

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МОБУ «Дружбинская СОШ»  
Соль-Илецкого городского округа  
Оренбургской области

И.Г.Малицкая

«01» апреля 2023 г.



**Ежедневное 10-дневное меню  
МОБУ «Дружбинская СОШ»  
для организации питания  
обучающихся с ОВЗ  
в весенне-летний период**

## учреждение "Дружбинская средняя общеобразовательная школа"

Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области

Название меню: Ежедневное 10-дневное меню для детей ОВЗ 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 01.04.2023 - 28.05.2023

№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети. экв	мкг	мг	мг	мг	мг
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>														
	<b>Завтрак</b>														
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,75	0	2,95	363,58	479,07	94,27	135,41
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>39</b>	<b>20,8</b>	<b>74,8</b>	<b>642,9</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>1407,53</b>	<b>0</b>	<b>10,24</b>	<b>765,9</b>	<b>789,33</b>	<b>191,48</b>	<b>175,16</b>
	<b>Второй завтрак</b>														
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	0,04	0,03	5,5	0	0	165	55	14,5	10
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6,3</b>	<b>5,6</b>	<b>78,4</b>	<b>389</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>25,5</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>208</b>	<b>643</b>	<b>36,5</b>	<b>60</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>45,3</b>	<b>26,4</b>	<b>153,2</b>	<b>1031,9</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>1433,03</b>	<b>0</b>	<b>24,24</b>	<b>973,9</b>	<b>1432,33</b>	<b>227,98</b>	<b>235,16</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>														
	<b>Завтрак</b>														
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04	202,53	0	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>31</b>	<b>33,9</b>	<b>75,5</b>	<b>731,5</b>	<b>0,27</b>	<b>0,3</b>	<b>251,61</b>	<b>0,11</b>	<b>50,46</b>	<b>755,23</b>	<b>1344,89</b>	<b>197,14</b>	<b>82,15</b>
	<b>Второй завтрак</b>														
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	0,04	0,01	0	0	0	1	35,5	5,5	4,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>6,6</b>	<b>53,6</b>	<b>303,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,23</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>10,45</b>	<b>102</b>	<b>532,5</b>	<b>207,5</b>	<b>34,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>900</b>	<b>38,8</b>	<b>40,5</b>	<b>129,1</b>	<b>1035,3</b>	<b>0,37</b>	<b>0,53</b>	<b>289,61</b>	<b>0,11</b>	<b>60,91</b>	<b>857,23</b>	<b>1877,39</b>	<b>404,64</b>	<b>116,65</b>

	<b>Среда, 1 неделя</b>															
	<b>Завтрак</b>															
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>32,6</b>	<b>15,6</b>	<b>88,1</b>	<b>623,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>27,01</b>	<b>0,09</b>	<b>5,59</b>	<b>742,46</b>	<b>752,05</b>	<b>188,61</b>	<b>214,02</b>	
	<b>Второй завтрак</b>															
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	0,04	0,03	5,5	0	0	165	55	14,5	10	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>5,2</b>	<b>5,5</b>	<b>67,2</b>	<b>338,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>10,5</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>203</b>	<b>573</b>	<b>44,5</b>	<b>27</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>37,8</b>	<b>21,1</b>	<b>155,3</b>	<b>962,4</b>	<b>0,44</b>	<b>0,32</b>	<b>37,51</b>	<b>0,09</b>	<b>19,59</b>	<b>945,46</b>	<b>1325,05</b>	<b>233,11</b>	<b>241,02</b>	
	<b>Четверг, 1 неделя</b>															
	<b>Завтрак</b>															
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	248,86	208,85	34,93	54,51	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28,8</b>	<b>24,8</b>	<b>81,4</b>	<b>664,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>1543,43</b>	<b>0,11</b>	<b>8,04</b>	<b>846,99</b>	<b>734,91</b>	<b>340,94</b>	<b>128,97</b>	
	<b>Второй завтрак</b>															
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	
Пром.	Варенец 2.5%	150	4,4	3,8	6,2	75,8	0,05	0,2	33	0,05	1,2	76,5	216	177	24	
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	0,04	0,01	0	0	0	1	35,5	5,5	4,5	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>8,9</b>	<b>6,7</b>	<b>64,7</b>	<b>353,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>53</b>	<b>0,05</b>	<b>11,2</b>	<b>108,5</b>	<b>599,5</b>	<b>190,5</b>	<b>70,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>900</b>	<b>37,7</b>	<b>31,5</b>	<b>146,1</b>	<b>1017,9</b>	<b>0,39</b>	<b>0,57</b>	<b>1596,43</b>	<b>0,16</b>	<b>19,24</b>	<b>955,49</b>	<b>1334,41</b>	<b>531,44</b>	<b>199,47</b>	
	<b>Пятница, 1 неделя</b>															
	<b>Завтрак</b>															
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	0,09	40,68	0,29	13,58	116,04	161,9	23,33	13,7	
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	0,17	0,14	324,59	0	14,06	351,73	923,21	40,23	116,69	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>33,3</b>	<b>15,9</b>	<b>69,1</b>	<b>553,2</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>380,27</b>	<b>0,29</b>	<b>27,66</b>	<b>717,32</b>	<b>1131,78</b>	<b>181,64</b>	<b>139,5</b>	
	<b>Второй завтрак</b>															
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	



