

Организация: МОБУ Гимназия г. Тюкалинска
 Название меню: Меню летнее оздоровление -2023г.
 Возрастная категория: от 7 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 05.06.2023 - 29.06.2023



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк мкг	мг	
Понедельник, 1 неделя												
Завтрак												
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1		66,1	0	0,01	45	0,13	0
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	220	9,4	12,4	37,7		300,1	0,23	0,19	44,22	0,14	0,57
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3		56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6		27,9	0	0,01	0,38	0	1,16
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4		187,5	0,09	0,02	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	20,6	24,4	84,1		638,2	0,34	0,37	152	1,15	1,73
Обед												
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3		12,8	0,04	0,02	79,8	0	15
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1		110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9		233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3		147,3	0,09	0,1	316,07	0,17	2,73
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8		81	0	0	15	0	0,02
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2		234,4	0,11	0,03	0	0	0
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3		45,5	0,02	0,03	2	0	5
	Итого за Обед	910	36	20,6	133,9		865,1	0,5	0,34	566,72	0,26	29,52
	Итого за день	1460	56,6	45	218		1503,3	0,84	0,71	718,72	1,41	31,25
Вторник, 1 неделя												
Завтрак												
53-19э	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3		132,2	0	0,02	90	0,26	0
54-1т	Запеканка из творога	230	45,5	16,4	33,2		461,9	0,1	0,49	78,38	0,24	0,44
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1		65,4	0,01	0,05	98,04	0	80
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2		234,4	0,11	0,03	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	53,9	31,9	97,8		893,9	0,22	0,59	266,42	0,5	80,44
Обед												
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10		73,4	0,02	0,03	21,74	0	1,9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5		100,9	0,07	0,04	97,15	0	5,29
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8		139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7		236,5	0,21	1,67	4725,98	0,02	12,41
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6		66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3		211	0,1	0,03	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		44,4	0,03	0,02	5	0	10
	Итого за Обед	900	33,9	27,8	121,7		872,5	0,56	1,93	4943,63	0,11	40,12
	Итого за день	1450	87,8	59,7	219,5		1766,4	0,78	2,52	5210,05	0,61	120,56
Среда, 1 неделя												
Завтрак												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0		107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1		66,1	0	0,01	45	0,13	0
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5,8	6	31,5		203	0,06	0,17	29,01	0,06	0,67
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2		86	0,03	0,13	13,29	0	0,52

Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	23,6	25,8	87,1	673,6	0,2	0,43	165,3	0,48	1,4
	Обед										
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	103,29	0	6,42
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	0
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3	0,04	0,11	96,46	0,02	0,4
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0
	Итого за Обед	800	42,4	28,2	113,1	875,6	0,67	0,32	324,48	0,02	44,72
	Итого за день	1350	66	54	200,2	1549,2	0,87	0,75	489,78	0,5	46,12
	Четверг, 1 неделя										
	Завтрак										
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	17,5	20,8	98,1	648,6	0,33	0,24	97,42	0,29	1,84
	Обед										
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	210	6,2	7,1	13,2	141,3	0,07	0,04	162,43	0,74	5,52
54-10м	Капуста тушеная с мясом	210	23,1	23,1	14	356,4	0,1	0,2	108,29	0,14	30,33
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2
Пром.	Слива	150	1,2	0,5	14,4	66,5	0,09	0,06	25,5	0	15
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0
	Итого за Обед	860	37,5	31,5	98,1	825,8	0,37	0,34	298,67	0,88	70,05
	Итого за день	1410	55	52,3	196,2	1474,4	0,7	0,58	396,09	1,17	71,89
	Пятница, 1 неделя										
	Завтрак										
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8	0,11	0,68	304,65	3,63	0,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	28,6	38,2	64,9	718,3	0,22	0,77	447,69	3,76	80,5
	Обед										
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,05	121,01	0	4,01
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	0,05	0,12	25,46	0,07	1,41
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0
	Итого за Обед	900	37	25,4	127	884,7	0,4	0,26	190,83	0,16	21,44
	Итого за день	1450	65,6	63,6	191,9	1603	0,62	1,03	638,52	3,92	101,94
	Суббота, 1 неделя										
	Завтрак										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	210	5,8	4,8	18,7	140,9	0,06	0,18	25,07	0,03	0,76

