

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

 В.П. Гусева

"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

**Примерное недельное меню рационов питания учащихся 1-4 классов в образовательных организациях г. Набережные Челны с 05.12.2022г. по 10.12.2022 г.**

1гр.3,5,9,10 2гр.4,6,21,69 3гр.38,36ф,59 4гр.43,79,49 5 гр.17,60,45 6 гр.29,42,75,62 7гр.54,53,31 8гр.23,40 9гр.15,19,77  
0гр.50,11,88 31гр.44,56 32гр.27,28,68

**Стоимость питания Младшие  
55,55руб./день;**

Категория питания: бесплатные горячие завтраки

2 группа

| № НД                           | Прием пищи, Наименование блюда                     | Масса      | Пищевые                  |                     |                             | Энерг.      | Витамины, мг |       |       |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|--------------------------------|----------------------------------------------------|------------|--------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|                                |                                                    | порции, г. | вещества, г.             |                     |                             | ценност     |              |       |       |      |                          |        |        |      |
|                                |                                                    | Младшие    | Белк<br>и<br>Млад<br>шие | Жиры<br>Млад<br>шие | Углев<br>оды<br>Млад<br>шие | Младш<br>ие | В1           | А     | С     | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| Пн, 05 декабря 22              |                                                    |            | 18,06                    | 20,01               | 73,42                       | 545,94      | 0,2          | 0,72  | 21,93 | 1,39 | 227,22                   | 211,36 | 48,38  | 2,03 |
| Завтрак                        |                                                    |            | 18,06                    | 20,01               | 73,42                       | 545,94      | 0,2          | 0,72  | 21,93 | 1,39 | 227,22                   | 211,36 | 48,38  | 2,03 |
| ттк№357н                       | Салат "Капуста квашеная"                           | 60         | 1,06                     | 3,01                | 5,11                        | 51,73       | 0,01         | 0,00  | 16,8  | 0,07 | 27,78                    | 20,22  | 9,48   | 0,37 |
| ттк №358н                      | Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(фас.стр) | 75/15      | 9,24                     | 12,32               | 0,31                        | 149,07      | 0,05         | 0,02  | 0,00  | 0,15 | 172,72                   | 113,3  | 16,66  | 0,16 |
| 516/04                         | Макаронные изделия отварные                        | 150        | 5,36                     | 4,37                | 36,54                       | 206,89      | 0,09         | 0,02  | 0,00  | 1,07 | 11,54                    | 46,17  | 8,25   | 0,84 |
| ТТК-265н                       | Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины     | 200        | 0,12                     | 0,04                | 16,55                       | 67,06       | 0,00         | 0,68  | 5,13  | 0,1  | 7,38                     | 6,77   | 3,49   | 0,18 |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                   | 30         | 2,28                     | 0,27                | 14,91                       | 71,19       | 0,05         | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 7,8                      | 24,9   | 10,5   | 0,48 |
| Итого стоимость питания в день |                                                    | 55,55 руб. |                          |                     |                             |             |              |       |       |      |                          |        |        |      |
| Вт, 06 декабря 22              |                                                    |            | 20,4                     | 13,09               | 72,14                       | 487,99      | 0,25         | 1,06  | 44,44 | 0,42 | 121,67                   | 155,97 | 81,46  | 5,72 |
| Завтрак                        |                                                    |            | 20,4                     | 13,09               | 72,14                       | 487,99      | 0,25         | 1,06  | 44,44 | 0,42 | 121,67                   | 155,97 | 81,46  | 5,72 |
|                                | Десерт фруктовый Яблоко                            | 120        | 0,48                     | 0,48                | 10,8                        | 49,44       | 0,04         | 0,06  | 12    | 0,24 | 20,04                    | 13,2   | 9,6    | 2,4  |
| ТТК-89н                        | Котлеты рыбные "Морская" с овощами (кукур.конс.)   | 75/15      | 14,06                    | 7,37                | 9,03                        | 158,7       | 0,00         | 0,00  | 3,17  | 0,01 | 42,05                    | 10,32  | 23,08  | 0,77 |
| 520/04                         | Пюре картофельное                                  | 150        | 3,31                     | 4,91                | 22,12                       | 145,93      | 0,16         | 0,93  | 25,97 | 0,15 | 43,63                    | 97,54  | 32,92  | 1,2  |
