

Технологическая карта № 7.4

Наименование изделия: Тефтели мясные

Номер рецептуры: 174

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
|--|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| Говядина (котлетное мясо) | 44 | 32 | 62 | 45 |
| Вода | 5 | 5 | 7 | 7 |
| Крупа рисовая | 4 | 4 | 6 | 6 |
| <i>Масса готового рассычатого риса</i> | | 13 | | 18 |
| Лук репчатый | 15 | 13 | 21 | 18 |
| Яйцо | 1/20 | 2 | 1/13 шт. | 3 |
| Масло растительное | 1 | 1 | 2 | 2 |
| <i>Масса пассерованного лука</i> | | 6 | | 8 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 | 4 | 4 |
| <i>Масса полуфабриката</i> | | 59 | | 83 |
| Масло растительное | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Выход | | 50 | | 70 |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Витамин С, мг |
|------------------|------|----------|-----------------------|---------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность, ккал | |
| 6,41 | 6,78 | 5,22 | 107,54 | 0,56 |
| 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 0,79 |

Технологическая карта

Рецептура на суп с фрикадельками

| № | Наименование сырья и полуфабрикатов | | Расход сырья и п/ф на 1 порцию, г | |
|---|-------------------------------------|-------|-----------------------------------|-----|
| | Брутто | Нетто | | |
| 1 | Фрикадельки п/ф | 38 | 38 | |
| 2 | Картофель | 82 | 54 | |
| 3 | Морковь столовая свежая | 47 | 35 | |
| 4 | Лук репчатый | 51 | 44 | |
| 5 | Вода питьевая | 198 | 198 | |
| 6 | Специи Лавровый лист | | 0,5 | 0,5 |
| 7 | Специи Перец черный горошком | | 0,5 | 0,5 |
| 8 | Соль поваренная пищевая | 2 | 2 | |

Выход готового изделия, г: 30/250

1. РЕЦЕПТУРА на котлеты на пару

| Наименование | Расход сырья на порцию, г | | | | Выход |
|----------------------------------|---------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------------|-----------|
| | Вес брутто, г | % при холодной обработке | Вес нетто, г | % при тепловой обработке | |
| Говядина мякоть зачищенная (акт) | 35,0 | | 34,0 | 20,00 | 2 |
| Яйца куриные | 0,2 шт. | 3,00 (потери при перемешивании) | 9,7 | 20,00 | 7 |
| Лук репчатый очищенный, п/ф | 10,6 | 2,86 (потери при измельчении) | 10,3 | 20,00 | 8 |
| Хлеб белый | 14,4 | 2,86 (потери при измельчении) | 14,0 | 20,00 | 1 |
| Вода | 10,0 | 60,00 | 4,0 | 25,00 | 3 |
| Соль | 1,0 | 0,00 | 1,0 | 100,00 | 0 |
| Перец черный молотый | 0,1 | 0,00 | 0,1 | 100,00 | 0 |
| Мука пшеничная | 10,0 | 20,00 (панировка) | 8,0 | 20,00 | 6 |
| Масло растительное | 7,0 | 0,00 | 7,0 | 80,00 | 1 |
| Лук репчатый очищенный, п/ф | 10,0 | 0,00 | 10,0 | 30,00 | 7 |
| Масло растительное | 10,0 | 0,00 | 10,0 | 80,00 | 2 |
| Яйца куриные | 1 шт. | 0,00 | 50,0 | 12,00 | 4 |
| Майонез | 5,3 | 5,00 (порционирование) | 5,0 | 0,00 | 5 |
| Выход | | | | | 19 |

Борщ по № 175: Технологическая карта

| № | Наименование продукта | Масса продукта (нетто), г | Введите желаемую массу блюда, г | |
|----|-----------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| | | | Способ термической обработки | Уточнение способа обработки |
| 1 | Свекла | 160.00 | Варка | Растительные |
| 2 | Капуста свежая | 120.00 | Варка | Растительные без слива |
| 3 | Морковь | 40.00 | Варка | Растительные без слива |
| 4 | Петрушка (корень) | 10.00 | Без обработки | Без уточнения |
| 5 | Лук репчатый | 40.00 | Варка | Растительные без слива |
| 6 | Томатное пюре | 30.00 | Варка | Без уточнения |
| 7 | Кулинарный жир | 10.00 | Варка | Без уточнения |
| 8 | Сахар | 10.00 | Без обработки | Без уточнения |
| 9 | Уксус 3 %-ный | 16.00 | Без обработки | Без уточнения |
| 10 | Бульон | 800.00 | Варка | Без уточнения |
| 11 | Соль | 6.00 | Без обработки | Без уточнения |

