

«Утверждаю

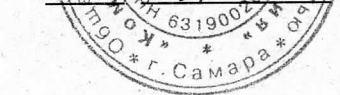
Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

г.о. Самара

« 04 » 2022 г.



Согласовано

Директор МБОУ школа № 178 г. о. Самара

*Т.М. Филкина*

« 04 »



Примерное десятидневное цикличное меню  
по организации питания детей, страдающих диабетом и иными заболеваниями,  
сопровождающимися ограничениями в питании

Возрастная группа с 11 до 17 лет

Сезон: весна

*Рассмотрено*

*Председатель Совета школы № 178*

*Светлова Н.В.*

*04.04.2022*

*Согласовано*

*Представитель  
родительской общности*

*Ф.Ф. Филкина*

*Ю.В. Чижова*

*Т.М. Филкина*

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: понедельник

Сезон: Весна

1 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет, 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральнь (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
173,03	Каша геркулесовая вязкая	200	8,45	6,14	32,1	217,46	0,18	1,38	21,2		155,1	239,36
378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2		70,61	50,02
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39
<b>Итого за Завтрак</b>		560	15,14	9,9	73,56	443,9	0,3	13,64	31,43		253,71	339,38
<b>Обед</b>												
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37
98,04	Суп крестьянский с ячневой крупой, мясом цыпленка и укропом	25/250/1	6,46	8,15	11,97	147,07	0,07	11,55	11,08		46,5	79,74
295,13	Котлеты рубленые из цыплят...	100	13,23	8,59	12,66	180,87	0,06	0,7	31,8		23,1	61,24
199,02	Пюре гороховое (для диет)	180	19,67	6,47	40,26	298,75	0,42				91,8	194,19
766,04	Напиток из смородины чёрной (без сахара)	200	0,2	0,08	1,46	7,36	0,01	40			17,55	6,6
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8
<b>Итого за Обед</b>		916	45,42	32,91	94,09	855,03	153,66	59,25	963,48		240,95	473,57
<b>Итого за день</b>			60,56	42,81	167,65	1298,93	153,96	72,89	994,91		494,66	812,95

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: вторник

Сезон: Весна

2 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет, 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральнь (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
212,04	Омлет с колбасой.	200	21,46	31,11	2,99	377,79	0,14	0,3	317,68		137,91	335,3
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39
341	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		35	17
<b>Итого за Завтрак</b>		560	27,1	33,08	39,8	565,32	0,27	38,35	327,68		196,57	395,42
<b>Обед</b>												
52,01	Салат из свеклы отварной..	100	1,41	6,08	7,94	92,12	0,02	7,76			41,46	40,41
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47
280,07	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	105	8,8	8,65	12,6	163,45	0,04	0,77	7,24		11,72	92,46
302,03	Каша пшеничная.	180	4,87	6,71	28,15	192,47	0,13				21,39	100,07
348,05	Компот из кураги без сахара	200	0,88	0,06	9,08	40,38	0,02	0,8			41,9	29,2
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8
<b>Итого за Обед</b>		906	22,31	28,84	98,36	742,24	0,41	17,8	17,84		177,69	436,41
<b>Итого за день</b>			49,41	61,92	138,16	1307,56	0,68	56,15	345,52		374,26	831,83

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: среда

Сезон: Весна

3 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет, 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90
290,05	Филе куриное тушеное со сметанно-томатным соусом	105	21,48	3,3	2,83	126,94	0,06	2,15	82,07		22,73	133,03
203,02	Вермишель отварная из твердых сортов пшеницы....	180	6,6	6,13	40,99	245,53	0,07				19,8	42,67
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85			14,46	5,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39
<b>Итого за Завтрак</b>		567	36,93	15,19	73,34	577,79	0,22	5,11	113,57		69,14	310,36
<b>Обед</b>												
760,01	Зелёный горошек порционно.	100	3,1	0,2	6,5	34,9	0,1	10			20	62
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78
274,07	Зразы из говядины с луком и яйцом	100	11,79	12,85	13,97	218,69	0,05	1,51	23,77		42,96	145,08
312,02	Картофельное пюре .	180	3,72	6,62	17,12	142,94	0,17	6,22	5,68		50,46	98,69
349,02	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8
<b>Итого за Обед</b>		901	24,58	26,88	70,65	617,54	0,48	36,95	40,07		240,62	467,75
<b>Итого за день</b>			61,51	42,07	143,99	1195,33	0,7	42,06	153,64		309,76	778,11