| 686/04                         | Чай с лимоном                                      | 200/7      | 0,27                     | 0,06                | 15,28                       | 62,73       | 0,00         | 0,07  | 3,3   | 0,02 | 8,15                     | 10,01  | 5,36   | 0,87 |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                   | 30         | 2,28                     | 0,27                | 14,91                       | 71,19       | 0,05         | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 7,8                      | 24,9   | 10,5   | 0,48 |
| Итого стоимость питания в день |                                                    | 55,55 руб. |                          |                     |                             |             |              |       |       |      |                          |        |        |      |
| Ср, 07 декабря 22              |                                                    |            | 31,98                    | 12,68               | 68,51                       | 516,18      | 0,31         | 21,16 | 29,93 | 1    | 68,54                    | 333,8  | 183,04 | 4,88 |
| Завтрак                        |                                                    |            | 31,98                    | 12,68               | 68,51                       | 516,18      | 0,31         | 21,16 | 29,93 | 1    | 68,54                    | 333,8  | 183,04 | 4,88 |
| 20/2010                        | Салат из белокочанной капусты                      | 60         | 0,93                     | 3,05                | 5,63                        | 53,71       | 0,02         | 12,14 | 28,7  | 0,07 | 25,45                    | 18,2   | 9,92   | 0,33 |
| ттк 53к                        | Мякоть птицы тушеная в соусе                       | 50/50      | 23,62                    | 4,59                | 3,68                        | 150,56      | 0,08         | 8,9   | 1,2   | 0,64 | 17,39                    | 177,31 | 88,17  | 1,56 |
| 510/04                         | Каша гречневая вязкая                              | 150        | 4,65                     | 4,75                | 24,86                       | 160,8       | 0,16         | 0,1   | 0,00  | 0,29 | 9,65                     | 110,42 | 72,99  | 2,46 |
| ТТК-257н                       | Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов          | 200        | 0,5                      | 0,02                | 19,43                       | 79,92       | 0,00         | 0,02  | 0,03  | 0,00 | 8,25                     | 2,97   | 1,46   | 0,05 |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                   | 30         | 2,28                     | 0,27                | 14,91                       | 71,19       | 0,05         | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 7,8                      | 24,9   | 10,5   | 0,48 |
| Итого стоимость питания в день |                                                    | 55,55 руб. |                          |                     |                             |             |              |       |       |      |                          |        |        |      |
| Чт, 08 декабря 22              |                                                    |            | 14,09                    | 25,28               | 99,38                       | 681,46      | 0,17         | 79,85 | 4,1   | 0,4  | 76,22                    | 131,31 | 49,34  | 3,09 |
| Завтрак                        |                                                    |            | 14,09                    | 25,28               | 99,38                       | 681,46      | 0,17         | 79,85 | 4,1   | 0,4  | 76,22                    | 131,31 | 49,34  | 3,09 |
| ттк-66                         | Салат " Солнышко"                                  | 60         | 0,58                     | 6,1                 | 7,87                        | 88,73       | 0,03         | 79,21 | 3,7   | 0,19 | 13,56                    | 23,67  | 16,42  | 0,62 |
| ТТК - 341к                     | Творожник "Зебра" со сгущённым молоком             | 150/30     | 5,93                     | 8,05                | 38,9                        | 251,78      | 0,09         | 0,59  | 0,3   | 0,21 | 49,91                    | 74,49  | 18,02  | 1,17 |
| ТТК 475                        | Чай полусладкий с печеньем сахарным                | 200/34     | 5,3                      | 10,86               | 37,7                        | 269,76      | 0,00         | 0,05  | 0,1   | 0,00 | 4,95                     | 8,25   | 4,4    | 0,82 |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                                   | 30         | 2,28                     | 0,27                | 14,91                       | 71,19       | 0,05         | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 7,8                      | 24,9   | 10,5   | 0,48 |
| Итого стоимость питания в день |                                                    | 55,55 руб. |                          |                     |                             |             |              |       |       |      |                          |        |        |      |
| Пт, 09 декабря 22              |                                                    |            | 30,28                    | 29,69               | 81,59                       | 714,76      | 0,82         | 53,54 | 27,13 | 1,74 | 217,68                   | 398,08 | 123,4  | 8,35 |

