

Утверждаю :
Директор ГКОУ СО «Школа-интернат №17»
М.М. Ицкович
«11» марта 2024 г.

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет
(всесезонное, 3-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

Но-мер ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	120	15,9	13,7	14,4	244,7
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Завтрак'		500	22,7	25,0	63,7	563,1

Обед						
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым маслом и растительным маслом	80	1,2	4,9	8,4	80,0
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
	Зелень свежая	4	0,1	0,0	0,3	1,6
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
14/10	Компот из чернослива	200	0,5	0,1	22,8	88,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
Итого за 'Обед'		829	32,9	31,5	117,1	869,3

Полдник						
	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
-	Йогурт	200	8,2	5,0	11,8	129,2
Итого за 'Полдник'		350	8,8	5,5	31,5	205,3

Итого за день

64,4 62,0 212,3 1637,7

2 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	205,6
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Груша	120	0,5	0,4	15,7	60,8
Итого за 'Завтрак'		615	19,2	23,0	91,3	632,9

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
------	---	-----	-----	-----	------	-------

Но-мер ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,7
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,4	8,3	5,0	141,3
	Зелень свежая	4	0,1	0,0	0,3	1,6
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,4	14,7	88,4
11/3	Капуста тушенная	100	2,3	1,9	11,6	67,4
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	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'		889	29,6	23,8	135,7	843,6

Полдник

-	Творожок МУ	100	7,1	23,0	27,7	341,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Сок персиковый	200	0,6	0,0	34,0	132,6
Итого за 'Полдник'		320	9,0	23,1	71,1	518,4

Итого за день

57,8 70,0 298,1 1995,0

3 день

Завтрак

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,2	4,8	7,5	74,2
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
Итого за 'Завтрак'		500	23,3	31,7	51,6	577,9

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	4,0	11,5	88,9
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,7
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	17,9	13,1	0,3	190,1
	Зелень свежая	4	0,1	0,0	0,3	1,6
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	67,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
Итого за 'Обед'		799	30,8	25,7	96,7	722,3

Полдник

52/8	Суфле из печени	100	19,3	6,1	3,3	144,6
------	-----------------	-----	------	-----	-----	-------

Но-мер ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
Итого за 'Полдник'		320	26,4	12,6	22,1	306,8

Итого за день

4 день

80,5 70,0 170,4 1607,0

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,6	208,4
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Завтрак'		500	16,2	21,6	85,1	597,2

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,8	3,7	6,2	60,6
51/1	Сельдь	20	3,3	1,7	0,0	28,3
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
-	Мясо кур отварное	10	2,1	1,7	0,0	23,6
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,1	17,2	6,6	245,0
	Зелень свежая	4	0,1	0,0	0,3	1,6
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	67,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,1	22,9	88,7
Итого за 'Обед'		819	35,0	32,7	115,8	885,4

Полдник

3/9	Рагу из мяса кур	150	13,3	14,1	16,0	242,4
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	19,0	70,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Полдник'		470	15,0	14,7	55,9	406,6

Итого за день

5 день

66,2 69,0 256,9 1889,2

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	201,1
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0

Но-мер ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
Итого за 'Завтрак'		500	14,9	23,7	84,3	601,4

Обед						
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2,1	5,8	6,8	84,1
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
	Зелень свежая	4	0,1	0,0	0,3	1,6
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Обед'		819	30,7	31,6	89,2	748,1

Полдник						
38/12	Растегай с рыбой	100	21,9	8,2	28,9	275,3
27/10	Чай	200	0,2	0,1	5,0	20,2
Итого за 'Полдник'		300	22,1	8,2	33,9	295,5
Итого за день			67,6	63,6	207,3	1644,9
6 день						
Завтрак						

8/5	Запеканка (сырники) из творога	120	20,3	11,5	16,1	251,1
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
2	Бананы свежие	130	2,0	0,7	29,5	124,2
Итого за 'Завтрак'		500	28,6	23,1	78,5	625,0

Обед						
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,3	6,0	5,1	76,3
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4,3	12,5	94,1
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
45/8	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	100	15,2	17,9	5,3	243,5
	Зелень свежая	4	0,1	0,0	0,3	1,6
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	45,7	265,9
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,2	3,0	3,4	45,3
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
7/10	Компот из вишни	200	0,2	0,0	12,2	47,7
Итого за 'Обед'		884	39,0	42,6	120,5	1000,5