Борщ по № 175: Нутриентный состав (БЖУ, минеральные вещества, витамины и энергетическая ценность)

| | |
|---|---------|
| Вода, г | 919.20 |
| Белки, г | 8.70 |
| Жиры, г | 10.60 |
| Углеводы (общие), г | 41.20 |
| Углеводы (моно- и дисахариды), г | 41.20 |
| Углеводы (крахмал и другие полисахариды), г | 0.10 |
| Углеводы (лактоза), г | 0.00 |
| Углеводы (сахароза), г | 0.00 |
| Клетчатка, г | 3.90 |
| Органические кислоты, г | 1.40 |
| Зола (общая), г | 14.80 |
| Зола (в том числе добавленный NaCl), г | 0.00 |
| Алкоголь (% массы) | 0.00 |
| Алкоголь (% общее) | 0.00 |
| Минеральные вещества (Na), мг | 2687.00 |
| Минеральные вещества (K), мг | 1149.00 |
| Минеральные вещества (Ca), мг | 240.00 |
| Минеральные вещества (Mg), мг | 103.00 |
| Минеральные вещества (P), мг | 764.00 |
| Минеральные вещества (Fe), мг | 4.40 |
| Витамины (A), мг | 0.00 |
| Витамины (в-каротин), мг | 3.32 |

Технологическая карта на **пюре из картофеля**

| | Наименование блюд | Выход | Граммы |
|---|-------------------|-------|--------|
| 1 | Пюре из картофеля | 150 | |
| 2 | Картофель | | 70 |
| 3 | Молоко | | 15 |
| 4 | Соль поваренная | | 2 |
| 5 | Масло сливочное | | 5 |

Технологическая карта на суп картофельный с макаронными изделиями.

| | Наименование блюд | Выход | Граммы |
|---|--|-------|--------|
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | |
| 2 | Макар.изделия | | 20 |
| 3 | Мясо говядины | | 30 |
| 4 | Картофель | | 30 |
| 5 | Морковь | | 5 |
| 6 | Лук репчатый | | 5 |
| 7 | Масло сливочное | | 5 |
| 8 | Соль поваренная | | 2 |
| 9 | Томат | | 3 |

Тематическая карта на суп рисовый с говядиной (харчо)

| | Наименование блюд | Выход | Граммы |
|---|--------------------------------|-------|--------|
| 1 | Суп рисовый с говядиной(харчо) | 250 | |
| 2 | Рис | | 20 |
| 3 | Морковь | | 5 |
| 4 | Лук репчатый | | 5 |
| 5 | Масло сливочное | | 5 |
| 6 | Томат паста | | 3 |
| 7 | Соль поваренная | | 2 |
| 8 | Мясо говядины | | 30 |

Технологическая карта на макаронные изделия отварные

| | Наименование блюд | Выход | Граммы |
|---|-----------------------------|-------|--------|
| 1 | Макаронные изделия отварные | 130 | |
| 2 | Макаронные изделия | | 35 |
| 3 | Масло сливочное | | 5 |
| 4 | Соль | | 1 |

Технологическая карта на салат из белокочанной капусты

| | Наименование блюд | выход | Граммы |
|---|-------------------------------|-------|--------|
| 1 | Салат из белокочанной капусты | 60 | |
| 2 | Капуста белокочанная свежая | | 60 |
| 3 | Морковь | | 10 |
| 4 | Масло растительное | | 5 |
| 5 | Соль | | 0,5 |
| 6 | Горошек зеленый консер. | | 25 |

Технологическая карта на плов с мясом.

| | Наименование блюд | Выход блюда | граммы |
|---|--------------------|-------------|--------|
| 1 | Плов с мясом | 175 | |
| 2 | Мясо говядины | | 70 |
| 3 | морковь | | 5 |
| 4 | Лук репчатый | | 5 |
| 5 | Масло растительное | | 5 |
| 6 | Масло сливочное | | 5 |
| 7 | Рис | | 85 |

Технологическая карта на винегрет овощной

| | Наименование блюд | Выход | Граммы |
|---|--------------------|-------|--------|
| 1 | Винегре овощной | 75 | |
| 2 | картофель | | 25 |
| 3 | свекла | | 15 |
| 4 | морковь | | 15 |
| 5 | Огурцы маринов | | 15 |
| 6 | Масло растительное | | 5 |
| 7 | Зеленый горошек25 | | 20 |

