

Согласовано
Начальник межрайонного ТО
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю № 2
В. В. Пронькин

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела образования
администрации Левокумского муниципального округа
Ставропольского края
А. Шевченко

Примерное меню раскладка
для организации бесплатного горячего питания завтраков и обедов обучающихся 1-4 классов в
муниципальных казенных общеобразовательных учреждений Левокумского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлеты рубленные из птицы	90	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011
каша гречневая рассыпчатая	180	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	3	26	11	78	0,6	302	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	-	-
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
Итого за приём пищи:	510	19,86	20,28	78,92	581,3	0,06	4,6	0,1	5,3	75	55,6	269,3	4,6		
Обед															
икра свекольная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011
суп картофельный с домашней лапшой	200	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	113	2011
биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
каша ячневая рассыпчатая	150	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	302	2011
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	750	28,01	21,19	121,03	789,67	0,37	8,56	0,2	1,5	106,58	126,1	409,4	7,79		
Всего за день:	1210	47,87	41,47	199,95	1370,97	0,43	13,16	0,3	6,8	181,58	181,7	678,7	12,39		

Вторник 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная из риса	210	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011
кофейный напиток	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
яблоко калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		

сыр Российский (порционно)	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
Итого за приём пищи:	575	15,96	22,48	88,12	627	0,06	12,6	0,2	0,5	72,7	298,1	295,3	6,2		
Обед															
икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011
борщ с капустой и картофелем	200/10	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2011
пюре картофельное	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	312	2011
фрикадельки рыбные	90	6,68	2,4	6,51	74	0,06	38,28	20,9	0	22,01	38,28	95,72	0,53	240	2011
кисель из сока	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	359	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	780	18,54	12,54	128,46	707,62	0,24	66,01	21,1	3,3	120,55	159,38	334,92	5,03		
Всего за день:	1355	50,2	35,02	216,58	1334,62	0,3	78,61	21,3	3,8	193,25	457,48	630,22	11,23		

Среда 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
птица тушеная в соусе	90	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	292	2011
каша пшеничная	180	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
чай с молоком	200	2,31	10,02	15	159	0,03	0,3	0	0	8,5	83,3	56,5	0,46	378	2011
Итого за приём пищи:	510	25,01	33,71	84,58	744,8	0,22	1,6	0,1	2,3	82,46	136,8	388,3	5,61		
Обед															
суп картофельный с горохом	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011
тефтели из говядины	90	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	278	2011
картофель отварной	150	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	310	2005
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	710	26,93	23,8	105,32	745,9	0,46	11,23	0,3	6	77,5	91,6	248,5	6,88		
Всего за день:	1220	51,94	57,51	189,9	1490,7	0,68	12,83	0,4	8,3	159,96	228,4	636,8	12,49		

Четверг 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
плов из птицы	90/180	14,5	21,2	13,8	211,23	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	291	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	510	17,73	21,3	48,12	365,63	0,06	0,03	0	0,4	36,8	31,6	128,7	3,48		

		Обед													
суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	101	2011
котлеты из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
каша пшеничная	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011
компот из смеси с/ф	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	710	27,3	24,69	123,78	830,4	0,39	16,5	0,2	2,4	109,46	103,2	379,4	8,25		
Всего за день:	1220	45,03	45,99	171,9	1196,03	0,45	16,53	0,2	2,8	146,26	134,8	508,1	11,73		

Пятница 1 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011	
капуста тушеная	180	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	321	2011	
какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	382	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Итого за приём пищи:	510	22,46	23,38	71,62	592,3	0,16	81	0,1	1,7	81,6	234	280,6	6,1			
Обед																
икра кабачковая	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	2011	
суп картофельный	200	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,2	0,2	22	30	53	0,8	97	2011	
рагу из птицы	90/150	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	80,2	141	1,7	289	2011	
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011	
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Итого за приём пищи:	770	22,89	24,49	72,84	607,78	0,28	18,4	0,3	3,2	87,5	206,6	303,9	6,44			
Всего за день:	1280	45,35	47,87	144,46	1200,08	0,44	99,4	0,4	4,9	169,1	440,6	584,5	12,54			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	240,4	227,86	922,79	6592,4	2,3	220,53	22,6	26,6	850,15	1443	3038,32	60,38
Среднее значение за период	45,18	41,33	181,8	1276,23	0,46	44,1	4,52	5,24	165,6	286,34	589,4	11,6

