



ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях  
г. Агрыз и Агрызского района в 2025 уч.г. ( зимний сезон)

| № рецептуры | Наименование блюд                     | Выход    | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг  | Р, мг   | Мg, мг | Fe, мг |
|-------------|---------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------|--------|--------|
| 1-ая неделя |                                       |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 1. День     |                                       |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 338/2017    | Плоды и ягоды свежие                  | 100      | 0,400    | 0,400   | 7,350       | 47,00              | 0,030          | 8             | 0             | 0,100         | 16,000  | 11,000  | 9,000  | 0,030  |
| ТТК №26     | Котлеты «Гатарские» с соусом томатным | 50/40    | 7,160    | 10,120  | 5,430       | 141,44             | 0,010          | 1,220         | 0,010         | 0,100         | 15,060  | 75,810  | 15,840 | 0,840  |
| 173/2017    | Каша гречневая вязкая                 | 150      | 6,662    | 9,024   | 34,000      | 170                | 0,290          | 0,000         | 0             | 0,320         | 37,350  | 170,600 | 44,550 | 1,101  |
| ТТК № 13    | Чай полусладкий с молоком             | 200      | 1,520    | 1,350   | 15,900      | 81,00              | 0,040          | 1,330         | 0,000         | 0,000         | 136,600 | 92,800  | 5,400  | 0,110  |
| 1/2017      | Хлеб Ржаной                           | 20       | 1,00     | 0,20    | 9,00        | 44,00              | 0,01           | 0,00          | 0,00          | 0,11          | 2,76    | 12,72   | 3,00   | 0,37   |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                        | 30       | 2,28     | 0,24    | 14,76       | 71,00              | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00    | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|             | Итого                                 |          | 19,02    | 21,334  | 86,44       | 554                | 0,417          | 10,55         | 0,01          | 1,158         | 213,77  | 382,43  | 82,0   | 2,783  |
| 2 день      |                                       |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 41/2021     | Салат "Студенческий"                  | 60       | 2,100    | 6,300   | 4,400       | 85,00              | 0,000          | 1,50          | 0             | 0,040         | 11,900  | 15,000  | 7,000  | 0,500  |
| 289/2017    | Рагу из птицы                         | 50/150   | 15,100   | 13,580  | 17,400      | 252,600            | 0,100          | 13,300        | 0,460         | 6,320         | 44,600  | 165,800 | 23,800 | 2,400  |
| 377/2017    | Чай сливочный (полусладкий)           | 200/10/7 | 0,084    | 0,012   | 15,185      | 62                 | 0,003          | 2,800         | 0             | 0,014         | 3,250   | 1,540   | 0,840  | 0,087  |
| 1/2017      | Хлеб Ржаной                           | 20       | 1,00     | 0,20    | 9,00        | 44,00              | 0,01           | 0,00          | 0,00          | 0,11          | 2,76    | 12,72   | 3,00   | 0,37   |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                        | 30       | 2,28     | 0,24    | 14,76       | 71,00              | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00    | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|             | Итого                                 |          | 20,564   | 20,332  | 60,745      | 514,600            | 0,150          | 17,600        | 0,460         | 6,812         | 68,510  | 214,560 | 38,840 | 3,689  |
| 3 день      |                                       |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 32/2021     | Салат "Школьный"                      | 60       | 1,000    | 4,400   | 4,500       | 65,00              | 0,000          | 2,80          | 0             | 0,160         | 20,000  | 13,000  | 10,000 | 0,700  |
| 290/2017    | Макоть птицы тушеная в соусе          | 50/50    | 10,650   | 10,760  | 11,650      | 185,96             | 0,000          | 6,330         | 0,000         | 0,960         | 85,190  | 63,200  | 15,720 | 1,800  |
| 203/2017    | Макароны отварные                     | 150      | 5,100    | 4,468   | 28,500      | 187                | 0,087          | 0,000         | 0,100         | 0,816         | 16,457  | 57,000  | 8,479  | 0,869  |
| 388/2017    | Напиток из шиповника                  | 200      | 0,680    | 0,300   | 20,760      | 88                 | 0,012          | 100,000       | 0             | 0,240         | 21,340  | 3,440   | 3,440  | 0,630  |
| 1/2017      | Хлеб Ржаной                           | 20       | 1,00     | 0,20    | 9,00        | 44,00              | 0,01           | 0,00          | 0,00          | 0,11          | 2,76    | 12,72   | 3,00   | 0,37   |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                        | 30       | 2,28     | 0,24    | 14,76       | 71,00              | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00    | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|             | Итого                                 |          | 20,710   | 20,368  | 89,150      | 641,160            | 0,146          | 109,130       | 0,100         | 2,614         | 151,747 | 168,860 | 44,839 | 4,701  |