|                                |                                               |            |        |       |       |          |      |        |        |      |          |          |        |       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|------------|--------|-------|-------|----------|------|--------|--------|------|----------|----------|--------|-------|
| Завтрак                        |                                               |            | 30,28  | 29,69 | 81,59 | 714,76   | 0,82 | 53,54  | 27,13  | 1,74 | 217,68   | 398,08   | 123,4  | 8,35  |
| ТТК-130                        | Салат "Метелка"                               | 60         | 0,96   | 6,05  | 3,76  | 73,35    | 0,02 | 19,46  | 21,05  | 0,09 | 26,61    | 23,35    | 12,84  | 0,53  |
| ттк№-200н                      | Зразы "Любимые " с сыром с овощами (морковь.) | 75/15      | 9,9    | 18,21 | 6,45  | 229,32   | 0,08 | 34,04  | 1,54   | 0,31 | 107,91   | 176,93   | 31,66  | 1,27  |
| ТТК-446                        | Пюре из бобовых "Янтарное"                    | 150        | 16,96  | 4,98  | 37,41 | 262,32   | 0,66 | 0,02   | 0,00   | 1,25 | 67,78    | 167,91   | 64,77  | 5,16  |
| ТТК-271н                       | Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок     | 200        | 0,18   | 0,18  | 19,06 | 78,58    | 0,01 | 0,02   | 4,54   | 0,09 | 7,58     | 4,99     | 3,63   | 0,91  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                              | 30         | 2,28   | 0,27  | 14,91 | 71,19    | 0,05 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 7,8      | 24,9     | 10,5   | 0,48  |
| Итого стоимость питания в день |                                               | 55,55 руб. |        |       |       |          |      |        |        |      |          |          |        |       |
| Сб, 10 декабря 22              |                                               |            | 18,3   | 18,35 | 83,86 | 573,88   | 0,35 | 3,5    | 17,72  | 0,79 | 469,69   | 462,13   | 113,31 | 5,18  |
| Завтрак                        |                                               |            | 18,3   | 18,35 | 83,86 | 573,88   | 0,35 | 3,5    | 17,72  | 0,79 | 469,69   | 462,13   | 113,31 | 5,18  |
|                                | Десерт фруктовый Яблоко                       | 156        | 0,62   | 0,62  | 14,04 | 64,27    | 0,05 | 0,08   | 15,6   | 0,31 | 26,05    | 17,16    | 12,48  | 3,12  |
| 7/10                           | Сыр голландск.(порц)                          | 20         | 5,9    | 5,54  | 0,00  | 73,48    | 0,01 | 0,00   | 0,15   | 0,09 | 220      | 132      | 12,1   | 0,15  |
| ТТК-270                        | Каша молочная вязкая вязкая "Дружба" с маслом | 180/5      | 6,48   | 6,7   | 39,01 | 242,29   | 0,2  | 2,01   | 1,14   | 0,33 | 121,86   | 201,31   | 55,16  | 1,12  |
| ттк№343н                       | Кофейный напиток полусладкий с пряником       | 200/28     | 3,02   | 5,22  | 15,9  | 122,65   | 0,04 | 1,41   | 0,83   | 0,06 | 93,98    | 86,76    | 23,07  | 0,31  |
|                                | Хлеб "Рябинушка"                              | 30         | 2,28   | 0,27  | 14,91 | 71,19    | 0,05 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 7,8      | 24,9     | 10,5   | 0,48  |
| Итого стоимость питания в день |                                               | 55,55 руб. |        |       |       |          |      |        |        |      |          |          |        |       |
| Итого                          |                                               |            | 133,11 | 119,1 | 478,9 | 3 520,21 | 2,1  | 159,83 | 145,25 | 5,74 | 1 181,02 | 1 692,65 | 598,93 | 29,25 |

