60	60	60	60	60	710	59,2	-60,8	-50,7
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	200	93,4	93	102,5	102,5	115	90	103	92,5	106	102,5	92,5	107,6	1200,5	100	-100	-46
Мука пшеничная	20	5	7,6	4	8	37,5	51,7	3,6	5	48,5	27,3	2,5	28,5	229,2	19,1	-0,9	
Крупы, бобовые	50	58,3	7	40,1	50	69	19	81,4	104	40	65,3	50	25	609	50,8	0,8	1,5
Макаронные изделия	20		61,9		20		61,2			15	15	61,2		234,3	19,5	-0,5	-2,4
Картофель	187	240,9	66	258,3	40,2	309,7	160	148,6	129	213,3	70	101	160,3	1897,3	158,1	-28,9	-15,5
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	138,5	404,1	177,4	363,8	107,5	291,2	213,8	277	257,2	195,5	230	194,2	2850,2	237,5	-82,5	-25,8
Фрукты свежие, ягоды	185	141	135	120	233,7	22	40	88,9	18	150	142,6	141	120	1352,2	112,7	-72,3	-39,1
Сухофрукты	20			40							35,7		38,9	114,6	9,6	-10,5	-52,3
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	325						200		200	125			850	70,8	-129,2	-64,6
Мясо 1-й категории	78	80	113,4		133		80	58	160		55,4	58	75,1	812,9	67,7	-10,3	-13,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40						138,3							138,3	11,5	-28,5	-71,2

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукци, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, г	Отклонение от нормы, %
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	53			138		138		138						414	34,5	-18,5	-34,9
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	77			45		75		45		159,5			20	344,5	28,7	-48,3	-62,7
Молоко	350					20	22,5			5	5,7		6,9	60,1	5	-345	-98,6
Кисломолочная пищевая продукция	180															-180	
Творог (5%-9% м.д.ж.)	60															-60	
Сыр	15															-15	
Сметана	10		17,3		2,7			9			17,3			46,3	3,9	-6,1	-61,4
Масло сливочное	35	9,5	11,4		5	8,2	21,3	7,5	10,7		4,7	7,1	16	101,4	8,5	-26,6	-75,9
Масло растительное	18	22,6	19,7	36,4	24,3	18,6	34,1	11	29,5	28,3	23,8	27	22,8	298,1	24,8	6,8	38
Яйца	40	20			60	7,6	4,5	20	4	21	23,7		44,3	205,1	17,1	-22,9	-57,3
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	35	18	26,3	27,3	35	35,7	29,7	9,8	33	18,5	42,2	34	26,7	336,2	28	-7	-20
Кондитерские изделия	15		20						20					40	3,3	-11,7	-77,8
Чай	2	0,4		0,4	0,4	0,4	0,2	0,4	0,4		0,4	0,4	0,4	3,8	0,3	-1,7	-84,2
Какао-порошок	1,2															-1,2	
Кофейный напиток	2															-2	
Крахмал	4				8				8					16	1,3	-2,7	-66,7
Соль пищевая поваренная йодированная	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	3	-2	-33
Специи	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	-1	-50

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ
для детей 12 лет и старше, безмолочное меню (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
Режим питания: двухразовое

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	90	44	50	50	57	71	70	69	56	63	42	38	46	656	55	61
в т.ч.жив., г		17	20	31	31	39	39	44	29	32	13	11	23	328	27	
Жиры, г	92	48	47	51	51	48	65	51	59	42	42	43	51	597	50	54
в т.ч. раст., г		28	23	38	27	24	37	16	34	33	29	32	26	348	29	
Углеводы, г	383	225	276	224	224	237	234	203	237	252	262	225	219	2816	235	61
Моно- и дисахара, г		78	109	75	75	50	51	52	57	70	105	62	74	857	71	
Крахмал, г		126	131	129	125	167	165	130	159	160	134	144	125	1694	141	
Пищевые волокна, г		22	36	21	24	20	19	21	21	22	23	19	20	265	22	
Витамин В1, мг	1,4	0,7	0,6	0,6	0,6	1	0,9	0,7	0,6	0,9	0,6	0,6	0,5	8,3	0,7	49
Витамин В2, мг	1,6	0,6	0,6	0,5	0,8	0,7	3	0,7	0,4	0,6	0,5	0,4	0,6	9,4	0,8	49
Витамин С, мг	70	42	75	30	77	27	116	34	40	74	42	96	39	691	58	82
Витамин А, мкг		466	1294	1915	661	1021	10535	1416	1211	586	1855	443	1460	22861	1905	
Витамин Е (ток.экв), мг		14	19	21	15	13	21	9	17	19	15	15	14	191	16	
Са, мг		203	364	181	310	228	295	220	195	269	215	171	233	2884	240	
Р, мг		702	664	632	792	875	1039	901	795	780	599	520	641	8940	745	
Мg, мг		227	332	198	193	235	224	386	212	216	208	165	190	2787	232	
Fe, мг		18	22	11	17	12	20	26	12	15	13	12	13	192	16	
Калорийность, ккал	2720	1473	1661	1519	1546	1639	1776	1518	1669	1607	1546	1408	1482	18842	1570	58