| 4 день      |                                       |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 45/2017     | Салат из свежей капусты               | 60       | 0,78     | 1,94    | 3,87        | 36                 | 0,013          | 6,25          | 0             | 0,06          | 16,98   | 46,98   | 6,05   | 0,27   |
| 294/2017    | Котлеты из птицы с соусом             | 50/40    | 7,200    | 8,800   | 10,980      | 157,1              | 0,060          | 0,840         | 0,030         | 0,200         | 19,530  | 103,250 | 19,480 | 1,020  |
| 312/2017    | Картофельное пюре                     | 150      | 3,090    | 8,280   | 22,000      | 172                | 0,160          | 7,940         | 0,080         | 3,000         | 47,805  | 98,830  | 8,000  | 0,000  |
| ТТК №1      | Чай полусладкий                       | 200/7    | 0,200    | 0,000   | 13,700      | 56,00              | 0,008          | 3,750         | 0,000         | 0,075         | 9,970   | 7,500   | 6,500  | 0,200  |
| 1/2017      | Хлеб Ржаной                           | 20       | 1,00     | 0,20    | 9,00        | 44,00              | 0,01           | 0,00          | 0,00          | 0,11          | 2,76    | 12,72   | 3,00   | 0,37   |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                        | 30       | 2,28     | 0,24    | 14,76       | 71,00              | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00    | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|             | Итого                                 |          | 14,55    | 19,46   | 74,31       | 536,10             | 0,288          | 18,780        | 0,110         | 3,773         | 103,045 | 288,76  | 47,23  | 2,192  |

|                                                      |                                    |        |               |               |               |                |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
|------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 338/2017<br>259/2017<br>591/2014<br>1/2017<br>1/2017 | 5 день                             |        |               |               |               |                |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
|                                                      | Плоды и ягоды свежие               | 100    | 0,400         | 0,400         | 0,400         | 7,350          | 47,00          | 0,030        | 8             | 0            | 0,100        | 16,000        | 11,000         | 9,000         | 0,030        |
|                                                      | Жаркое по-домашнему с мясом птицы  | 50/150 | 21,840        | 17,630        | 24,960        | 346            | 346            | 0,000        | 0,850         | 0,000        | 0,000        | 2,960         | 3,810          | 1,270         | 0,090        |
|                                                      | Кисель                             | 200    | 1,110         | 0,070         | 26,000        | 106,80         | 106,80         | 0,008        | 3,750         | 0,000        | 0,075        | 9,970         | 7,500          | 6,500         | 0,200        |
|                                                      | Хлеб Ржаной                        | 20     | 1,00          | 0,20          | 9,00          | 44,00          | 44,00          | 0,01         | 0,00          | 0,00         | 0,11         | 2,76          | 12,72          | 3,00          | 0,37         |
|                                                      | Хлеб Пшеничный                     | 30     | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 71,00          | 71,00          | 0,03         | 0,00          | 0,00         | 0,33         | 6,00          | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
|                                                      | <b>Итого</b>                       |        | <b>26,630</b> | <b>18,540</b> | <b>82,070</b> | <b>614,700</b> | <b>614,700</b> | <b>0,085</b> | <b>12,600</b> | <b>0,000</b> | <b>0,613</b> | <b>37,690</b> | <b>54,530</b>  | <b>23,970</b> | <b>1,022</b> |
| 6 день                                               |                                    |        |               |               |               |                |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
| ТТК № 473                                            | Салат "Зайка"                      | 60     | 1,200         | 4,830         | 4,240         | 65,20          | 65,20          | 0,030        | 3,450         | 0,000        | 0,040        | 24,200        | 37,2           | 14            | 0,610        |
| ТТК № 42                                             | Сосиски отварные с соусом томатным | 50/40  | 4,010         | 6,840         | 5,070         | 97,9           | 97,9           | 0,020        | 2,380         | 0,010        | 0,160        | 12,100        | 6,520          | 8,340         | 0,450        |