Технологическая карта на гуляш из говядины

| | Наименование блюд | выход | граммы |
|---|----------------------------|-------|--------|
| 1 | Гуляш из отварной говядины | 50\50 | |
| 2 | Мясо говядина | | 70 |
| 3 | Лук репчатый | | 5 |
| 4 | морковь | | 5 |
| 5 | Томат паста | | 3 |
| 6 | Мука пшеничная | | 3 |
| 7 | Соль поваренная | | 0,5 |
| 8 | Масло сливочное | | 5 |

Технологическая карта на кашу гречневую

| | Наименование блюд | Выход | граммы |
|---|-------------------|-------|--------|
| 1 | Каша гречневая | 100 | |
| 2 | Крупа гречневая | | 30 |
| 3 | Соль поваренная | | 0,5 |
| 4 | Масло сливочное | | 5 |

Технологическая карта на суп –хинкал с говядиной

| | Наименование блюд | Выход | Грамммы |
|---|-------------------------|-----------|---------|
| 1 | Суп –хинкал с говядиной | 250/25/25 | |
| 2 | Мясо говядина | | 40 |
| 3 | Мука пшеничная | | 30 |
| 4 | Яйцо куриное | | 0,125 |
| 5 | Соль поваренная | | 0,5 |
| 6 | Масло растительное | | 5 |
| 7 | чеснок | | 2 |
| 8 | Томат-паста | | 5 |

РЕЦЕПТУРА

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
|--|-------------------------------|------------|----------------------------------|--------------|
| | 1 порция готовой продукции, г | | 100 порций готовой продукции, кг | |
| | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| Курица потрошенная 1 сорта | 82 | 73 | 8,2 | 7,3 |
| или бройлер-цыпленок полупотрошенный 1 категории | 96 | 69 | 9,6 | 6,9 |
| Масло растительное | 8 | 8 | 0,8 | 0,8 |
| Лук репчатый | 9 | 8 | 0,9 | 0,8 |
| Морковь до 01.01 с 01.01 | 10 11 | 8 | 1,00 1,10 | 0,8 |
| Крупа рисовая | 35 | 35 | 3,5 | 3,5 |
| Масса тушеной птицы | — | 50 | — | 5,00 |
| Масса готового риса с овощами | — | 100 | — | 10,0 |
| Выход готовой продукции | | 150 | | 15,00 |

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № Какао с молоком

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта разработана в соответствии ГОСТ 31987-2012 и распространяется на блюдо Какао с молоком вырабатываемое объектом общественного питания.

ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда должны соответствовать требованиям действующих нормативных документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.)

РЕЦЕПТУРА

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|------------|----------------------------------|--------------|
| | 1 порция готовой продукции, г | | 100 порций готовой продукции, кг | |
| | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| Какао-порошок | 3 | 3 | 0,3 | 0,3 |
| Молоко | 75 | 75 | 7,5 | 7,5 |
| Вода | 82,5 | 82,5 | 8,25 | 8,25 |
| Сахар | 15 | 15 | 1,5 | 1,5 |
| Выход готовой продукции | – | 150 | – | 15,00 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 73

На: суп молочный с крупой («Артек», рис, пшено, овсяная)
 № рецептуры по сборнику: № 161, сб. шк. 2004 г.

| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию | | | |
|-----------------------------|------------------------------|------------|--------------------|------------|
| | от 7 до 11 лет | | от 11 лет и старше | |
| | брутто, г | нетто, г | брутто, г | нетто, г |
| Крупа рисовая, овсяная | 12,0 | 12,0 | 18,0 | 18,0 |
| или крупа «Артек», пшено | 16,0 | 16,0 | 24,0 | 24,0 |
| Молоко | 210,0 | 210,0 | 315,0 | 315,0 |
| Масло сливочное | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 |
| Сахар-песок | 2,5 | 2,5 | 3,5 | 3,5 |
| Выход готового блюда | | 200 | | 300 |

Технология приготовления

Крупы: рисовую или «Артек» или овсяную или пшено, варят в кипящем молоке, кладут соль, сахар и варят до готовности.

При отпуске заправляют маслом.

К супу можно подавать отдельно пшеничные или кукурузные хлопья.

