УТВЕРЖДАЮ:

И.О Директора МБОУ СОШ №5

г.Амурска

Е.В.Родионова

«___»_____2023 г.

Перспективное 12-дневное меню для детей,возрастная группа с 12 лет и старше на 2023-2024 год МБОУ СОШ№5 г.Амурска

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 12 лет и старше

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 1	Каша манная молочная жидкая	205	13,5	16,97	64,58	431,56	107
Завтрак	Какао с молоком	200	3,77	3,93	19,95	135,41	269
	Сыр порционно	15	5,22	5,43	0	81,9	366
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого за завтрак		654	27,03	27,64	126,72	847,05	
норма		***550***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
обед	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	16,32	129,26	1
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	2,33	19,92	105,3	63
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	22,3	218,52	227
	Гуляш из свинины	130	13,57	12,1	5,61	136,2	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		909	27,9	31,49	114,99	818	
норма		***800***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
итого за день		***1350***	***54***	***55,2***	***229,8***	***1632***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 12 лет и старше

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2	Капуста тушенная с мясом	290	25,08	27,837	74,98	617,53	ТК (235+191)
завтрак	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
итого за завтрак		739	31,00	28,61	115,77	817,10	
норма		***550***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	16
	Суп картофельный с макаронными из	250	2,83	2,86	21,76	144,09	47
	Картофельное пюре	180	7,78	8,54	27,95	246,7	241
	Котлеты,биточки,шницели	105	11,730	15,62	24,9	235,67	189
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		884	27,02	37,67	115,55	905,63	
норма		***800***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
		1350	***54***	***55,2***	***229,8***	***1632***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 12 лет и старше

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3	Омлет натуральный	200	21,53	23,7	43,94	409,12	132
Завтрак	Сыр порционно	15	5,22	6,63	0	81,9	366
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	50,01	214,05	287
итого за завтрак		464	31,95	32,5	116,9	820	
норма		***550***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
обед	Рассольник "Ленинградский	250	5,03	9,3	22,38	119,6	42
	Биточки куринные	105	14,69	11,6	9,02	208,1	209
	Рис припущенный	180	4,46	4,53	30,32	188,6	225
	Кисель из концентрата плодово-ягодная	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		884	30,18	31,06	119,01	817,44	
норма		***800***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
итого за день		***1350***	***54***	***55,2***	***229,8***	***1632***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 12 лет и старше

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4	Свежий огурец порционно	100	0,8	0,1	3,3	14	246
завтрак	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	241
	Биточки куринные	105	19,66	19,83	54,76	448,29	209
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за завтрак		634	28,21	27,77	121,00	818,41	
норма		***550***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
обед	Салат из свеклы с чесноком	100	4,5	4,7	18,3	94	28
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	6,66	19,81	101,22	37
	Плов со свининой	230	15,98	19,6	38,95	451,06	193
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	54,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		829	27,04	31,53	115,00	820,85	
норма		***800***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
		1350	***54***	***55,2***	***229,8***	***1632***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 12 лет и старше

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	4,6	23	246
Завтрак	Котлета из говядины и свинины	100	16,1	21,2	47,55	469,2	189
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	278,5	227
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
итого за завтрак		629	27,69	28,33	132,8	947,25	
норма		***550***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
обед	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4	113,92	22
	Суп картофельный с клецками	250	3,35	2,93	15,03	99,95	46
	Кнели из кур с рисом	105	16,14	12,33	13,78	167,8	208
	Каша гречная рассыпчатая	180	6,62	6,35	32,39	218,31	219
	Кисель из концентрата плодого-ягодная	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		884	32,27	32,34	117,17	831,10	
норма		***800***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
итого за день		***1350***	***54***	***55,2***	***229,8***	***1632***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 12 лет и старше

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 6	Каша рисовая молочная жидкая	205	12,81	17,4	60,4	430,22	114
Завтрак	Сыр порционно	15	5,22	6,63	0	81,9	366
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
итого за завтрак		669	27,6	28,73	115,1	816,97	
норма		***550***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
	Рассольник "Ленинградский"	250	9,03	11,3	39,52	214,3	42
	Рыба тушенная в томате с овощами	100	10,37	5,73	5,36	165,45	172
	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,54	241
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		879	28,04	29,93	116,10	817,88	
норма		***800***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
итого за день		***1350***	***54***	***55,2***	***229,8***	***1632***	