| 203/2017                                             | Макаронные отварные                | 150    | 5,100         | 4,468         | 28,500        | 187            | 187            | 0,087        | 0,000         | 0,100        | 0,816        | 16,457        | 57,000         | 8,479         | 0,869        |
| ТТК №3                                               | Напиток из сухофруктов полуслаский | 200    | 0,290         | 0,020         | 27,800        | 113,00         | 113,00         | 0,000        | 0,400         | 0,830        | 0,000        | 19,170        | 32,000         | 15,330        | 2,410        |
| 1/2017                                               | Хлеб Ржаной                        | 20     | 1,00          | 0,20          | 9,00          | 44,00          | 44,00          | 0,01         | 0,00          | 0,00         | 0,11         | 2,76          | 12,72          | 3,00          | 0,37         |
| 1/2017                                               | Хлеб Пшеничный                     | 30     | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 71,00          | 71,00          | 0,03         | 0,00          | 0,00         | 0,33         | 6,00          | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
|                                                      | <b>Итого</b>                       |        | <b>13,880</b> | <b>16,598</b> | <b>89,370</b> | <b>578,100</b> | <b>578,100</b> | <b>0,184</b> | <b>6,230</b>  | <b>0,940</b> | <b>1,454</b> | <b>80,687</b> | <b>164,940</b> | <b>53,349</b> | <b>5,041</b> |

| Масса порции, гр  |  | Масса порции, гр | Пищевые вещества (гр) Белки | Пищевые вещества (гр) Жиры | Пищевые вещества (гр) Углеводы | Энерг. ценность (ккал) | Витамин B1, мг | Витамин C, мг | Витамин A, мг | Витамин E, мг | Ca, мг | P, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------------|--|------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|--------|
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:  |  |                  | 115,4                       | 116,6                      | 482,1                          | 3439,1                 | 1,3            | 174,9         | 1,6           | 16,4          | 655,4  | 1274,1 | 290,2  | 19,4   |
| В среднем в день: |  |                  | 23,40                       | 25,15                      | 97,00                          | 720,90                 | 0,40           | 17,52         | 0,18          | 2,70          | 146,40 | 322,70 | 75,18  | 3,55   |

| № рецептуры | Наименование блюд                                   | Выход    | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Са, мг  | Р, мг   | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------|-----------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------|--------|--------|
| 2-ая неделя |                                                     |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 1 день      |                                                     |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 338/2017    | Плоды и ягоды свежие                                | 100      | 0,400    | 0,400   | 7,350       | 47,00              | 0,030          | 8             | 0             | 0,100         | 16,000  | 11,000  | 9,000  | 0,030  |
| ТТК-9       | Фрикадельки "Особые" с соусом томатным              | 50/50    | 12,540   | 19,040  | 9,930       | 261,21             | 0,010          | 0,110         | 3,330         | 0,110         | 186,250 | 6,200   | 25,180 | 1,150  |
| 173/2017    | Каша гречневая вязкая                               | 150      | 6,662    | 9,024   | 34,000      | 170                | 0,290          | 0,000         | 0             | 0,520         | 37,350  | 170,600 | 44,550 | 1,101  |
| ТТК №1      | Чай полусладкий                                     | 200/7    | 0,200    | 0,000   | 13,700      | 56,00              | 0,008          | 3,750         | 0,000         | 0,075         | 9,970   | 7,500   | 6,500  | 0,200  |
| 1/2017      | Хлеб Ржаной                                         | 20       | 1,00     | 0,20    | 9,00        | 44,00              | 0,01           | 0,00          | 0,00          | 0,11          | 2,76    | 12,72   | 3,00   | 0,37   |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                                      | 30       | 2,28     | 0,24    | 14,76       | 71,00              | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00    | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|             | Итого                                               |          | 23,08    | 28,90   | 88,74       | 649,21             | 0,39           | 11,86         | 3,33          | 1,24          | 258,33  | 227,52  | 92,43  | 3,18   |
| 2 день      |                                                     |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| ТТК № 65    | Салат "Здоровье"                                    | 60       | 1,160    | 4,3     | 4,720       | 75,06              | 0,030          | 5,78          | 0             | 0,3           | 18,74   | 18,6    | 12,00  | 0,50   |
| 291/2017    | Плов из птицы                                       | 50/150   | 13,310   | 12,410  | 22,340      | 254,290            | 0,210          | 4,900         | 0,100         | 1,200         | 83,070  | 273,000 | 40,450 | 1,900  |