Полдник						
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,5	6,1	11,8	106,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8

Но-мер ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Ватрушка с повидлом	50	3,1	3,7	24,4	141,3
Итого за 'Полдник'		370	11,8	16,4	55,0	409,7

Итого за день

7 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,9	4,8	9,1	78,7
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,4	8,6	9,8	150,8
	Масло сливочное порционно	5	0,0	3,6	0,0	32,9
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
Итого за 'Завтрак'		505	21,8	24,0	60,1	530,4

Обед

50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,9	3,7	3,0	46,3
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
2/7	Рыба отварная под маринадом	100	11,1	9,8	6,6	155,6
	Зелень свежая	4	0,1	0,0	0,3	1,6
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
20-1/10	Кисель из шиповника	200	0,5	0,2	24,7	95,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
50	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Обед'		909	26,9	25,2	116,2	777,1

Полдник

21/5	Шарики из творога с черносливом	100	16,6	8,5	19,9	222,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Чай	200	0,2	0,0	9,2	36,0
Итого за 'Полдник'		320	18,1	8,7	38,5	303,5

Итого за день

8 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	6,5	26,4	182,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5

Но-мер ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Итого за 'Завтрак'		500	15,0	18,6	81,0	548,3

Обед

14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	60	0,8	3,6	4,7	52,1
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7,8	3,9	11,5	110,9
	Зелень свежая	4	0,1	0,0	0,3	1,6
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,1	14,0	29,2	301,5
7/11	Соус сметанный	40	0,5	2,9	1,7	35,2
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
Итого за 'Обед'		794	30,7	25,5	107,8	767,6

Полдник

9/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	14,1	5,2	7,0	129,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,1	67,2
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
Итого за 'Полдник'		360	16,7	5,5	53,0	319,9

Итого за день

62,3 49,5 241,8 1635,7

9 день

Завтрак

20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	6,0	6,7	28,4	195,7
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
30/10	Чай с молоком	200	3,0	3,2	14,5	96,2
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
Итого за 'Завтрак'		610	19,4	16,3	88,1	568,0

Обед

39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	80	1,2	4,8	14,7	101,1
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,0	18,9	101,9
41/2	Фрикадельки мясные	30	6,2	4,4	0,4	65,5
8/7	Рыба, запеченная в омлете	100	18,4	12,4	2,5	194,4
	Зелень свежая	4	0,1	0,0	0,3	1,6
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4

Но-мер ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за 'Обед'	829	36,8	27,9	111,0	821,1
	Полдник					

50/8	Оладьи из печени	100	17,2	8,1	7,9	173,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Сок виноградный	200	0,6	0,4	33,2	134,1
	Итого за 'Полдник'	320	19,1	8,7	50,5	352,4

Итого за день

10 день

Завтрак

75,2 52,8 249,5 1741,5

13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,9	17,1	18,0	305,9
-	Молоко сгущенное	20	0,1	0,2	1,1	6,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
2	Бананы свежие	120	1,8	0,6	27,2	114,6
	Итого за 'Завтрак'	530	28,0	21,5	78,4	608,5

Обед

	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
	Зелень свежая	4	0,1	0,0	0,3	1,6
4/9	Плов из мяса кур	200	16,5	11,8	38,3	324,7
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88,2
	Итого за 'Обед'	754	30,1	19,7	119,2	759,6

Полдник

-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
29/10	Чай с лимоном	205	0,1	0,0	10,1	39,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
13/12	Булочка ванильная	60	5,2	4,7	33,9	196,8
	Итого за 'Полдник'	385	7,0	5,2	65,0	329,9