	<b>Среда, 2 неделя</b>														
	<b>Завтрак</b>														
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,58	0	3,6	213,92	381,41	132,35	111,28
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>42,7</b>	<b>16,7</b>	<b>66,8</b>	<b>589,3</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>172,7</b>	<b>0,09</b>	<b>8,6</b>	<b>950,63</b>	<b>753,13</b>	<b>333,06</b>	<b>148,38</b>
	<b>Второй завтрак</b>														
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	0,03	0,02	4,4	0	0	132	44	11,6	8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>340</b>	<b>4,4</b>	<b>4,5</b>	<b>59,8</b>	<b>297,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>9,4</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>170</b>	<b>562</b>	<b>41,6</b>	<b>25</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>940</b>	<b>47,1</b>	<b>21,2</b>	<b>126,6</b>	<b>886,6</b>	<b>0,32</b>	<b>0,22</b>	<b>182,1</b>	<b>0,09</b>	<b>22,6</b>	<b>1120,6</b>	<b>1315,13</b>	<b>374,66</b>	<b>173,38</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>														
	<b>Завтрак</b>														
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>32,1</b>	<b>23,2</b>	<b>94</b>	<b>713,5</b>	<b>0,25</b>	<b>0,32</b>	<b>1263,41</b>	<b>0,09</b>	<b>7,36</b>	<b>812,86</b>	<b>747,66</b>	<b>339,81</b>	<b>154,91</b>
	<b>Второй завтрак</b>														
Пром.	Кефир 2.5%	150	4,4	3,8	6	75,2	0,06	0,26	33	0	1,05	75	219	180	21
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	0,04	0,01	0	0	0	1	35,5	5,5	4,5
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>8,9</b>	<b>6,7</b>	<b>64,5</b>	<b>352,7</b>	<b>0,14</b>	<b>0,32</b>	<b>53</b>	<b>0</b>	<b>11,05</b>	<b>107</b>	<b>602,5</b>	<b>193,5</b>	<b>67,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>900</b>	<b>41</b>	<b>29,9</b>	<b>158,5</b>	<b>1066,2</b>	<b>0,39</b>	<b>0,64</b>	<b>1316,41</b>	<b>0,09</b>	<b>18,41</b>	<b>919,86</b>	<b>1350,16</b>	<b>533,31</b>	<b>222,41</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>														
	<b>Завтрак</b>														
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04	202,53	0	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	0,19	0,16	40,9	0,11	12,83	358,77	990,15	31,63	126
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>36,6</b>	<b>18,4</b>	<b>66,1</b>	<b>576,7</b>	<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	<b>244,63</b>	<b>0,11</b>	<b>52,95</b>	<b>758,34</b>	<b>1401,57</b>	<b>146,07</b>	<b>153,47</b>

	<b>Второй завтрак</b>														
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8
Пром.	Печенье	400	30	39,2	297,6	1663,2	0,32	0,2	44	0	0	1320	440	116	80
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>700</b>	<b>31,4</b>	<b>39,8</b>	<b>327,6</b>	<b>1794,2</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>49</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>1358</b>	<b>958</b>	<b>146</b>	<b>97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>68</b>	<b>58,2</b>	<b>393,7</b>	<b>2370,9</b>	<b>0,66</b>	<b>0,47</b>	<b>293,63</b>	<b>0,11</b>	<b>66,95</b>	<b>2116,3</b>	<b>2359,57</b>	<b>292,07</b>	<b>250,47</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>Энергетич</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>Na</b>	<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг рет.экв</b>	<b>мкг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>

<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
<b>MG</b>	<b>MG</b>	<b>MKG</b>	<b>MKG</b>	<b>MKG</b>
37,3	1,1	16,98	0,15	35,95
291,89	2,51	49,72	34,42	211,65
11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
32,5	0,55	1,6	3	7,25
<b>372,94</b>	<b>5,08</b>	<b>68,56</b>	<b>37,6</b>	<b>256,29</b>
14	2,8	0	0	0
45	1,05	0	0	0
28	0,6	0,05	1	2,2
<b>87</b>	<b>4,45</b>	<b>0,05</b>	<b>1</b>	<b>2,2</b>
<b>459,94</b>	<b>9,53</b>	<b>68,61</b>	<b>38,6</b>	<b>258,49</b>
32,01	0,6	16,35	0,26	13,9
288,42	4,29	56,1	0,5	124,04
4,31	0,08	0	0	0
32,5	0,55	1,6	3	7,25
<b>357,24</b>	<b>5,52</b>	<b>74,05</b>	<b>3,76</b>	<b>145,19</b>
11	2,2	2	0,3	8
138	0,15	13,5	1,5	30
25	0,4	0	0	0
<b>174</b>	<b>2,75</b>	<b>15,5</b>	<b>1,8</b>	<b>38</b>
<b>531,24</b>	<b>8,27</b>	<b>89,55</b>	<b>5,56</b>	<b>183,19</b>