|                   |                                                    |          |        |        |        |        |          |      |        |        |      |        |          |        |
|-------------------|----------------------------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------|------|--------|--------|------|--------|----------|--------|
| Пн, 05 декабря 22 |                                                    |          | 55,06  | 19,83  | 22,89  | 84,13  | 621,8    | 0,22 | 0,73   | 33,13  | 1,65 | 253,72 | 235,23   | 56,7   |
| Завтрак           |                                                    |          | 55,06  | 19,83  | 22,89  | 84,13  | 621,8    | 0,22 | 0,73   | 33,13  | 1,65 | 253,72 | 235,23   | 56,7   |
| ттк№357н          | Салат "Капуста квашеная"                           | 100      | 8,65   | 1,76   | 5,02   | 8,51   | 86,22    | 0,02 | 0,00   | 28     | 0,11 | 46,3   | 33,7     | 15,8   |
| ттк №358н         | Колбасные изд. отварные (сосиски) с овощ.(фас.стр) | 75/25    | 31,14  | 9,24   | 12,32  | 0,31   | 149,07   | 0,05 | 0,02   | 0,00   | 0,15 | 173,09 | 113,38   | 16,69  |
| 516/04            | Макаронные изделия отварные                        | 180      | 7,46   | 6,43   | 5,24   | 43,85  | 248,26   | 0,1  | 0,03   | 0,00   | 1,29 | 19,15  | 56,48    | 10,22  |
| ТТК-265н          | Компот "Фруктово-ягодный" из красной смородины     | 200      | 5,55   | 0,12   | 0,04   | 16,55  | 67,06    | 0,00 | 0,68   | 5,13   | 0,1  | 7,38   | 6,77     | 3,49   |
|                   | Хлеб "Рябинушка"                                   | 1/30     | 2,26   | 2,28   | 0,27   | 14,91  | 71,19    | 0,05 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 7,8    | 24,9     | 10,5   |
| Вт, 06 декабря 22 |                                                    |          | 74,32  | 22,26  | 18,78  | 70,6   | 540,43   | 0,29 | 1,96   | 46,77  | 0,34 | 150,89 | 207,54   | 98,83  |
| Завтрак           |                                                    |          | 74,32  | 22,26  | 18,78  | 70,6   | 540,43   | 0,29 | 1,96   | 46,77  | 0,34 | 150,89 | 207,54   | 98,83  |
| 35/2010           | Салат из свеклы с яблоком                          | 100      | 4,73   | 1,41   | 5,2    | 13,21  | 105,25   | 0,03 | 0,79   | 11,54  | 0,15 | 36,69  | 40,15    | 21,24  |
| ТТК-89н           | Котлеты рыбные "Морячка" с овощами (кукур.конс.)   | 75/25    | 31,67  | 14,4   | 7,37   | 10,87  | 167,39   | 0,01 | 0,00   | 3,97   | 0,01 | 49,09  | 17,19    | 23,19  |
| 520/04            | Пюре картофельное                                  | 180      | 16,51  | 3,97   | 5,89   | 26,55  | 175,11   | 0,2  | 1,12   | 31,16  | 0,18 | 52,36  | 117,05   | 39,5   |
| ТТК-475           | Чай полусладкий с шоколадом Сказка молочный        | 200/15   | 19,15  | 0,2    | 0,05   | 5,06   | 21,49    | 0,00 | 0,05   | 0,1    | 0,00 | 4,95   | 8,25     | 4,4    |
|                   | Хлеб "Рябинушка"                                   | 1/30     | 2,26   | 2,28   | 0,27   | 14,91  | 71,19    | 0,05 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 7,8    | 24,9     | 10,5   |
| Ср, 07 декабря 22 |                                                    |          | 97,66  | 24,8   | 21,26  | 78,16  | 603,27   | 0,36 | 2,31   | 62,51  | 1,07 | 103,77 | 366,19   | 137,27 |
| Завтрак           |                                                    |          | 97,66  | 24,8   | 21,26  | 78,16  | 603,27   | 0,36 | 2,31   | 62,51  | 1,07 | 103,77 | 366,19   | 137,27 |
|                   | Десерт фруктовый Апельсин                          | 100      | 14,52  | 0,9    | 0,00   | 8,4    | 37,2     | 0,04 | 0,00   | 60     | 0,22 | 34     | 23       | 13     |
| 423/04            | Бефстроганов                                       | 50/50    | 69,81  | 15,55  | 15,27  | 5,59   | 221,99   | 0,08 | 2,17   | 2,48   | 0,5  | 42,14  | 182,81   | 24,72  |
| 510/04            | Каша гречневая вязкая                              | 180      | 7,90   | 5,57   | 5,7    | 29,83  | 192,97   | 0,19 | 0,12   | 0,00   | 0,35 | 11,58  | 132,51   | 87,59  |
| ТТК-257н          | Напиток "Фруктово-ягодный" из сухофруктов          | 200      | 3,17   | 0,5    | 0,02   | 19,43  | 79,92    | 0,00 | 0,02   | 0,03   | 0,00 | 8,25   | 2,97     | 1,46   |