| 377/2017    | Чай с лимоном (полусладкий)                         | 200/10/7 | 0,084    | 0,012   | 15,185      | 62                 | 0,003          | 2,800         | 0             | 0,014         | 3,250   | 1,540   | 0,840  | 0,087  |
| 1/2017      | Хлеб Ржаной                                         | 20       | 1,00     | 0,20    | 9,00        | 44,00              | 0,01           | 0,00          | 0,00          | 0,11          | 2,76    | 12,72   | 3,00   | 0,37   |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                                      | 30       | 2,28     | 0,24    | 14,76       | 71,00              | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00    | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|             | Итого                                               |          | 17,83    | 17,162  | 66,01       | 506,35             | 0,29           | 13,48         | 0,1           | 1,952         | 113,82  | 325,36  | 60,49  | 3,189  |
| 3 день      |                                                     |          |          |         |             |                    |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 45/2017     | Салат из свежей капусты                             | 60       | 0,78     | 1,94    | 3,87        | 36                 | 0,013          | 6,25          | 0             | 0,06          | 16,98   | 46,98   | 6,05   | 0,27   |
| ТТК № 6     | Биточки рыбные «Морячка» с соусом сметанным с луком | 50/40    | 11,00    | 4,24    | 8,320       | 122,6              | 0,140          | 2,230         | 0,040         | 0,730         | 19,700  | 108,600 | 36,400 | 0,800  |
| 312/2017    | Картофельное пюре                                   | 150      | 3,090    | 8,280   | 22,000      | 172                | 0,160          | 7,940         | 0,080         | 3,000         | 47,805  | 98,830  | 8,000  | 0,000  |
| ТТК №3      | Напиток из сухофруктов полусладкий                  | 200      | 0,290    | 0,020   | 27,800      | 113,00             | 0,000          | 0,400         | 0,830         | 0,000         | 19,170  | 32,000  | 15,330 | 2,410  |
| 1/2017      | Хлеб Ржаной                                         | 20       | 1,00     | 0,20    | 9,00        | 44,00              | 0,01           | 0,00          | 0,00          | 0,11          | 2,76    | 12,72   | 3,00   | 0,37   |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                                      | 30       | 2,28     | 0,24    | 14,76       | 71,00              | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00    | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|             | Итого                                               |          | 18,440   | 14,920  | 85,750      | 558,600            | 0,360          | 16,820        | 0,950         | 4,228         | 112,415 | 318,630 | 72,980 | 4,182  |

|          |                                   |          |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
|----------|-----------------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 52/2017  | Салат из отварной свеклы          | 60       | 0,850         | 3,650         | 11,600        | 56,00          | 0,011        | 4,000         | 0,010        | 0,060        | 21,300        | 13,4           | 13            | 0,200        |
| ТТК №37  | Котлеты Любимые с соусом томатным | 50/40    | 9,230         | 9,500         | 12,960        | 171,27         | 0,050        | 0,030         | 0,150        | 0,770        | 27,500        | 111,930        | 15,160        | 1,210        |
| 173/2017 | Каша пшенная вязкая               | 150      | 5,650         | 4,470         | 28,000        | 175            | 0,090        | 0,000         | 0,21         | 0,818        | 16,470        | 47,070         | 8,490         | 0,870        |
| ТТК №1   | Чай полусладкий                   | 200/7    | 0,200         | 0,000         | 13,700        | 56,00          | 0,008        | 3,750         | 0,000        | 0,075        | 9,970         | 7,500          | 6,500         | 0,200        |
| 1/2017   | Хлеб Ржаной                       | 20       | 1,00          | 0,20          | 9,00          | 44,00          | 0,01         | 0,00          | 0,00         | 0,11         | 2,76          | 12,72          | 3,00          | 0,37         |
| 1/2017   | Хлеб Пшеничный                    | 30       | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 71,00          | 0,03         | 0,00          | 0,00         | 0,33         | 6,00          | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
|          | <b>Итого</b>                      |          | <b>19,21</b>  | <b>18,060</b> | <b>90,020</b> | <b>573,27</b>  | <b>0,206</b> | <b>7,780</b>  | <b>0,370</b> | <b>2,161</b> | <b>84,000</b> | <b>212,12</b>  | <b>49,890</b> | <b>3,182</b> |
| 5 день   |                                   |          |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
| 25/2004  | Салат "Степной"                   | 60       | 1,290         | 4,96          | 7,120         | 78,3           | 0,100        | 10,4          | 0            | 0,04         | 24,24         | 15             | 14,04         | 0,61         |