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: четверг

Сезон: Весна

4 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет, 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90
219,04	Сырники из творога со сметаной	200/20	38,01	33,03	25,29	550,47	0,13	0,56	150		334,42	464,31
378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2		70,61	50,02
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65
<b>Итого за Завтрак</b>		565	46,28	39,91	52,11	782,75	0,31	12,93	191,73		441,18	680,33
<b>Обед</b>												
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30
102,06	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа (для диет)	250/1	5,27	4,61	21,61	149,01	0,2	6,38			42,95	88,37
291,04	Плов с перловой крупой с цыплятами	50/200	21,73	15,47	46,74	413,11	0,13	5,24	50,48		48,93	321,59
766,03	Напиток из вишни без сахара	200	0,16	0,04	2,12	9,48	0,01	3			17,75	6
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8
<b>Итого за Обед</b>		861	31,82	20,94	92,41	685,38	0,46	21,62	51,08		147,63	540,76
<b>Итого за день</b>			78,1	60,85	144,52	1468,13	0,77	34,55	242,81		588,81	1221,09

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: пятница

Сезон: Весна

5 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет, 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральнь (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
256,13	Говядина тушеная в соусе	105	21,49	16,51	1,36	239,99	0,05	0,17	0,03		16,19	212,03
302,06	Каша гречневая рассыпчатая .....	180	10,2	8,01	46,22	297,77	0,25				28,12	242,65
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85			14,46	5,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39
<b>Итого за Завтрак</b>		552	36,59	26,29	77,1	691,37	0,37	3,02	0,03		70,77	499,34
<b>Обед</b>												
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25			14	26
795,01	Суп картофельный с зелёным горошком, цыплятами и укропом	25/250/1	6,76	5,37	14,8	134,57	0,1	9,39	11,04		35,59	90,16
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом.	200/15	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51		79	212,38
388,04	Отвар шиповника без сахара	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,2			21	3,4
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8
<b>Итого за Обед</b>		851	29,08	16,35	59,04	499,63	0,34	52,16	32,15		170,59	426,74
<b>Итого за день</b>			65,67	42,64	136,14	1191	0,71	55,18	32,18		241,36	926,08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: понедельник  
6 день

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет, 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55						
173,03	Каша геркулесовая вязкая	200	8,45	6,14	32,1	217,46	0,18	1,38	21,2		155,1	239,36
378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2		70,61	50,02
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65
<b>Итого за Завтрак</b>		560	19,55	15,3	58,92	481,58	0,34	13,64	31,43		261,71	365,38
<b>Обед</b>												
760,01	Зелёный горошек порционно,	100	3,1	0,2	6,5	34,9	0,1	10			20	62
82,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом (для диет)	250/5/1	1,8	5,66	10,7	100,94	0,05	10,13	5,06		51,25	51,74
256	Котлеты рыбные "Любительские".	100/5	15,39	8,12	6,2	151,41	0,05	0,75	64,58		32,61	124,37
203,02	Вермишель отварная из твёрдых сортов пшеницы...	180	6,6	6,13	40,99	245,53	0,07				19,8	42,67
766,03	Напиток из вишни без сахара	200	0,16	0,04	2,12	9,48	0,01	3			17,75	6
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8
<b>Итого за Обед</b>		901	31,01	20,87	86,55	644,74	0,38	23,88	70,24		162,41	381,58
<b>Итого за день</b>			50,56	36,17	145,47	1126,32	0,72	37,52	101,67		424,12	746,96

