

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 44

Сосновских Я.М.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.



**Примерное безмолочное 12-дневное меню для детей 7-11 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях**

(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, 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	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за 'Завтрак'	665	14,2	14,9	86,4	518,2
	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	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед'	880	25,5	31,0	101,7	773,9
	Итого за день	1545	39,7	45,9	188,2	1292,0
	2 день					
	Завтрак					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	6,0	3,2	67,5
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'	590	16,8	20,5	73,1	535,2
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	80	0,7	4,8	2,2	54,1
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	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	40	2,6	0,3	18,8	89,6

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	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'	850	25,0	25,7	130,1	815,6
	Итого за день	1440	41,8	46,3	203,1	1350,8
	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	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
	Итого за 'Завтрак'	695	8,8	12,1	87,5	484,0
	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)	250	9,9	5,6	16,3	153,5
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	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'	800	34,3	29,9	109,1	820,7
	Итого за день	1495	43,0	42,0	196,6	1304,7
	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	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	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'	725	14,9	15,7	91,3	550,9
	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

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,3	3,4	15,1	99,5
-	Колбаски из мяса говядины	80	21,3	15,4	3,5	237,7
13/3	Капуста тушеная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	67,7
-	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'	935	32,4	29,4	100,6	776,4
	Итого за день	1660	47,3	45,2	191,9	1327,3
	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	5	0,0	0,2	0,0	2,0
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	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
	Итого за 'Завтрак'	585	24,4	12,9	86,3	551,3
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,4	5,5	22,9	151,3
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	15,9	11,6	0,3	169,0
48/3	Горошница с морковью	150	9,2	2,7	28,1	164,1
-	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	60	5,1	3,8	34,7	192,2
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	22,0	84,9
	Итого за 'Обед'	850	37,5	24,2	132,2	876,1
	Итого за день	1435	61,9	37,0	218,5	1427,3
	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
9/4	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	3,3	5,4	38,1	212,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
-	Чай с лимон	200/5	0,1	0,0	9,3	36,6
	Итого за 'Завтрак'	570	9,0	12,0	84,4	473,3

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	250	2,2	5,2	15,2	112,7
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	80	18,8	14,0	0,0	201,4
4/3	Картофельное пюре (без молока)	100	1,7	2,7	14,2	87,5
14/3	Капуста цветная отварная	60	1,4	2,1	3,2	34,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
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'	885	35,5	30,5	118,8	876,3
	Итого за день	1455	44,4	42,5	203,2	1349,6
	7 день					
	Завтрак					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,0	6,1	4,8	76,8
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
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'	600	25,9	23,9	76,9	613,3
	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	250	8,4	2,5	14,9	114,5
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	18,1	15,2	0,3	210,5
34/3	Рагу из овощей с крупой	180	3,5	4,5	24,6	148,9
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	150	0,4	0,4	12,2	51,1
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед'	1020	38,7	30,5	103,1	829,4
	Итого за день	1620	64,6	54,4	180,0	1442,7
	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

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Масло подсолнечное	5	0,0	3,7	0,0	33,0
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
-	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
-	Печенье	25	1,9	2,5	19,2	105,6
	Итого за 'Завтрак'	680	14,1	16,3	109,0	629,4
	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	250	1,7	2,4	9,1	61,3
-	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'	810	32,7	27,4	99,9	757,5
	Итого за день	1490	46,8	43,6	208,9	1386,9
	9 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,1	4,0	31,3	171,8
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'	650	8,7	9,8	86,8	453,4
	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	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)	150	2,6	4,1	21,3	131,2
14/3	Капуста цветная отварная	40	1,0	1,4	2,1	23,1
-	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'	930	40,6	21,5	129,3	862,3
	Итого за день	1580	49,3	31,3	216,1	1315,7

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	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	25	1,7	0,3	10,4	48,3
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'	685	14,3	14,9	88,8	527,9
	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	250	5,5	5,6	24,3	164,1
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'	840	23,8	24,8	132,8	824,7
	Итого за день	1525	38,0	39,8	221,5	1352,6
	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
38/12	Расстегаи с рыбой	100	11,5	9,5	43,2	303,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
	Итого за 'Завтрак'	620	18,3	20,4	95,9	632,3
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	7,9	75,7
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
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	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	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за 'Обед'	930	23,0	26,1	116,4	776,3

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за день	1550	41,2	46,5	212,3	1408,6
	12 день					
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	1,6	4,6	18,7	120,8
-	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
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
-	Печенье	25	1,9	2,5	19,2	105,6
	Итого за 'Завтрак'	665	12,0	19,8	84,3	555,6
	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	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	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	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'	850	26,2	26,5	99,7	721,6
	Итого за день	1515	38,1	46,3	184,0	1277,1
	В среднем за период		46	43	202	1353