|                   | Хлеб "Рябинушка"                                   | 1/30     | 2,26   | 2,28   | 0,27   | 14,91  | 71,19    | 0,05 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 7,8    | 24,9     | 10,5   |
| Чт, 08 декабря 22 |                                                    |          | 84,56  | 11,11  | 10,17  | 93,96  | 511,76   | 0,2  | 192,64 | 5,2    | 0,59 | 88,58  | 160,44   | 69,4   |
| Завтрак           |                                                    |          | 84,56  | 11,11  | 10,17  | 93,96  | 511,76   | 0,2  | 192,64 | 5,2    | 0,59 | 88,58  | 160,44   | 69,4   |
| 62/11             | Салат из моркови с сахаром                         | 100      | 6,19   | 1,25   | 0,1    | 11,61  | 52,31    | 0,06 | 192    | 4,8    | 0,38 | 25,92  | 52,8     | 36,48  |
| ТТК - 341к        | Творожник "Зебра" со сгущённым молоком             | 150/50   | 70,92  | 7,38   | 9,75   | 50     | 317,24   | 0,09 | 0,59   | 0,3    | 0,21 | 49,91  | 74,49    | 18,02  |
| ТТК-475           | Чай полусладкий с мармеладом                       | 200/16   | 5,19   | 0,2    | 0,05   | 17,44  | 71,02    | 0,00 | 0,05   | 0,1    | 0,00 | 4,95   | 8,25     | 4,4    |
|                   | Хлеб "Рябинушка"                                   | 1/30     | 2,26   | 2,28   | 0,27   | 14,91  | 71,19    | 0,05 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 7,8    | 24,9     | 10,5   |
| Пт, 09 декабря 22 |                                                    |          | 53,05  | 34,47  | 34,74  | 92,35  | 819,95   | 0,97 | 89,18  | 41,72  | 2,1  | 252,04 | 453,45   | 149,23 |
| Завтрак           |                                                    |          | 53,05  | 34,47  | 34,74  | 92,35  | 819,95   | 0,97 | 89,18  | 41,72  | 2,1  | 252,04 | 453,45   | 149,23 |
| ТТК-130           | Салат "Метелка"                                    | 100      | 4,80   | 1,61   | 10,09  | 6,26   | 122,26   | 0,03 | 32,43  | 35,08  | 0,15 | 44,36  | 38,91    | 21,4   |
| ттк№-200н         | Зразы "Любимые " с сыром с овощами (морковь.)      | 75/25    | 33,73  | 10,05  | 18,22  | 7,23   | 233,14   | 0,09 | 56,7   | 2,1    | 0,36 | 110,97 | 183,16   | 35,97  |
| ТТК-446           | Пюре из бобовых "Янтарное"                         | 180      | 7,80   | 20,35  | 5,98   | 44,89  | 314,78   | 0,79 | 0,03   | 0,00   | 1,5  | 81,33  | 201,49   | 77,73  |
| ТТК-271н          | Компот "Фруктово-ягодный" из свежих яблок          | 200      | 4,46   | 0,18   | 0,18   | 19,06  | 78,58    | 0,01 | 0,02   | 4,54   | 0,09 | 7,58   | 4,99     | 3,63   |
|                   | Хлеб "Рябинушка"                                   | 1/30     | 2,26   | 2,28   | 0,27   | 14,91  | 71,19    | 0,05 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 7,8    | 24,9     | 10,5   |
| Сб, 10 декабря 22 |                                                    |          | 71,57  | 17,85  | 22,67  | 73,59  | 569,78   | 0,4  | 0,74   | 52,91  | 0,7  | 78,39  | 299,01   | 86,29  |
| Завтрак           |                                                    |          | 71,57  | 17,85  | 22,67  | 73,59  | 569,78   | 0,4  | 0,74   | 52,91  | 0,7  | 78,39  | 299,01   | 86,29  |
|                   | Десерт фруктовый Яблоко                            | 100      | 6,77   | 0,4    | 0,4    | 9      | 41,2     | 0,03 | 0,05   | 10     | 0,2  | 16,7   | 11       | 8      |
| ТТК 28Н           | Запеканка картофельная с мясом "Школьная"с/м       | 200/3    | 56,19  | 14,9   | 21,94  | 34,4   | 394,66   | 0,32 | 0,62   | 39,61  | 0,48 | 45,74  | 253,1    | 62,43  |
| 686/04            | Чай с лимоном с пряником в ассортименте            | 200/7/28 | 6,35   | 0,27   | 0,06   | 15,28  | 62,73    | 0,00 | 0,07   | 3,3    | 0,02 | 8,15   | 10,01    | 5,36   |
|                   | Хлеб "Рябинушка"                                   | 1/30     | 2,26   | 2,28   | 0,27   | 14,91  | 71,19    | 0,05 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 7,8    | 24,9     | 10,5   |
| Итого             |                                                    |          | 436,22 | 130,32 | 130,51 | 492,79 | 3 666,99 | 2,44 | 287,56 | 242,24 | 6,45 | 927,39 | 1 721,86 | 597,72 |

