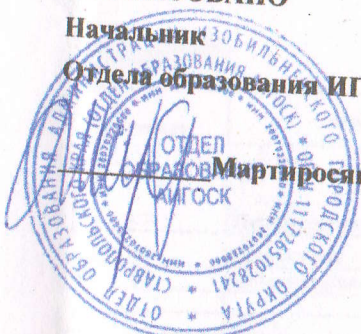


СОГЛАСОВАНО



Начальник
Отдела образования ИГО СК
Мартиросян Г.В.

СОГЛАСОВАНО



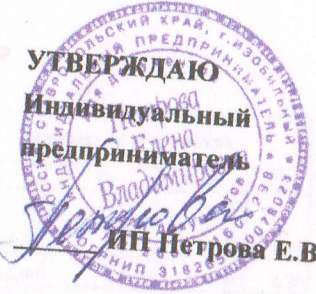
Начальником
ТОУ Роспотребнадзор по СК
В Изобильненском районе
Соколов Д.С.

УТВЕРЖДАЮ



Индивидуальный
предприниматель
ИП Потапенко И.П.

УТВЕРЖДАЮ



Индивидуальный
предприниматель
ИП Петрова Е.В.

Примерное меню для учащихся с 7-до 11 лет в общеобразовательных учреждений в период летних лагерей 2023 года

Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

День 1

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180/30	14,20	16,70	35,82	351,12	0,07	0,20	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	120 (120-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
	Итого	625	19,90	20,70	76,12	533,62	0,08	25,20	103,68	1,26	315,68	220,87	51,28	5,10
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
301	Кнедли из мякоти птицы	90	15,85	23,86	5,06	252,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	785	32,46	34,68	157,78	1051,69	0,62	6,78	104,80	6,50	142,07	537,05	168,17	8,75
	Всего	1410	52,36	55,38	233,90	1585,31	0,70	31,98	208,48	7,76	457,75	757,92	219,45	13,85

День 2

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	120/5	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
71	Овощи свежие в нарезке	100	1,10	0,16	53,30	221,30	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	120 (120-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	505	26,37	22,01	201,70	899,75	0,35	4,29	30,20	2,17	204,89	363,22	82,23	4,78
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
234	Котлеты, биточки рыбные	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	785	38,21	25,70	127,83	793,14	0,44	70,76	23,22	3,57	177,28	486,67	135,69	7,33
	Всего	1290	64,58	47,71	329,53	1692,89	0,79	75,05	53,42	5,74	382,17	849,89	217,92	12,11

День 3

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	120 (120-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
	Итого	505	17,80	20,06	103,71	626,58	0,13	2,73	89,72	20,18	307,76	311,99	64,74	1,19
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	3,85	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	785	30,43	27,55	160,23	1005,74	0,32	11,09	87,52	9,21	165,12	612,35	134,98	9,73
	Всего	1290	48,23	47,61	263,94	1632,32	0,45	13,82	177,24	29,39	472,88	924,34	199,72	10,92

День 4

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
404	Оладьи с творогом и молоком стуженным	150/30	18,02	125,95	45,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	120 (120-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
	Итого	515	23,72	129,95	85,53	640,97	0,24	26,46	30,20	2,84	230,58	255,90	86,70	6,29
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
279	Тефтели 2-й вариант из говядины	90	12,70	9,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,89	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	785	30,82	25,28	153,65	890,18	0,52	10,46	33,00	7,73	103,61	384,16	133,96	6,94
	Всего	1300	54,54	155,23	239,18	1531,15	0,76	36,92	63,20	10,57	334,19	640,06	220,66	13,23

День 5

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша молочная из манной крупы	250/5	9,87	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	120 (120-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
	Итого	500	19,75	24,74	83,54	625,60	0,13	2,73	89,72	20,18	307,76	311,99	64,74	1,19
102	Обед Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
289	Рагу из птицы	230	19,20	18,93	25,25	386,27	0,11	17,33	22,33	6,94	56,28	165,48	59,18	2,93
71	Овощи свежие в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	5,00	0,00	101,00	424,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	800	32,74	23,67	162,80	1057,30	0,42	30,10	22,33	8,83	118,36	324,18	135,36	8,92
	Всего	1300	52,49	48,41	246,34	1682,90	0,55	32,83	112,05	29,01	426,12	636,17	200,10	10,11

День 6

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/15	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	120 (120-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
	Итого	500	13,94	23,93	83,60	604,60	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
103	Обед Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
268	Котлеты, биточки особые	90	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	785	30,26	36,74	174,54	1112,56	0,56	17,28	0,00	7,36	82,19	488,43	154,55	7,38
	Всего	1285	44,20	60,67	258,14	1717,16	0,63	18,42	65,32	27,37	237,75	675,86	197,95	8,09

День 7

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
401	Оладьи с молоком стуженным	150/30	13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	120 (120-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
	Итого	515	21,74	16,95	80,53	640,97	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	12,89	309,00	0,04	0,11	0,94	1,26	14,75	56,75	8,98	0,94
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
342	Компот из ягод и плодов свежемороженных	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	760	21,74	40,42	106,25	848,53	0,21	51,64	34,24	3,03	102,63	193,79	60,27	4,56
	Всего	1275	43,49	57,37	186,78	1489,50	0,44	53,10	64,44	5,17	283,21	410,69	113,97	6,85

День 8

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180/30	14,20	16,70	35,82	351,12	0,07	0,20	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	120 (120-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
	Итого	500	20,82	21,45	76,62	525,12	0,08	18,03	103,68	0,99	313,88	214,27	44,68	3,26
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	3,85	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		30,67	26,53	162,58	1007,24	0,43	11,09	54,22	9,42	167,59	702,95	173,87	10,33
	Всего		51,49	47,98	239,20	1532,36	0,51	29,12	157,90	10,41	481,47	917,22	218,55	13,59

день 9

рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	120/5	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
71	Овощи свежие в нарезке	100	1,10	0,16	53,30	221,30	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
377	Чай с сахаром	13	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	120 (120-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	500	26,37	22,01	201,70	899,75	0,38	1,46	30,20	2,14	190,69	358,82	79,83	4,42
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
234	Котлеты, биточки рыбные	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
112	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	785	41,90	25,05	133,44	837,64	0,04	0,00	0,00	0,44	9,20	38,60	11,60	0,84
	Всего	1290	68,27	47,06	335,14	1737,39	0,40	1,46	30,20	2,32	195,29	380,02	84,83	5,04

день 10

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша молочная из манной крупы	250/5	9,87	12,90	51,13	530,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
182	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Фрукты (клубника/яблоко/апельсин)	120 (120-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
	Итого	500	19,75	24,74	83,54	625,60	0,15	6,73	89,72	20,38	307,76	325,99	72,74	3,99
	Обед													
182	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
291	Плов из птицы	230	22,72	27,29	41,92	401,28	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14
71	Овощи свежие в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30
189	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	5,00	0,00	101,00	424,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	800	32,57	32,68	173,86	1027,81	0,29	64,17	32,20	7,44	110,61	342,20	128,75	7,30
	Всего	1300	52,32	57,42	257,40	1653,41	0,44	70,90	121,92	27,82	418,37	668,19	201,49	11,29

Итого:	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	532,00	624,84	2589,59	16254,39	5,68	363,60	1054,17	155,60	3689,20	6860,36	1874,64	105,12
Среднее значение	53,20	62,48	258,96	1625,44	0,38	24,24	70,28	10,37	245,95	457,36	124,98	7,01