Пищевая ценность изделия (суп молочный с крупой «Артек»)

| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
|--------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|----------|
| от 7 до 11 лет | 8,0 | 9,1 | 27,9 | 224 | 200 |
| от 11 лет и старше | 12,0 | 13,7 | 41,9 | 336 | 300 |

Расчет химического состава

| Возраст | Минеральные элементы, мг | | | Витамины | | |
|--------------------|--------------------------|-------|------|---------------------|---------------------|-------|
| | Ca | Mg | Fe | B ₁ , мг | B ₂ , мг | C, мг |
| от 7 до 11 лет | 255,45 | 35,58 | 0,54 | 0,11 | 0,30 | 1,10 |
| от 11 лет и старше | 383,18 | 53,37 | 0,81 | 0,17 | 0,45 | 1,65 |

Пищевая ценность изделия (суп молочный с крупой рисовой)

| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
|--------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|----------|
| от 7 до 11 лет | 8,0 | 9,1 | 27,9 | 224 | 200 |
| от 11 лет и старше | 12,0 | 13,7 | 41,9 | 336 | 300 |

Расчет химического состава

| Возраст | Минеральные элементы, мг | | | Витамины | | |
|--------------------|--------------------------|-------|------|---------------------|---------------------|-------|
| | Ca | Mg | Fe | B ₁ , мг | B ₂ , мг | C, мг |
| от 7 до 11 лет | 255,50 | 30,85 | 0,29 | 0,11 | 0,30 | 1,10 |
| от 11 лет и старше | 383,25 | 46,28 | 0,44 | 0,17 | 0,45 | 1,65 |

Пищевая ценность изделия (суп молочный с крупой пшенной)

| Возраст | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Масса, г |
|--------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|----------|
| от 7 до 11 лет | 7,0 | 8,3 | 18,4 | 175 | 200 |
| от 11 лет и старше | 10,6 | 12,4 | 27,6 | 263 | 300 |

Технологическая карта

Технологическая карта № 54.

Наименование изделия: **Салат из свеклы с зелёным горошком.**

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|----------------------------------|-------------------------------|-----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г. | Нетто, г. |
| Свекла | 31,95 / 38,34 | 25 / 30 |
| Зелёный горошек консервированный | 19,25 / 23,1 | 12,5 / 15 |
| Яблоки свежие | 12,85 / 15,42 | 9 / 10,8 |
| Лук репчатый | 3 / 3,6 | 2,5 / 3 |
| Масло растительное | 3 / 3,6 | 3 / 3,6 |
| Выход: | 50 / 60 | |

↓

Химический состав данного блюда:

| Пищевые вещества | | | | Витамин С, мг |
|------------------|---------|-------------|-----------------------|---------------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | |
| 1,09 | 3,7 | 5,2 | 59,07 | 3,88 |

Технология приготовления: Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и измельчают на овощерезке. Добавляют нарезанные соломкой репчатый лук, очищенные яблоки с удалённым семенным гнездом, прогретый зелёный горошек. При отпуске салат заправляют маслом растительным.

Температура подачи: от 10 до 14* С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требования к качеству: свекла мелко измельчена салат уложен горкой, заправлен растительным маслом. Консистенция мягкая, сочная. Цвет тёмно-малиновый. Вкус умеренно солёный, свеклы, зелёного горошка, яблок, лука. Запах свеклы, яблок, лука.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 60

На: суп картофельный с лапшой домашней

№ рецептуры по сборнику: № 140, сб. шк. 2004 г.

| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию | | | |
|-----------------------------|------------------------------|------------|--------------------|-------------|
| | от 7 до 11 лет | | от 11 лет и старше | |
| | Брутто, г. | Нетто, г. | Брутто, г. | Нетто, г. |
| Картофель молодой, до 1.09 | 75,0 | 60,0 | 112,0 | 90,0 |
| или с 1.09-31.10 | 80,0 | 60,0 | 120,0 | 90,0 |
| или с 1.11-31.12 | 85,0 | 60,0 | 128,0 | 90,0 |
| или с 1.01-29.02 | 92,0 | 60,0 | 138,0 | 90,0 |
| или с 1.03 | 100,0 | 60,0 | 150,0 | 90,0 |
| Морковь до 1.01 | 10,0 | 8,0 | 15,0 | 12,0 |
| или морковь с 1.01 | 11,0 | 8,0 | 16,0 | 12,0 |
| Лук репчатый | 10,0 | 8,0 | 14,0 | 12,0 |
| Масло слив или растит. | 2,0 | 2,0 | 4,0 | 4,0 |
| Вода или бульон | 152,0 | 152,0 | 228,0 | 228,0 |
| Лапша домашняя: | | 8,0 | | 12,0 |
| Мука пшеничная в/с | 7,0 | 7,0 | 10,0 | 10,0 |
| Мука на подпыл | 0,5 | 0,5 | 0,8 | 0,8 |
| Яйца | 1/20 шт | 2,0 | 3/40 шт | 3,0 |
| Вода | 1,5 | 1,5 | 2,0 | 2,0 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 |
| Выход готового блюда | | 200 | | 300 |

Технология приготовления.