Комплексные завтраки и обеды
Осенне-весенний период
Возрастная категория с 12 лет и старше

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)
СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 7	Каша "Дружба"	205	16,66	19	52,95	339,55	102
Завтрак	Сыр порционно	15	5,22	6,63	0	81,9	366
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	28,01	214,05	287
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого за завтрак		654	27,82	28,54	123,15	833,68	
норма		***550***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	16
	Суп лапша домашняя	265	2,6	3,18	14,74	100,94	56
	Котлеты,биточки,шницели	105	9,730	14,02	7,65	135,67	189
	Пюре из гороха с маслом	180	12,24	4,5	40,64	248,15	130
	Кисель из концетрата плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		899	30,45	32,35	118,00	819,48	
норма		800	27	27,6	114,9	816	
итого за день		***1350***	***54***	***55,2***	***229,8***	***1632***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 12 лет и старше

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 8	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	57,5	312,66	219
Завтрак	Гуляш из свинины	130	16,06	20,48	3,61	276,27	180
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого за завтрак		744	31,2	28,31	115,34	835,75	
норма		***550***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	29,22	133,28	28
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,17	6,58	21,06	152,14	63
	Жаркое по-домашнему	240	22,54	15,33	22,13	324,08	181
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		839	30,24	32,56	118,02	816,41	
норма		***800***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
итого за день		***1350***	***54***	***55,2***	***229,8***	***1632***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 12 лет и старше

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 9	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	4,6	23	246
Завтрак	Пюре из гороха	180	10,76	4,61	63,76	250,37	130
	оладьи из печени	105	18,68	22,56	7,64	381	282 москва
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	15,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
		634	34,41	27,95	118,26	830,92	
итого за завтрак		***550***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,05	10,1	3,72	23	18
	Суп картоф. с бобовыми	250	7,34	3,89	24,51	121,5	45
	Гуляш из свинины	130	15,06	10,17	5,61	176,27	180
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	6,52	44,08	316,57	219
	Кисель из концентрата плодово-ягодная	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		909,00	34,09	31,25	129,89	868,46	
норма		***800***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
итого за день		***1350***	***54***	***55,2***	***229,8***	***1632***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 12 лет и старше

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 10	Запеканка из творога со сг.молоком	200	24,22	26,9	74,15	621,2	141
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
итого за завтрак		649	30,14	27,67	114,94	820,77	
норма		***550***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
обед	Салат из свежих помидор и перца	100	1,06	9,01	3,72	110,14	21
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	9,06	6,82	8,01	175,1	48
	Биточки мясные	105	13,24	10,63	7,65	135,67	189
	Рис припущенный	180	4,26	4,53	45,32	172,07	225
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,09	283
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		909	31,98	31,56	115,54	821,00	
		800	27,00	27,60	114,90	816,00	
итого за день		***1350***	***54***	***55,2***	***229,8***	***1632***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 12 лет и старше

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 11							
Завтрак	Плов из свинины	230	22,98	26,6	61	591,22	193
	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	296
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	19,24	83,25	89
итого за завтрак		664	28,57	29,11	116,23	856,56	
норма		***550***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
обед	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	89,16	1
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	74,6	43
	Тефтели из свинины с рисом(ёжики)	100	15,65	8,53	7,44	171,05	202
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		879	29,82	31,93	119,04	816,84	
норма		***800***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
итого за день		***1350***	***54***	***55,2***	***229,8***	***1632***	

Комплексные завтраки и обеды

Осенне-весенний период

Возрастная категория с 12 лет и старше

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных учреждений.(Пермь 2008),(Москва 2017)