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	20	28,9	69,7	618,4	0,17	0,33	193,37	0,58	1,01
	Обед										
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	0,17	0,14	324,59	0	14,06
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0
	Итого за Обед	930	40,8	22,2	113,7	817,4	0,42	0,29	558,35	0	69,5
	Итого за день	1480	60,8	51,1	183,4	1435,8	0,59	0,62	751,72	0,58	70,51
	Понедельник, 2 неделя										
	Завтрак										
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2	0,1	0,09	56,1	0,32	0,07
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	24	22,3	103,4	709,3	0,23	0,26	114,39	0,45	0,59
	Обед										
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	0,11	0,11	128,04	0,04	9,32
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,75	0	2,95
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,03	0,05	3	0	7,5
	Итого за Обед	810	54	25,1	129,4	958,6	0,38	0,31	436,31	0,04	42,88
	Итого за день	1360	78	47,4	232,8	1667,9	0,61	0,57	550,7	0,49	43,47
	Вторник, 2 неделя										
	Завтрак										
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	230	7,9	6,7	36,9	239,5	0,13	0,18	30,71	0,07	0,6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	15,9	22,1	93,9	637,8	0,24	0,24	121,37	0,33	1,12
	Обед										
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	0,05	121,01	0	4,01
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63
54-3соус	Соус красный основной	45	1,5	1,1	4	31,8	0,01	0,01	57,67	0,02	1,21
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15
	Итого за Обед	805	40,8	15,2	135,1	839,7	0,55	0,37	318,58	0,11	46,05
	Итого за день	1355	56,7	37,3	229	1477,5	0,79	0,61	439,95	0,44	47,17
	Среда, 2 неделя										
	Завтрак										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0

54-1о	Омлет натуральный	230	19,4	27,6	5	345,8	0,1	0,62	280,28	3,34	0,46
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	32,8	44,4	50,9	733,7	0,2	0,75	403,58	3,76	0,71
	Обед										
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	0,15	22,12	0,09	0,12
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10
	Итого за Обед	890	35,4	29,2	122,2	893,4	0,32	0,28	188,59	0,18	42,09
	Итого за день	1440	68,2	73,6	173,1	1627,1	0,52	1,03	592,17	3,94	42,8
	Четверг, 2 неделя										
	Завтрак										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	0,26	0,22	50,25	0,16	0,65
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0
	Итого за Завтрак	560	24,4	23,8	97,4	701,4	0,37	0,38	226,29	0,45	80,86
	Обед										
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11
54-26с	Суп из овощей	200	1,4	1,9	8,1	55,5	0,05	0,04	98,93	0	6,82
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	0,08	0,09	284,46	0,16	2,46
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0
Пром.	Слива	100	0,8	0,3	9,6	44,3	0,06	0,04	17	0	10
	Итого за Обед	890	31,2	22,2	128,8	839,8	0,52	0,36	542,6	0,25	42,69
	Итого за день	1450	55,6	46	226,2	1541,2	0,89	0,74	768,89	0,7	123,55
	Пятница, 2 неделя										
	Завтрак										
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	210	5,8	4,8	18,7	140,9	0,06	0,18	25,07	0,03	0,76
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	22,2	20,3	75,9	575	0,22	0,52	149,72	1,04	1,44
	Обед										
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4	0,02	0,03	21,74	0	1,9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,13	19,91	0,08	0,11
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8	0	0	0	0	1,2
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10
	Итого за Обед	890	32,6	30,9	118,4	882,9	0,36	0,35	175,4	0,17	34,17
	Итого за день	1440	54,8	51,2	194,3	1457,9	0,58	0,87	325,12	1,21	35,61

Суббота, 2 неделя											
Завтрак											
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,6	311,3	0,15	0,21	51,9	0,16	0,72
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	16,5	19,6	106,8	669,4	0,25	0,25	111,9	0,29	0,74
Обед											
54-13э	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	0,07	0,04	154,7	0,7	5,26
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10,3	13	228,7	0,1	0,12	61,86	0	42,53
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	0,11	0,03	0	0	0
Пром.	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,8	0,02	0,04	217	0	4
	Итого за Обед	950	41,6	24,7	107,9	819,7	0,34	0,42	566,6	1,58	54,39
	Итого за день	1500	58,1	44,3	214,7	1489,1	0,59	0,67	678,5	1,87	55,13