| 260/2017 | Гуляш из говядины                 | 50/50    | 10,030        | 14,680        | 2,850         | 157            | 0,060        | 2,440         | 0,000        | 0,956        | 14,890        | 163,198        | 15,716        | 2,340        |
| 199/2017 | Пюре из гороха                    | 150      | 17,250        | 1,200         | 38,100        | 232            | 0,490        | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 94,700        | 213,100        | 41,130        | 4,700        |
| 342/2017 | Напиток из свежих яблок           | 200      | 0,200         | 0,200         | 18,400        | 76,30          | 0,000        | 2,600         | 0,000        | 0,300        | 13,000        | 4,400          | 4,400         | 0,800        |
| 1/2017   | Хлеб Ржаной                       | 20       | 1,00          | 0,20          | 9,00          | 44,00          | 0,01         | 0,00          | 0,00         | 0,11         | 2,76          | 12,72          | 3,00          | 0,37         |
| 1/2017   | Хлеб Пшеничный                    | 30       | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 71,00          | 0,03         | 0,00          | 0,00         | 0,33         | 6,00          | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
|          | <b>Итого</b>                      |          | <b>32,05</b>  | <b>21,48</b>  | <b>90,23</b>  | <b>658,60</b>  | <b>0,70</b>  | <b>15,44</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,73</b>  | <b>155,59</b> | <b>427,92</b>  | <b>82,49</b>  | <b>9,15</b>  |
| 6 день   |                                   |          |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
| 338/2017 | Плоды и ягоды свежие              | 100      | 0,400         | 0,400         | 7,350         | 47,00          | 0,030        | 8             | 0            | 0,100        | 16,000        | 11,000         | 9,000         | 0,030        |
| ТТК №20  | Гречка "Батыр" с мясом            | 200      | 21,750        | 15,900        | 39,100        | 386,5          | 0,170        | 4,390         | 0,100        | 0,860        | 23,630        | 184,200        | 61,150        | 3,560        |
| 377/2017 | Чай с лимоном (полусладкий)       | 200/10/7 | 0,084         | 0,012         | 15,185        | 62             | 0,003        | 2,800         | 0            | 0,014        | 3,250         | 1,540          | 0,840         | 0,087        |
| 1/2017   | Хлеб Ржаной                       | 20       | 1,00          | 0,20          | 9,00          | 44,00          | 0,01         | 0,00          | 0,00         | 0,11         | 2,76          | 12,72          | 3,00          | 0,37         |
| 1/2017   | Хлеб Пшеничный                    | 30       | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 71,00          | 0,03         | 0,00          | 0,00         | 0,33         | 6,00          | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
|          | <b>Итого</b>                      |          | <b>25,514</b> | <b>16,752</b> | <b>85,395</b> | <b>610,500</b> | <b>0,250</b> | <b>15,190</b> | <b>0,100</b> | <b>1,412</b> | <b>51,640</b> | <b>228,960</b> | <b>78,190</b> | <b>4,379</b> |

| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:  | Масса порции, гр | Масса порции, гр | Пищевые вещества (гр) Белки | Пищевые вещества (гр) Жиры | Пищевые вещества (гр) Углеводы | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (мг) B1 | Витамины (мг) C | Витамины (мг) A | Витамины (мг) E | Ca, мг | P, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------------|------------------|------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| В среднем в день: |                  |                  | 136,1                       | 117,3                      | 506,1                          | 3556,5                 | 2,2              | 80,6            | 4,9             | 12,7            | 775,8  | 1740,5 | 436,5  | 27,3   |
|                   |                  |                  | 23,80                       | 25,10                      | 98,50                          | 730,30                 | 0,45             | 19,40           | 0,70            | 2,62            | 190,32 | 343,50 | 83,10  | 4,90   |

| ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ: | Масса порции, гр | Масса порции, гр | Пищевые вещества (гр) Белки | Пищевые вещества (гр) Жиры | Пищевые вещества (гр) Углеводы | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (мг) B1 | Витамины (мг) C | Витамины (мг) A | Витамины (мг) E | Ca, мг | P, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------------|------------------|------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| В среднем в день: |                  |                  | 251,5                       | 233,9                      | 988,2                          | 6995,6                 | 3,5              | 255,5           | 6,5             | 29,2            | 1431,2 | 3014,6 | 726,7  | 46,7   |
|                   |                  |                  | 23,57                       | 25,13                      | 97,70                          | 725,60                 | 0,42             | 18,44           | 0,42            | 2,64            | 168,36 | 333,10 | 79,14  | 4,22   |