

СОГЛАСОВАНО

Исполняющий обязанности территориального отдела
Роспотребнадзора в Белореченском, Апшеронском
районах, г. Горячий Ключ



Н.М. Перякина

23.12.2020

СОГЛАСОВАНО

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения муниципального
образования город горячий ключ «Средняя
общеобразовательная школа № 10 имени Героя
Советского Союза Остапенко Андрея Николаевича»



В.И. Строй

примерное десятидневное меню
горячих завтраков для обучающихся
в МБОУ МО ГК СОШ № 10 муниципального образования
город Горячий Ключ
возрастная категория от 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|---|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 10 | Салат из горошка зелёного консервированного | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 0,06 | 6,6 | 0 | 1,44 | 12,87 | 35,97 | 12,48 | 0,41 |
| 591 | Омлет, смешанный с мясными продуктами | 150 | 16,18 | 22,18 | 3,2 | 277,14 | 0,1 | 0,3 | 0,6 | 7,8 | 132,15 | 386,1 | 33,15 | 4,35 |
| ТТК № 2 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,83 | 0,04 | 1,33 | 10,00 | 0,00 | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,87 | 0,15 | 13,08 | 58,25 | 0,02 | 0 | 0 | 0,35 | 5 | 16,25 | 3,5 | 0,22 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 11,6 | 53,75 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 7,5 | 30,75 | 11,5 | 0,57 |
| ТТК № 3 | Флоды или ягоды свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| | Итого: | | 23,66 | 27,69 | 62,23 | 587,73 | 0,30 | 23,23 | 10,60 | 10,41 | 308,12 | 578,37 | 89,53 | 9,26 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---------------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ТТК № 4 | Салат из свёклы отварной | 60 | 0,85 | 3,62 | 4,98 | 55,89 | 0,01 | 4,01 | 0,00 | 0,00 | 21,36 | 24,48 | 12,47 | 0,80 |
| ТТК № 5/6 | Биточки рубленные из птицы под соусом | 80 | 8,04 | 9,07 | 9,50 | 151,79 | 0,06 | 0,03 | 56,00 | 1,68 | 19,20 | 80,45 | 27,48 | 1,44 |
| 168 | Каша вязкая пшениная с маслом | 150/5 | 4,27 | 4,86 | 24,43 | 159,0 | 0,11 | 0 | 0,02 | 0,16 | 11,8 | 87,2 | 30,5 | 1,01 |
| ТТК № 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,42 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,62 | 9,00 | 36,90 | 13,80 | 0,68 |
| | Итого: | | 17,52 | 18,11 | 83,52 | 561,54 | 0,26 | 4,07 | 56,02 | 2,88 | 78,46 | 251,33 | 89,85 | 4,48 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 45 | Салат из квашенной капусты | 60 | 1,03 | 3,01 | 5,10 | 51,62 | 0,01 | 11,93 | 0,00 | 0,00 | 31,47 | 20,45 | 9,65 | 0,40 |
| ТТК № 8 | Мясо духовое (с картофелем и овощами) | 173 | 16,30 | 18,17 | 15,33 | 290,05 | 0,10 | 5,35 | 0,00 | 0,00 | 32,11 | 213,44 | 42,09 | 3,60 |
| ТТК № 9 | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 0,01 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 22,46 | 18,50 | 7,26 | 0,19 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,87 | 0,15 | 13,08 | 58,25 | 0,02 | 0 | 0 | 0,35 | 5 | 16,25 | 3,5 | 0,22 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,62 | 9,00 | 36,90 | 13,80 | 0,68 |
| | Итого: | | 21,55 | 21,69 | 86,83 | 623,26 | 0,20 | 19,68 | 0,00 | 0,97 | 100,04 | 305,54 | 76,30 | 5,09 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 51 | Консервы овощные (порциями) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 0,009 | 4,2 | 0 | 1,86 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| 255 | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 80 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97,00 | 0,06 | 0,24 | 0,02 | 0,76 | 19,9 | 129,8 | 21,28 | 0,57 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,85 | 20,65 | 138,61 | 0,14 | 18,34 | 0,00 | 0,00 | 37,35 | 87,47 | 28,03 | 1,02 |
| ТТК № 7 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,42 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,62 | 9,00 | 36,90 | 13,80 | 0,68 |
| | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,18 | 0,07 | 1,26 | 0,03 | 0,00 | 216,00 | 162,00 | 25,20 | 0,18 |
| | Итого: | | 23,91 | 18,51 | 83,87 | 592,05 | 0,36 | 24,07 | 0,05 | 3,66 | 323,95 | 460,67 | 102,91 | 3,42 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| табл.№ 32 | Помидоры соленые | 80 | 0,53 | 0,06 | 1,13 | 7,26 | 0,01 | 2,33 | 0,00 | 0,06 | 15,33 | 16,00 | 9,33 | 0,40 |
| 282 | Шницель мясной рубленый | 60 | 8,25 | 12,10 | 7,16 | 170,54 | 0,02 | 3,11 | 39,20 | 0,14 | 20,27 | 49,10 | 21,21 | 0,58 |
| ТТК № 11 | Макаронные отварные с овощами | 150 | 4,88 | 6,19 | 25,74 | 178,19 | 0,07 | 2,53 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 47,49 | 16,18 | 0,96 |
| 398 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,74 | 87,78 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,75 | 21,33 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,87 | 0,15 | 13,08 | 58,25 | 0,02 | 0 | 0 | 0,35 | 5 | 16,25 | 3,5 | 0,22 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 11,6 | 53,75 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 7,5 | 30,75 | 11,5 | 0,57 |
| | Сок натуральный или сок натурального промышленного производства в индивидуальной упаковке | 200 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,20 | 0,00 | 14,80 | 0,00 | 0,50 | 34,70 | 36,00 | 12,00 | 0,70 |