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эн	мкг
Средние показатели за Завтрак	550,83	25	26,88	85,83	684,8	0,25	0,43	0	1,09	21,03
Средние показатели за Обед	877,92	38,6	25,25	120,78	864,6	0,45	0,46	0	0,31	44,8
Средние показатели за период	1428,8	63,6	52,1	206,6	1549,4	0,7	0,9	0	1,4	65,8

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
381,32	301,45	173,41	69,11	256,72	2,02	56,38	16,02	68,51
40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
824,02	455,56	278,17	89,05	387,06	4,56	66,95	31,75	103,09
1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
115,87	426,61	52,64	56,02	209,02	1,05	143,6	12,32	631,49
0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
887,2	1332,77	288,42	235,51	533,56	9,99	188,44	22,58	706,67
1711,22	1788,33	566,59	324,56	920,62	14,55	255,39	54,33	809,76
3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
277,98	244,45	343,35	49,74	445,7	1,31	44,18	59,97	76,1
1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
781,71	351,92	449,67	66,7	519,66	2,99	47,38	66,17	91,16
80,68	234,42	27,97	16,32	31,38	0,88	11,2	0,31	23,03
92,25	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72
161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
562,44	249,56	50,4	17,81	276,03	5,74	73,93	32,93	220,41
2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	5,4	13,05
26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
1374,89	2071,84	254,33	119,07	531,24	12,13	134,23	39,9	334
2156,6	2423,76	704	185,77	1050,9	15,12	181,61	106,07	425,16
243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
376,56	186,67	163,65	30,76	147,71	0,45	56,16	6,83	43,02
38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20

449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	5,4	13,05
1108,71	483,75	596,37	84,53	466	2,82	68,04	18,44	76,35
88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68
165,91	543,48	124,95	69,91	215	4,45	23,83	8,65	22,5
97,01	236,52	57,13	18,48	136,63	1,82	14,86	0,17	54,66
10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
957,69	1445,93	335,21	136,85	505,5	9,48	68,89	18,08	125,7
2066,4	1929,68	931,58	221,38	971,5	12,3	136,93	36,52	202,05

1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
423,35	270,29	178,9	61,2	232,56	1,64	64,51	3,88	43,85
1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	5,4	13,05
875,21	387,22	266,3	78,36	302,58	3,42	67,4	9,4	57,88

205,92	381,68	65	24,01	97,27	0,81	29,65	0,75	144,23
321,48	779,85	88,56	50,85	244,62	3,83	47,12	0,71	93,83
6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
27	321	30	12	30	0,75	0	0	3
449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	5,4	13,05
1009,66	1636,87	266,84	105,93	441,3	6,67	79,89	7,09	258,19
1884,87	2024,09	533,14	184,29	743,88	10,09	147,29	16,49	316,07

1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
416,05	300,14	182,5	27,92	337,78	3,48	69,42	43,42	104,38
1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	5,4	13,05
868,38	395,31	284,42	43,48	402,24	5,03	72,3	48,92	117,71

4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
95,76	338,61	26,54	27,66	76,34	1,41	15,56	1,99	26,98
149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
120,97	322,44	55,74	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72
0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	5,4	13,05
845,72	1161,32	343,99	90,22	382,67	8,23	60,07	8,25	132,87
1714,1	1556,63	628,41	133,7	784,91	13,26	132,37	57,17	250,58

243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
118,28	195,87	178,6	20,28	128,5	0,38	21,88	2,61	33,32

0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	5,4	13,05
814,06	332,73	531,48	47,21	350,18	2,44	24,76	12,56	46,93
88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
351,73	923,21	40,23	116,69	240,64	2,67	53,71	21,3	195,45
10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
1177,93	2057,5	205,97	181,03	406,66	8,68	87,65	28,83	265,19
1991,99	2390,23	737,45	228,24	756,84	11,12	112,41	41,39	312,12