СанПин2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 12	Каша пшенная молочная жидкая	205	16,9	19	56,24	394,11	112
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	30,01	190,05	287
	Сыр порционно	15	5,22	6,63	0	81,9	366
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржаной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
итого за завтрак		669	29,32	28	115	816,99	
норма		***550***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
обед	Салат из соленных огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,5	30
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	34,81	111,11	37
	Плов со свининой	250	22	18,79	38,77	471,05	193
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	24	1,73	0,27	11,23	55,68	Сан ПиН
	Хлеб ржанной	25	2,07	0,3	11,72	59,25	Сан ПиН
итого за обед		849	28,71	31,1	114,83	819,23	
норма		***800***	***27***	***27,6***	***114,9***	***816***	
итого за день		***1350***	***54***	***55,2***	***229,8***	***1632***	

ПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАЯ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ,ВОЗРАСТ С 12 лет И СТАРШЕ поМБОУ СОШ№5 г. Амурска на 2022-2023 уч. год

к-во дней					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12		с 12 лет
№	наименование	норма	ДОЛЯ	ДОЛЯ	Фактически выдано продуктов по дням в качестве горячего завтрака, с 12 лет для меню ЗАВТРАК												Всего	ср. на 1	доля
п/г	ЭЛЕМЕНТОВ	СУТОЧН	НА ЗАВТРАК В % 20%	НА ЗАВТРАК В % 25%	1д	2д	3д	4д	5д	суббота 6д	7д	8д	9д	10д	11д	суббота 12д	за 12 дн	чел	фактич %
					каша манная молоч	кап. туш с мясом	омлет	карт. пюре с бит. кур	мак с кот из	каша рисовая мол	каша дружба	каша греч с гуляшом	пюре из гороха с олад из печ	запек	плов	каша пшеная мол			
1	БЕЛКИ (Г)	90	18	22,5	27,030	31,000	31,95	28,210	27,690	27,600	27,820	31,200	34,460	30,140	27,640	29,320	354,060	29,505	32,8
2	ЖИРЫ (Г)	92	18,4	23	27,640	28,610	32,5	27,770	28,330	28,730	28,540	28,310	27,940	27,670	27,910	28,000	342	28,496	31,0
3	УГЛЕВОДЫ (Г)	383	76,6	95,75	126,720	115,770	116,9	121,000	132,800	115,100	123,150	115,34	114,990	114,940	115,230	115,000	1427	118,91	31,0
4	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ (ККАЛ	2720	544	680	847,050	817,100	820	818,410	947,250	816,970	833,680	835,75	817,94	820,770	838,040	816,990	10030	835,829	30,7
5	ВИТАМИН С (МГ)	70	14	17,5	31,242	100,700	1,922	43,008	38,240	10,550	31,230	55,940	130,909	8,870	32,500	9,632	494,7	41,229	58,9
6	ВИТАМИНЫ В1 (МГ)	1,4	0,28	0,35	0,212	0,290	0,168	0,348	0,326	0,177	0,133	0,623	0,943	0,202	0,250	0,277	3,949	0,329	23,5
7	ВИТАМИНЫ А (РЕТ. ЭКВ)	900	180	225	0,133	0,020	0,191	0,128	0,068	0,098	0,148	0,073	792,100	0,900	0,060	0,098	794	66,168	7,352
8	КАЛЬЦИЙ (МГ)	1200	240	300	429,07	210,400	397,4	136,71	112,180	358,540	424,720	129,004	1447,52	389,41	82,778	437,45	4555	379,599	31,6
9	ФОСФОР (МГ)	1200	240	300	356,99	593,690	359,31	333,11	336,20	370,800	341,800	658,406	551,74	490,93	373,930	398,00	5165	430,409	35,9
10	МАГНИЙ (МГ)	300	60	75	63,536	146,300	54,176	102,96	107,130	67,856	75,996	170,456	132,500	94,960	87,630	94,346	1198	99,821	33,3
11	ЖЕЛЕЗО (МГ)	18	3,6	4,5	2,980	7,690	2,33	5,562	5,680	2,310	3,120	12,330	17,660	3,120	5,746	4,020	72,55	6,046	33,6
12	ЙОД (МГ)	0,100	0,02	0,025	0,060	0,060	0,060	0,060	0,060	0,060	0,060	0,060	0,060	0,060	0,060	0,060	0,72	0,060	60,0