| | Итого: | | 19,40 | 19,07 | 102,25 | 652,97 | 0,17 | 122,77 | 39,20 | 2,32 | 122,25 | 199,03 | 77,16 | 4,06 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 7 | Сыр российский (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,00 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
| ТТК № 12 | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным) | 200/5 | 8,56 | 7,89 | 33,34 | 238,61 | 0,06 | 1,17 | 58,00 | 0,00 | 130,09 | 138,14 | 30,12 | 0,47 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 16,58 | 114,53 | 0,055 | 1,59 | 0,024 | 0 | 152,22 | 124,6 | 21,33 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,24 | 20,92 | 93,2 | 0,04 | 0 | 0 | 0,56 | 8 | 26 | 5,6 | 0,36 |
| ТТК № 3 | Плоды или ягоды свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| | Итого: | | 20,88 | 18,17 | 85,54 | 584,94 | 0,20 | 17,90 | 58,07 | 0,96 | 490,31 | 405,24 | 77,55 | 4,81 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|---|-------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ТТК № 13 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,85 | 2,50 | 5,20 | 46,70 | 0,01 | 9,90 | 0,00 | 0,65 | 26,10 | 16,90 | 8,00 | 0,33 |
| ТТК № 14 | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 11,06 | 10,64 | 11,40 | 185,61 | 0,13 | 0,57 | 34,16 | 0,00 | 37,96 | 50,80 | 14,10 | 2,30 |
| ТТК № 15 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 150 | 3,12 | 5,15 | 22,36 | 148,27 | 0,16 | 19,97 | 25,20 | 0,00 | 32,56 | 89,06 | 31,46 | 1,20 |
| ТТК № 17 | Фруктовый чай | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 | 0,02 | 3,40 | 0,00 | 0,40 | 21,20 | 22,60 | 14,60 | 3,20 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,42 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 11,6 | 53,75 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 7,5 | 30,75 | 11,5 | 0,57 |
| | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,18 | 0,07 | 1,26 | 0,03 | 0,00 | 216,00 | 162,00 | 25,20 | 0,18 |
| | Итого: | | 24,80 | 23,67 | 83,85 | 642,01 | 0,45 | 35,10 | 59,39 | 1,99 | 347,32 | 391,61 | 109,06 | 8,05 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--|-------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| табл.№ 32 | Огурцы соленые | 80 | 2,24 | 0,00 | 0,48 | 12,80 | 0,01 | 4 | 0 | 0,08 | 18,4 | 19,2 | 11,2 | 0,48 |
| ТТК № 18 | Говядина в кисло-сладком соусе | 80 | 7,90 | 8,69 | 3,20 | 122,61 | 0,09 | 6,30 | 0,00 | 1,00 | 34,50 | 230,50 | 38,40 | 3,90 |
| 168 | Каша гречневая | 150 | 4,52 | 4,82 | 20,24 | 142,42 | 0,11 | 0 | 0,02 | 0,35 | 9,2 | 111,1 | 73,5 | 2,48 |
| ТТК № 19 | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,10 | 0,00 | 26,40 | 106,00 | 0,02 | 0,62 | 40,00 | 0,52 | 29,44 | 23,80 | 18,40 | 0,62 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,18 | 15,69 | 69,9 | 0,03 | 0 | 0 | 0,42 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,62 | 9,00 | 36,90 | 13,80 | 0,68 |
| | Сок натуральный или сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке | 200 | 1,50 | 0,00 | 22,80 | 97,20 | 0,00 | 14,80 | 0,00 | 0,50 | 34,70 | 36,00 | 12,00 | 0,70 |
| | Итого: | | 20,55 | 14,05 | 102,73 | 615,43 | 0,31 | 25,72 | 40,02 | 3,49 | 141,24 | 477,00 | 171,50 | 9,13 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 51 | Консервы овощные (порциями) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 0,009 | 4,2 | 0 | 1,86 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| ТТК № 20 | Рыба, запечённая под молочным соусом | 100 | 13,14 | 9,12 | 0,67 | 137,30 | 0,10 | 0,83 | 35,53 | 0,00 | 40,80 | 122,96 | 9,69 | 0,78 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,85 | 20,65 | 138,61 | 0,14 | 18,34 | 0,00 | 0,00 | 37,35 | 87,47 | 28,03 | 1,02 |
| ТТК № 16 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,87 | 0,15 | 13,08 | 58,25 | 0,02 | 0 | 0 | 0,35 | 5 | 16,25 | 3,5 | 0,22 |
| 454 | Пирожки с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке | 60 | 3,50 | 3,75 | 34,77 | 186,83 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 0,68 | 12,40 | 34,50 | 13,20 | 0,87 |
| | Итого: | | 22,87 | 23,23 | 88,98 | 653,89 | 0,32 | 26,23 | 35,55 | 2,89 | 134,35 | 287,78 | 65,82 | 3,67 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 41 | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 2,55 | 4,97 | 45,83 | 0,03 | 2,88 | 0,00 | 0,23 | 15,64 | 31,68 | 21,88 | 0,41 |
| ТТК № 21 | Пудинг из творога (запечённый) | 160 | 24,54 | 15,32 | 24,68 | 334,76 | 0,10 | 0,42 | 83,80 | 0,00 | 170,72 | 224,08 | 29,82 | 1,18 |
| | Молоко сгущенное (м.д.ж. 8,5%) | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,46 | 0,01 | 0,20 | 0,01 | 0,04 | 61,40 | 43,80 | 6,80 | 0,04 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,12 | 2,67 | 14,17 | 93,33 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,73 | 90 | 14 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ТТК № 22 | Фрукты или ягоды свежие | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,03 | 12 | 0 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 |
| | Итого: | | 31,68 | 22,89 | 76,71 | 642,83 | 0,23 | 16,80 | 83,83 | 0,77 | 397,29 | 420,16 | 89,90 | 4,62 |