1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
401,48	95,79	260,47	18,12	167,21	1,28	34,45	3,25	17,27
38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	5,4	13,05
890,63	366,47	429,19	61,39	335,5	3,35	46,33	10,51	50,6
85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
198,76	606,9	22,59	32,15	115,1	1,74	32,33	0,86	61,18
363,58	479,07	94,27	135,41	291,89	2,51	49,72	34,42	211,65
499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
21	232,5	28,5	18	24	3,45	1,5	0,15	15
1167,61	1574,94	193,15	209,96	515,2	9,16	96,56	41,59	310,67
2058,24	1941,41	622,34	271,35	850,7	12,51	142,89	52,1	361,27

3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
388,65	228,77	166,72	38,24	202,75	2,03	56,35	30,69	23,16
3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96
499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
893,7	376,22	254,67	57,01	282,08	4,13	59,79	36,92	39,18
1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
95,76	338,61	26,54	27,66	76,34	1,41	15,56	1,99	26,98
161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
5,55	63,88	4,15	5,51	10,74	0,23	0,81	0,2	4,06
499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3
1021,36	2045,17	143,56	214,45	437,87	6,58	66,4	29,1	205,93
1915,06	2421,39	398,23	271,46	719,95	10,71	126,19	66,02	245,11

243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28

1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
427,78	264,36	211,82	41,13	277,36	1,05	62,38	20,94	77,8
0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	5,4	13,05
878,43	351,23	340,3	55,84	343,17	2,14	65,26	26,44	91,13
78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
196,11	363,5	61,9	22,87	92,64	0,77	28,24	0,71	137,36
40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
352,15	798,27	109,65	92,58	184,91	2,33	51,85	15,8	125,64
2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
499	93	20	14	65	1,1	3,2	6	14,5
2	245	20	10	18	0,2	0	0	0
1171,41	1967,72	340,62	172,85	474,28	6,55	103,28	33,67	310,9
2049,84	2318,95	680,92	228,69	817,45	8,69	168,54	60,11	402,03

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ
891,57	0	407,63	67,45	399,6	3,61	57,98	29,91	81,52
1042,62	0	266,92	158,15	458,54	8,45	100,53	22,51	297,4
1934,2	0	674,6	225,6	858,1	12,1	158,5	52,4	378,9

382,76	276,13	167,9	25,68	310,75	3,2	63,87	39,95	96,03
0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
1027,14	400,69	516,38	51,21	522,93	5,13	66,43	49,2	107,91

4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
247,73	294,6	39,9	26,17	183,46	2,56	19,54	3,93	61,76
6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
939,96	1120,67	290,49	87,65	365,91	7,89	64,07	9,9	130,18
1967,1	1521,36	806,87	138,86	888,84	13,02	130,5	59,1	238,09

243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
433,32	342,56	197,05	78,54	291,72	2,29	64,06	18,21	77,85
1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
1077,25	451,83	558,57	103,2	496,68	4,01	66,62	27,36	89,45

85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
110,39	258,6	62,66	15,08	36,05	0,55	15,12	0,25	20,48
149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
104,28	383,95	47,38	50,42	188,12	0,95	129,24	11,08	568,34
1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	5,4	13,05
18	214	20	8	20	0,5	0	0	2
918,44	1502,53	302,39	238,85	520,92	8,07	179,47	20,48	629,27
1995,69	1954,36	860,96	342,05	1017,6	12,08	246,09	47,84	718,72

1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
118,28	195,87	178,6	20,28	128,5	0,38	21,88	2,61	33,32
40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	5,4	13,05
659,57	549,38	386,04	71,38	387,1	3,35	44,46	21,21	106,9

80,68	234,42	27,97	16,32	31,38	0,88	11,2	0,31	23,03
98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
222,96	265,14	35,91	23,55	165,12	2,3	17,59	3,54	55,58
0,5	20,75	63,27	2,61	5,93	0,13	0,01	0,02	2
449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	5,4	13,05
26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
1039,54	1690,84	238,12	105,44	387,37	8,01	77,39	10,69	159,21
1699,11	2240,22	624,16	176,82	774,47	11,36	121,85	31,9	266,11