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пребывание в образовательных учреждениях) 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	55	60	55	55	40	45	40	40	40	55	20	30	535	44,6	-35,4	-44,3
Хлеб пшеничный	150	62	83	82	62	85	82	70	52	62	72	52	94	858	71,5	-78,5	-52,3
Мука пшеничная	15	5	5	3	7	46	51	9	8	47	27	58	2	266	22,2	7,2	47,7
Крупы, бобовые	45	49	6	34	40	60	54	71	85	40	75	40	20	573	47,8	2,8	6,2
Макаронные изделия	15		34		20					15		51		120	10	-5	-33,1
Картофель	187	241	66	219	40	226	115	108	181	205	63	101	151	1714	142,9	-44,1	-23,6
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-поре, зелень	280	139	411	147	327	167	246	285	300	181	170	213	176	2761	230,1	-49,9	-17,8
Фрукты свежие, ягоды	185	121		130	234	22	25	110	18	134	143	121	150	1207	100,6	-84,5	-45,6
Сухофрукты	15			36							32		20	88	7,3	-7,7	-51,3
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200						200		200				600	50	-150	-75
Мясо 1-й категории	70	80	104		106			80	128		46	58	60	663	55,2	-14,8	-21,1
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30						111							111	9,2	-20,8	-69,3
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	35			110		110		110						331	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, %
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	58			45		75		45		122		30	20	337	28,1	-29,9	-51,6
Молоко	300					20	23				6	14		63	5,2	-294,8	-98,3
Кисломолочная пищевая продукция	150															-150	
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50															-50	
Сыр	10															-10	
Сметана	10		14		3	3		9			14			43	3,6	-6,4	-64,2
Масло сливочное	30	10	7		5	7	7	13	11		4	4	14	80	6,7	-23,3	-77,8
Масло растительное	15	21	24	30	22	11	31	11	18	21	24	33	20	266	22,2	7,2	47,9
Яйца	40	20			56	8	5	20	6	13	24	6	40	197	16,4	-23,6	-59
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	17	26	26	34	36	34	10	32	19	41	36	24	334	27,9	-2,1	-7,1
Кондитерские изделия	10		20						25				25	70	5,8	-4,2	-41,7
Чай	1	0,4		0,4	0,4	0,4	0,2	0,4	0,4		0,4	0,4	0,4	3,8	0,3	-0,7	-68,3
Какао-порошок	1															-1	
Кофейный напиток	2		3,2											3,2	0,3	-1,7	-86,7
Соль пищевая поваренная йодированная	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2		40
Специи	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12			50

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
(пребывание в образовательных учреждениях) 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	77	40	42	43	47	62	44	65	47	49	38	41	38	556	46	60
в т.ч.жив., г		17	21	26	26	35	20	43	24	23	11	16	21	283	24	
Жиры, г	79	46	46	42	45	37	42	54	44	31	40	47	46	521	43	55
в т.ч. раст., г		26	27	32	25	15	33	15	21	25	29	38	22	307	26	
Углеводы, г	335	188	203	197	192	219	203	180	209	216	222	212	184	2424	202	60
Моно- и дисахара, г		63	74	69	72	65	51	56	56	66	88	62	66	788	66	
Крахмал, г		105	105	109	98	138	136	106	134	132	111	135	101	1409	117	
Пищевые волокна, г		20,1	24,7	18,7	21,4	16,5	16,1	18,5	18,3	18,6	22,5	15,8	16,5	227,7	19	
Витамин В1, мг	1,2	0,7	0,4	0,5	0,5	0,9	0,7	0,7	0,5	0,8	0,7	0,5	0,4	7,3	0,6	51
Витамин В2, мг	1,4	0,5	0,5	0,4	0,7	0,6	2,3	0,7	0,4	0,6	0,5	0,4	0,6	8,2	0,7	49
Витамин С, мг	60	39,1	67,8	27,8	70,8	26,1	107,5	57,8	45,7	56,2	39,7	89	39,7	667,2	55,6	93
Витамин А, мкг		465	904	1557	624	903	8429	1386	1060	1470	1569	423	1283	20072	1673	
Витамин Е (ток.экв), мг		13	17	18	14	9	18	9	11	15	14	18	13	168	14	
Са, мг		185	268	162	279	212	245	218	188	203	207	180	209	2555	213	
Р, мг		654	575	544	689	763	791	848	714	652	575	516	537	7860	655	
Mg, мг		206	254	172	172	203	198	345	197	191	197	150	164	2449	204	
Fe, мг		16	17	10	15	10	15	24	11	13	12	10	12	165	14	
Калорийность, ккал	2350	1292	1351	1305	1327	1427	1350	1443	1387	1316	1353	1409	1277	16235	1353	58