35,84	1,17	19,98	0,59	19
180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
32,5	0,55	1,6	3	7,25
<b>401,57</b>	<b>7,91</b>	<b>60,96</b>	<b>25,52</b>	<b>145,31</b>

14	2,8	0	0	0
45	1,05	0	0	0
11	2,2	2	0,3	8
<b>70</b>	<b>6,05</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>
<b>471,57</b>	<b>13,96</b>	<b>62,96</b>	<b>25,82</b>	<b>153,31</b>

37,3	1,1	16,98	0,15	35,95
40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
112,34	1	35,07	12,19	94,95
130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
32,5	0,55	1,6	3	7,25
<b>353,12</b>	<b>4,47</b>	<b>86,12</b>	<b>17,69</b>	<b>188,32</b>

28	0,6	0,05	1	2,2
144	0,15	13,5	3	30
25	0,4	0	0	0
<b>197</b>	<b>1,15</b>	<b>13,55</b>	<b>4</b>	<b>32,2</b>
<b>550,12</b>	<b>5,62</b>	<b>99,67</b>	<b>21,69</b>	<b>220,52</b>

52,06	1,04	18,19	3,85	16,03
240,64	2,67	53,71	21,3	195,45
4,31	0,08	0	0	0
32,5	0,55	1,6	3	7,25
<b>329,51</b>	<b>4,34</b>	<b>73,5</b>	<b>28,15</b>	<b>218,73</b>

14	2,8	0	0	0
----	-----	---	---	---



36	0,84	0	0	0
11	2,2	2	0,3	8
<b>61</b>	<b>5,84</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>
<b>390,51</b>	<b>10,18</b>	<b>75,5</b>	<b>28,45</b>	<b>226,73</b>

37,3	1,1	16,98	0,15	35,95
180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
112,34	1	35,07	12,19	94,95
8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
32,5	0,55	1,6	3	7,25
<b>371,65</b>	<b>7,47</b>	<b>75,94</b>	<b>18,88</b>	<b>154,91</b>

11	2,2	2	0,3	8
14	2,8	0	0	0
36	0,84	0	0	0
<b>61</b>	<b>5,84</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>
<b>432,65</b>	<b>13,31</b>	<b>77,94</b>	<b>19,18</b>	<b>162,91</b>

50,52	0,92	17,88	0,44	21,1
84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
183,46	2,56	19,54	3,93	61,76

4,31	0,08	0	0	0
32,5	0,55	1,6	3	7,25
<b>355,26</b>	<b>5,14</b>	<b>67,48</b>	<b>8,15</b>	<b>132,9</b>

138	0,15	13,5	1,5	30
25	0,4	0	0	0
28	0,6	0,05	1	2,2
<b>191</b>	<b>1,15</b>	<b>13,55</b>	<b>2,5</b>	<b>32,2</b>
<b>546,26</b>	<b>6,29</b>	<b>81,03</b>	<b>10,65</b>	<b>165,1</b>

35,67	0,68	13,1	0,22	19,75
40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
219,88	1,86	28,93	28,91	197,64

11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
32,5	0,55	1,6	3	7,25
<b>340</b>	<b>4,74</b>	<b>64,66</b>	<b>32,22</b>	<b>238</b>

14	2,8	0	0	0
36	0,84	0	0	0
11	2,2	2	0,3	8
<b>61</b>	<b>5,84</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>
<b>401</b>	<b>10,58</b>	<b>66,66</b>	<b>32,52</b>	<b>246</b>

37,3	1,1	16,98	0,15	35,95
72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
32,5	0,55	1,6	3	7,25
<b>416,37</b>	<b>4,6</b>	<b>68,13</b>	<b>31,07</b>	<b>210,94</b>

135	0,15	13,5	3	30
25	0,4	0	0	0
28	0,6	0,05	1	2,2
<b>188</b>	<b>1,15</b>	<b>13,55</b>	<b>4</b>	<b>32,2</b>
<b>604,37</b>	<b>5,75</b>	<b>81,68</b>	<b>35,07</b>	<b>243,14</b>

32,01	0,6	16,35	0,26	13,9
269,75	2,87	54,58	25,84	208,63
3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
32,5	0,55	1,6	3	7,25
<b>338,09</b>	<b>4,8</b>	<b>73,33</b>	<b>29,21</b>	<b>232,98</b>

14	2,8	0	0	0
360	8,4	0	0	0
11	2,2	2	0,3	8
<b>385</b>	<b>13,4</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>
<b>723,09</b>	<b>18,2</b>	<b>75,33</b>	<b>29,51</b>	<b>240,98</b>

<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
<b>МГ</b>	<b>МГ</b>	<b>МКГ</b>	<b>МКГ</b>	<b>МКГ</b>