Овощи хорошо промывают, очищают и нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, морковь – брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук пассеруют.

В бульон добавляют картофель, пассерованную морковь и лук и варят суп до готовности. Домашнюю лапшу (приготовление лапши см ТК № 66) просеивают от муки, засыпают в кипящую воду на 1-2 мин, откидывают, дают стечь воде и закладывают в суп за 10-12 минут до его готовности.

Суп можно готовить с курицей, говядиной, мясными консервами, фрикадельками.

Пищевая ценность изделия (блюда)

| Возраст | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, кккл. | Масса, г. |
|--------------------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|-----------|
| от 7 до 11 лет | 2,3 | 2,2 | 14,3 | 88 | 200 |
| от 11 лет и старше | 3,4 | 3,3 | 21,4 | 132 | 300 |

Расчет химического состава

| Возраст | Минеральные элементы | | | Витамины | | |
|--------------------|----------------------|-------|------|----------|------|------|
| | Ca | Mg | Fe | B1 | B2 | C |
| от 7 до 11 лет | 12,65 | 19,21 | 0,73 | 0,07 | 0,05 | 5,60 |
| от 11 лет и старше | 18,96 | 28,80 | 1,10 | 0,10 | 0,08 | 8,40 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 63

На: суп картофельный с бобовыми гренками *горохом*

№ рецептуры по сборнику: № 139, сб. шк. 2004 г.

| Набор сырья | Расход продуктов на 1 порцию | | | |
|------------------------|------------------------------|-----------|--------------------|-----------|
| | от 7 до 11 лет | | от 11 лет и старше | |
| | Брутто, г. | Нетто, г. | Брутто, г. | Нетто, г. |
| Картофель до 1.09 | 50,0 | 40,0 | 75,0 | 60,0 |
| или с 1.09-31.10 | 53,0 | 40,0 | 80,0 | 60,0 |
| или с 1.11-31.12 | 57,0 | 40,0 | 85,0 | 60,0 |
| или с 1.01-29.02 | 61,0 | 40,0 | 92,0 | 60,0 |
| или с 1.03 | 67,0 | 40,0 | 100,0 | 60,0 |
| Лук репчатый | 9,0 | 8,0 | 14,0 | 12,0 |
| Морковь до 1.01 | 14,0 | 11,0 | 20, | 16,0 |
| или морковь с 1.01 | 15,0 | 11,0 | 22,0 | 16,0 |
| Масло слив или растит. | 4,0 | 4,5 | 6,0 | 6,0 |
| Горох или фасоль | 18,0 | 16,0 | 24,2 | 24,0 |
| Вода или бульон | 144,0 | 144,0 | 216,0 | 216,0 |
| Хлеб пшеничный 1 с | 25,0 | 24,0 | 47,0 | 40,0 |
| Масса гренок | | 15,0 | | 25,0 |
| Выход готового блюда | | 200/15 | | 300/25 |

Технология приготовления.

Овощи хорошо промывают, очищают. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь мелкими кубиками, лук мелко рубят.

Фасоль, горох чечевицу подготавливают (перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг), фасоль и чечевицу - наб-8 часов, лущеный горох на 3-4 часа, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения), затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованную морковь и лук и варят до готовности.

Пшеничный хлеб очищают от корки, нарезают кубиками (10*10) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу.

Корки хлеба используют для приготовления панировочных сухарей.

Пищевая ценность изделия (блюда)

| Возраст | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Энергетическая ценность, ккл. | Масса, г. |
|--------------------|-----------|----------|--------------|-------------------------------|-----------|
| от 7 до 11 лет | 6,4 | 3,5 | 25,5 | 161 | 200/15 |
| от 11 лет и старше | 9,6 | 5,3 | 38,2 | 242 | 300/25 |

Расчет химического состава

| Возраст | Минеральные элементы | | | Витамины | | |
|--------------------|----------------------|-------|------|----------|------|------|
| | Ca | Mg | Fe | B1 | B2 | C |
| от 7 до 11 лет | 24,36 | 29,64 | 1,72 | 0,11 | 0,04 | 3,46 |
| от 11 лет и старше | 36,54 | 44,46 | 2,58 | 0,12 | 0,06 | 5,19 |