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: вторник

Сезон: Весна

7 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет, 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90
288	Цыплята отварные.	100	24,56	16	0,34	243,6	0,07	3,3	57,6		59,9	135,91
310,02	Картофель отварной .	180	3,46	0,71	20,54	102,39	0,18	25,2			26,34	94,84
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39
<b>Итого за Завтрак</b>		555	36,81	22,47	50,19	550,23	0,34	28,66	89,1		110,05	363,87
<b>Обед</b>												
62,02	Салат из моркови (без сахара)	100	1,3	0,1	6,9	33,7	0,06	5			27	55
96	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	7,55	11,21	20,55	213,29	0,12	8,74	22		44,42	127,47
268	Биточки из говядины.	100	13,13	9,64	14,81	198,52	0,05	0,7	3,8		18,51	128,74
143,02	Рагу из овощей с соусом	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6		62,69	79,89
349,02	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8
<b>Итого за Обед</b>		901	29,39	30,51	83,01	724,19	0,41	26,89	40		227,47	501,3
<b>Итого за день</b>			66,2	52,98	133,2	1274,42	0,75	55,55	129,1		337,52	865,17



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: среда  
8 день

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет, 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральнь (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
240,05	Пудинг из творога с яблоками со сметаной (без сахара)	185/20	27,49	25,54	14,5	397,85	0,09	2,74	149,04		249,14	345,31
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85			14,46	5,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23
<b>Итого за Завтрак</b>		572	33,29	27,51	52,12	589,26	0,2	65,59	149,04		309,6	412,97
<b>Обед</b>												
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30
102,07	Суп картофельный с фасолью и зеленью укропа (для диет)	250/1	1,39	4,23	11,46	89,47	0,06	6,88			32,55	48,77
258	Мясо говядины духовое	96/180	31,69	27,35	21,28	458,03	0,19	9,77			42,38	366,53
380,04	Кисель из кураги без сахара.	200	1,16	0,07	19,14	81,83	0,02	0,89			50,5	40,11
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8
<b>Итого за Обед</b>		887	38,9	32,47	73,82	743,11	0,39	24,54	0,6		163,43	580,21
<b>Итого за день</b>			72,19	59,98	125,94	1332,37	0,59	90,13	149,64		473,03	993,18

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: четверг  
9 день

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет, 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90
295,13	Котлеты рубленые из цыплят...	100	13,23	8,59	12,66	180,87	0,06	0,7	31,8		23,1	61,24
199,02	Пюре гороховое (для диет)	180	19,67	6,47	40,26	298,75	0,42				91,8	194,19
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39
<b>Итого за Завтрак</b>		555	41,69	20,82	82,23	683,86	0,57	0,86	63,3		138,71	388,55
<b>Обед</b>												
67	Винегрет овощной	100	1,26	10,16	6,78	123,6	0,04	8,48			29,58	42,4
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04
804,01	Бигус с сосисками.	150	6,25	11,22	9,51	164,02	0,05	16,94	0,05		71,52	89,5
378,04	Кисель из клюквы без сахара .	200	0,11	0,04	7,78	31,92		2,99			15,66	9,12
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8
<b>Итого за Обед</b>		775	15,8	25,1	62,38	538,62	0,32	40,49	3,74		172,61	335,86
<b>Итого за день</b>			57,49	45,92	144,61	1222,48	0,89	41,35	67,04		311,32	724,41