Итого за день

65,1 46,5 262,6 1697,9

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.
Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Режим питания: 3-разовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Хлеб ржаной	80	50	60	55	55	60	50	50	65	60	50	555	55,5	-24,5	-30,6
Хлеб пшеничный	150	70	119	124	110	90	101	120	130	110	90	1064	106,4	-43,6	-29,1
Мука пшеничная	15	7	2	8,8	7,4	45,7	25,7	8,5	2	17,6	40,6	165	16,5	1,5	10,2
Крупы, бобовые	45	6	52	2	48	40	76,8	16,8	35	15	69,9	362	36,1	-8,9	-19,7
Макаронные изделия	15	51			51					12		114	11,4	-3,6	-24
Картофель	187	52,2	140	66,8	138,6	68,8	115,7	170,8	216	191	50	1210	121	-66	-35,3
Овощи (свежие, мороженые), включая соевые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	160	263,5	262,8	97	258,9	210,1	267	111,7	89,6	143,7	1864	186,4	-93,6	-33,4
Фрукты свежие, ягоды	185	280	120		100		150	100	12	120	225	1107	110,7	-74,3	-40,2
Сухофрукты	15	20	40	15	20			21,5	15	29,6	20	181	18,1	3,1	20,7
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200		200		200	200			200	200		1000	100	-100	-50
Мясо 1-й категории	70	104			80	104	100	24	64	34,5		511	51,1	-19	-27,1
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30			110						100		210	21	-9	-30
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	35			124,2	96,6						92	313	31,3	-3,7	-10,6
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	58		61,7		20	87,8		55,6	101	90,5		417	41,7	-16,3	-28,2
Молоко	300	104,8	192,5	412,3	130	190	350,1	248,5	102	230,3	129	2090	209	-91,1	-30,4
Кисломолочная пищевая продукция	150	200										200	20	-130	-86,7
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	84	100				110,4	80			105	479	47,9	-2,1	-4,1
Сыр	10		15		15	4			15	20	10	79	7,9	-2,1	-21
Сметана	10	7			4	4	6,4	4	10		3,8	39	3,9	-6,1	-60,8
Масло сливочное	30	24,8	17,5	21,8	27,8	29	25,5	8,8	23,4	16,8	12,7	208	20,8	-9,2	-30,6
Масло растительное	15	11,2	17,3	12,2	16	12,8	22,4	21,1	6,2	13,7	9,4	142	14,2	-0,8	-5,1
Яйца	40	4,8		132,5		4,4	30,4	74	9	28,3	9,6	293	29,3	-10,7	-26,8
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	26	28,7	22,4	14	21	30,1	30,6	25	27,4	44,5	270	27	-3	-10,1
Кондитерские изделия	10								30			30	3	-7	-70

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Чай												5	0,5	-0,5	-50
Какао-порошок	1		4			1		1	1	1	1	8	0,8	-0,2	-20
Кофейный напиток	2	4		4		4					4	16	1,6	-0,4	-20
Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	25	2,5	-0,5	-16
Специи	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	2	100

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ.
Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Режим питания: 3-разовое

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн нормы
Белки, г	77	64	58	81	66	68	79	67	62	75	65	685	69	89
в т.ч. жив., г		45	29	65	42	44	50	44	41	52	42	453	45	
Жиры, г	79	62	70	70	69	64	82	58	50	53	47	623	62	79
в т.ч. раст., г		15	23	14	20	16	28	24	10	16	13	178	18	
Углеводы, г	335	212	298	170	257	207	254	215	242	250	263	2368	237	71
Моно- и дисахара, г		97	148	64	88	68	95	82	89	106	106	943	94	
Крахмал, г		97	123	91	152	123	137	111	136	125	138	1232	123	
Пищевые волокна, г		19	27	16	17	17	22	22	17	19	18	193	19	
Витамин В1, мг	1,2	0,5	0,9	0,7	0,9	0,6	0,8	0,7	0,7	0,9	0,6	7,3	0,7	61
Витамин В2, мг	1,4	1	1,1	2,2	1	0,8	1,3	1,3	0,7	2,7	0,8	12,9	1,3	92
Витамин С, мг	60	34	45	121	38	31	61	108	96	44	34	611	61	102
Витамин А, мкг		838	2675	4337	682	1245	1192	2785	914	5562	1212	21442	2144	
Витамин Е (ток. экв), мг		9	15	11	14	11	14	14	8	13	9	116	12	
К, мг		2331	3179	2112	2349	2304	2824	2521	2354	3106	2133	25212	2521	
Са, мг		676	735	690	482	473	731	616	433	680	567	6083	608	
Р, мг		909	1070	1111	901	933	1197	925	808	1087	860	9801	980	
Mg, мг		209	326	201	205	201	379	229	189	234	235	2407	241	
Fe, мг		15	13	15	15	13	14	12	12	18	11	138	14	
Калорийность, ккал	2350	1638	1995	1607	1889	1645	2035	1611	1636	1742	1698	17495	1750	74