|                   | Масса<br>порции, г. | Цена,<br>руб. | Пищевые вещества,<br>г. |             |              | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |             |             |             | Минеральные вещества |         |             |        |
|-------------------|---------------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------|-------------|--------|
|                   |                     |               | Старшие                 |             |              |                             | Старшие      | В1          | А           | С           | Е                    | Са      | Р           | Mg     |
|                   |                     |               | Белк<br>и               | Жиры        | Углевод<br>ы |                             |              |             |             |             |                      |         |             |        |
|                   |                     |               | Стар<br>шие             | Стар<br>шие | Старши<br>е  |                             | Стар<br>шие  | Стар<br>шие | Стар<br>шие | Старш<br>ие | Старш<br>ие          | Старшие | Стар<br>шие |        |
| ИТОГО ЗА 6 дней   |                     |               | 436,22                  | 130,32      | 130,51       | 492,79                      | 3 666,99     | 2,44        | 287,56      | 242,24      | 6,45                 | 927,39  | 1 721,86    | 597,72 |
| В среднем в день: |                     |               | 72,70                   | 21,72       | 21,75        | 82,13                       | 611,17       | 0,41        | 47,93       | 40,37       | 1,08                 | 154,57  | 286,98      | 99,62  |

Зам. директора по производству и качеству

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

  
  


Г.Н. Мартынова

Н.В. Журавлева

А.В.Каримова



|         |
|---------|
| лие     |
| за, мг  |
| Fe      |
| Старшие |

|       |
|-------|
| 2,48  |
| 2,48  |
| 0,62  |
| 0,16  |
| 1,04  |
| 0,18  |
| 0,48  |
| 5,36  |
| 5,36  |
| 1,79  |
| 0,83  |
| 1,44  |
| 0,82  |
| 0,48  |
| 6,3   |
| 6,3   |
| 0,3   |
| 2,52  |
| 2,95  |
| 0,05  |
| 0,48  |
| 3,14  |
| 3,14  |
| 0,67  |
| 1,17  |
| 0,82  |
| 0,48  |
| 9,82  |
| 9,82  |
| 0,88  |
| 1,35  |
| 6,2   |
| 0,91  |
| 0,48  |
| 7,21  |
| 7,21  |
| 2     |
| 3,86  |
| 0,87  |
| 0,48  |
| 34,31 |

|         |
|---------|
| за, мг  |
| Fe      |
| Старшие |
| 34,31   |
| 5,72    |