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: пятница

Сезон: Весна

10 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет, 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральны (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
800,02	Котлеты Янтарные	100	13,51	9,19	10,34	178,11	0,05	1,4	23,8		28,84	155,66
302,07	Каша пшеничная рассыпчатая..	180	7,87	6,74	45,49	274,1	0,21				30,5	160,79
533,0	Чай со смородиной (без сахара)	200	0,11	0,03	0,36	2,15		9,43			13,23	4,02
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11
<b>Итого за Завтрак</b>		610	24,26	17,23	80,63	604,63	0,4	22,38	23,83		108,57	396,47
<b>Обед</b>												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29			45,16	29,47
103,05	Суп картофельный с горохом, фрикадельками из птицы и зеленью	15/250/1	7,89	6,86	21,27	178,38	0,23	6,75	20,03		45,6	105,3
246	Гуляш из отварной говядины..	100/50	26,88	18,64	3,23	288,2	0,05	0,47	0,07		24,98	215,91
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49
388,04	Отвар шиповника без сахара	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,2			21	3,4
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8
<b>Итого за Обед</b>		956	51,12	38,87	109,12	990,79	0,66	31,71	45,9		187,37	693,37
<b>Итого за день</b>			75,38	56,1	189,75	1595,42	1,06	54,09	69,73		295,94	1089,84

Составил \_\_\_\_\_ Елена Евгеньевна  
М.П. Утвердил \_\_\_\_\_

3/2.4.3590-20

**г и старше**

је вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

72,21	1,72
10,88	0,46
9	2,2
8,4	0,66
100,49	5,04

15	0,7
25,06	0,98
14,44	1,09
80,08	6,14
8,5	0,26
28,2	2,34
171,28	11,51
271,77	16,55

3/2.4.3590-20

**г и старше**

е вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

28,88	3,78
4,24	0,41
8,4	0,66
11	0,1
52,52	4,95

20,29	1,36
29,52	1,03
13,28	1,54
36,3	1,19
23,2	0,64
28,2	2,34
150,79	8,1
203,31	13,05

3/2.4.3590-20

**г и старше**

е вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

8,25	0,11
71,86	1,29
13,3	0,96
5,08	0,45
8,4	0,66
106,89	3,47

21	0,7
23,92	0,78
20,31	2,14
33,75	1,21
8,1	1,2
28,2	2,34
135,28	8,37
242,17	11,84

3/2.4.3590-20

**г и старше**

ле вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

8,25	0,11
47,77	1,42
10,88	0,46
9	2,2
14	1,1
89,9	5,29

14	0,5
37,42	2,06
86,41	2,39
7,5	0,1
28,2	2,34
173,53	7,39
263,43	12,68



3/2.4.3590-20

**г и старше**

е вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

26,75	3,21
163,49	5,47
5,08	0,45
8,4	0,66
203,72	9,79

20	0,9
31,22	1,22
42,84	3,05
5,4	0,6
28,2	2,34
127,66	8,11
331,38	17,9

3/2.4.3590-20

**г и старше**

е вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

72,21	1,72
10,88	0,46
9	2,2
14	1,1
106,09	5,48

21	0,7
25,9	1,11
20,25	0,69
13,3	0,96
7,5	0,1
28,2	2,34
116,15	5,9
222,24	11,38

3/2.4.3590-20

**г и старше**

е вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

8,25	0,11
24,09	1,57
36,66	1,41
4,24	0,41
8,4	0,66
81,64	4,16

38	0,7
35,22	1,42
17,04	2,29
34,61	1,14
8,1	1,2
28,2	2,34
161,17	9,09
242,81	13,25

3/2.4.3590-20

**г и старше**

ле вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

37,18	2,25
5,08	0,45
8,4	0,66
13	0,3
63,66	3,66

14	0,5
22,42	0,82
68,52	5,37
25,75	0,71
28,2	2,34
158,89	9,74
222,55	13,4

3/2.4.3590-20

**г и старше**

ле вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

8,25	0,11
14,44	1,09
80,08	6,14
4,24	0,41
8,4	0,66
115,41	8,41

18,88	0,82
37,94	1,25
25,77	1,44
5,05	0,12
28,2	2,34
115,84	5,97
231,25	14,38

3/2.4.3590-20

**г и старше**

е вещества  
г)

Mg	Fe
14	15

25,11	2,47
58,4	1,9
5,01	0,31
14	1,1
9	2,2
111,52	7,98

16,47	0,57
38,74	2,27
32,48	3,65
163,53	5,49
5,4	0,6
28,2	2,34
284,82	14,92
396,34	22,9