В предложенном варианте меню, фрукты могут быть заменены по сезону.

| на 100 грамм съедобной части: | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------|------------------|-----|------|-----------------------------------|----------------|----|---|-----|---------------------------|----|----|-----|
| | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Яблоки | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Груши | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Апельсин | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| Мандарин | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| Банан | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Слива | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 0,06 | 10 | 0 | 0,6 | 20 | 20 | 9 | 0,5 |
| Виноград | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72 | 0,05 | 6 | 0 | 0,4 | 30 | 22 | 17 | 0,6 |
| Земляника садовая | 0,8 | 0,4 | 7,5 | 41 | 0,03 | 60 | 0 | 0,5 | 40 | 23 | 18 | 1,2 |
| Вишня | 0,8 | 0,2 | 10,6 | 52 | 0,03 | 15 | 0 | 0,3 | 37 | 30 | 26 | 0,5 |
| Черешня | 1,1 | 0,4 | 10,6 | 52 | 0,01 | 15 | 0 | 0,3 | 33 | 28 | 24 | 1,8 |
| Алыча | 0,2 | 0,1 | 7,9 | 34 | 0,02 | 13 | 0 | 0,3 | 27 | 25 | 21 | 1,9 |
| Абрикос | 0,9 | 0,1 | 9 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 1,1 | 28 | 26 | 8 | 0,7 |
| Персик | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 0,04 | 10 | 0 | 1,1 | 20 | 34 | 16 | 0,6 |