Понедельник 2 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	223	2011	
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
яблоко калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4			
сыр Российский (порционно)	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011	
Итого за приём пищи:	525	12,33	10,9	54,12	373,7	0,06	14,13	2,1	2,1	57,1	208,5	205,6	6,68			
Обед																
икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011	
суп картофельный с фасолью	200	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	0	0	25,12	24,4	62,2	0,96	102	2011	
котлеты рубленные из птицы	90	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011	
каша перловая	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011	
компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011	
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Итого за приём пищи:	770	27,97	26,51	135,2	904,02	0,41	17,43	40,1	3,3	129,02	125,7	461,1	8,81			
Всего за день:	1195	40,3	37,41	189,32	1277,72	0,47	31,56	42,2	5,4	186,12	334,2	666,7	15,49			

Вторник 2 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
каша вязкая молочная с пшенной крупы	210	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	175	2011	
масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011	
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011	
яблоко калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Итого за приём пищи:	560	9,76	15,58	82,62	518,5	0,06	14,6	0,1	0,4	60,2	131,2	182,3	7,2			
Обед																
салат из свеклы отварной	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	52	2011	
суп картофельный с горохом	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011	
фрикадельки мясные	90	8,42	11,69	9	184	2,67	0,26	17,84	0	13,58	25,7	80,98	5,29	280	2011	
каша ячневая	150	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	302	2011	
компот из с/ф	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011	
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Итого за приём пищи:	770	25,36	21,96	122,5	851,43	3,13	13,26	18,14	4,7	111,9	173,2	426,18	12,01			
Всего за день:	1330	35,12	37,54	205,12	1369,93	3,19	27,86	18,24	5,1	172,1	304,4	608,48	19,21			

Среда 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
тефтели из говядины	90	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	278	2011
макаронные изделия отварные	180	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	309	2011
кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	510	22,36	20,48	77,32	587,5	0,16	2,9	0	1,3	53,5	88,4	189,4	3,6		
Обед															
суп картофельный с крупой пшеничный	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,2	83,7	2,1	101	2011
птица тушеная в соусе	90	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	292	2011
каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	3	26	11	78	0,6	302	2011
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	710	27,46	25,98	109,12	783,2	0,36	14,2	0,4	10	116,3	109,2	379,1	7,9		
Всего за день:	1220	49,82	46,46	186,44	1370,7	0,52	17,1	0,4	11,3	169,8	197,6	568,5	11,5		

Четверг 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлета из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
рис припущенный	180	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	305	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	510	19,73	18,3	84,52	585,3	0,06	0,03	0	0,7	64,7	40,5	209,5	3,98		
Обед															
икра кабачковая	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	2011
суп с картофельный с клецками	200	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	0	0	25,12	24,4	62,2	0,96	108	2011
биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
каша ячневая	150	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	376	2011
компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	770	26,54	25,08	124,01	840,53	0,37	16,4	0	1,4	105,66	158,6	416,1	8,31		
Всего за день:	1280	46,27	43,38	208,53	1425,83	0,43	16,43	0	2,1	170,36	199,1	625,6	12,29		

Пятница 2 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
котлета рыбная	90	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	2,38	0,8	234	2011	
пюре картофельное	180	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	312	2011	
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Итого за приём пищи:	510	22,56	19,18	72,82	558,5	0,16	3,8	0	4	106,8	92,4	133,48	3,6			
Обед																
икра свекольная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	126	2012	
борщ со сметаной	200	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	81/82	2011	
макароны отварные с сыром	150/24	4,50	7,50	21,00	170,10	0,10	-	-	0,80	7,70	10,20	4,00	0,80	204	2011	
компот из смеси с/ф	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011	
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Итого за приём пищи:	704	12,66	12,94	97,05	559,82	0,28	24,73	0,2	3,8	75,34	116,6	153,3	4,7			
Всего за день:	1214	35,22	32,12	169,87	1118,32	0,44	28,53	0,2	7,8	182,14	209	286,78	8,3			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	206,7	196,9	959,3	6562,5	5,1	121,5	61,0	31,7	880,5	1244,3	2756,1	66,8
Среднее значение за период	41,26	39,3	189,9	1303,1	1,02	22,3	12,2	6,34	176,08	242,46	554,34	12,48