

Утверждаю:
директор МБОУ СОШ с. Леонидово
О.Е. Харина



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
12 ЛЕТ И СТАРШЕ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг	F, мг			Se, мкг
I Завтрак																										
МАКАРОНЫ ИЗ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	3.3	3.6	19.2	121.6	0.00	20.77	0.10	0.07	0.08	0.02	0.00	0.00	0.54	0.00	18.13	34.57	13.43	0.83	0.01	55.70	0.00	0.01	0.0	203	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	14.7	13.6	1.7	179.6	0.01	9.36	0.53	0.00	0.05	0.11	2.10	0.31	3.08	7.60	14.69	141.29	17.70	2.04	2.65	375.72	8.51	0.05	0.00	245	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/0/7	0.3	0.0	14.2	58.3	1.05	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.57	16.44	1.40	7.04	0.86	0.01	38.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	4.8	8.7	82.0	11.60	1.90	2.17	0.00	0.03	0.03	0.00	0.12	0.48	8.79	37.36	27.32	12.71	0.80	0.41	163.65	2.67	0.01	0.00	45	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.88	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	22.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	632	23.8	22.7	69.0	560.5	15.66	32.13	4.05	0.07	0.22	0.21	2.10	0.52	4.71	34.06	87.69	260.75	64.92	5.95	313.24	10.66	0.07	0.0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																									
II Завтрак																										
ПЛОВ	180	3.4	6.0	30.2	184.9	2.18	176.64	2.87	0.00	0.04	0.05	0.00	0.15	0.75	11.55	18.69	70.57	27.21	3.77	0.78	154.72	2.09	0.03	0.0	285	2011
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.2	4.7	1.2	46.3	0.63	0.00	2.13	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	1.42	4.41	1.33	1.99	3.14	0.13	27.65	0.47	0.00	0.00	21	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.88	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	22.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.0	0.0	16.2	71.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	0.00	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	540	7.6	11.2	74.8	422.0	2.79	176.64	6.25	0.00	0.13	0.09	0.00	0.26	1.30	30.07	41.54	121.07	44.80	2.53	1.49	282.96	4.24	0.03	0.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																									
Обед																										
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.7	9.6	95.3	3.54	181.76	2.29	0.00	0.05	0.07	0.00	0.19	0.58	12.17	50.57	46.50	24.65	1.26	0.52	365.86	6.18	0.03	0.00	77	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	9.2	11.8	32.5	266.4	12.74	61.52	0.41	0.16	0.19	0.40	0.61	0.51	1.75	20.41	261.51	274.18	61.01	1.56	1.48	199.21	21.20	0.08	0.00	128	2011
ГУЛЯШ	100	0.5	4.6	2.9	53.0	0.98	7.66	2.21	0.00	0.02	0.01	0.00	0.03	0.10	2.41	6.12	1.82	3.63	0.21	0.15	48.08	0.59	0.00	0.00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.0	0.0	16.2	71.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	0.00	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	4.8	8.7	82.0	11.60	1.90	2.17	0.00	0.03	0.03	0.00	0.12	0.48	8.79	37.36	27.32	12.71	0.80	0.41	163.65	2.67	0.01	0.00	45	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.88	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	22.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	890	17.1	27.5	96.8	687.6	33.86	252.86	8.33	0.16	0.38	0.55	0.81	0.94	3.44	60.88	374.00	407.00	117.80	5.45	3.14	858.44	32.32	0.12	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																									
Всего за день:		48.6	61.4	240.6	1 670.1	53.31	461.63	18.63	0.23	0.73	0.85	2.91	1.72	6.45	125.01	513.23	792.82	227.52	13.93	8.29	734.67	47.42	0.22	0.0		

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,		I,	F,	Se,			
	180	9.2	11.8	32.5	266.4	12.74	61.52	0.41	0.16	0.19	0.40	0.81	0.51	1.75	20.41	268.13	275.54	61.41	1.61	1.48	1 199.39	21.20	0.08	0.00	128	2011	
-	100	11.9	20.5	20.4	304.7	0.80	70.88	2.96	0.19	0.12	0.55	1.50	0.11	0.35	16.42	459.57	362.12	55.63	0.37	1.76	607.87	25.00	0.05	0.00	255	2011	
	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
	100	0.7	5.7	2.2	60.5	3.80	7.60	2.62	0.00	0.02	0.03	0.00	0.04	0.15	3.80	26.29	37.37	12.37	0.91	0.21	134.13	2.85	0.02	0.00	20	2011	
	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	0.00	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011	
:	640	25.9	38.5	98.5	822.5	17.34	140.00	7.24	0.35	0.41	1.02	2.31	0.75	2.78	57.73	772.43	721.20	145.01	4.51	4.03	2 022.01	50.73	0.15	0.00			
() ,%	41																										
II																											
	180	5.4	4.8	23.3	153.8	0.00	20.77	3.08	0.07	0.14	0.08	0.00	0.18	1.50	14.34	17.54	121.59	82.11	2.87	0.93	171.41	1.48	0.01	0.00	414	2011	
	100	0.0	4.7	0.2	41.6	0.12	0.00	2.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.28	9.47	3.47	0.90	0.10	0.03	5.66	0.09	0.00	0.00	288	2011	
348	50	0.6	2.4	3.4	36.9	1.45	80.16	0.24	0.04	0.02	0.01	0.00	0.05	0.17	3.04	7.52	9.79	5.98	0.25	0.12	78.01	0.86	0.00	0.00	348	2011	
	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
	185	0.3	0.0	7.0	29.5	0.84	0.08	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.08	0.45	15.83	9.14	6.90	0.86	0.01	36.31	0.00	0.00	0.00	377	2011	
	100	4.5	9.1	6.5	121.7	3.28	26.50	2.26	0.00	0.02	0.08	0.17	0.08	0.15	12.18	159.27	109.74	22.79	1.12	1.09	247.53	5.67	0.03	0.00	31	2011	
:	675	14.9	21.4	65.8	502.5	5.69	127.51	8.94	0.11	0.26	0.22	0.17	0.40	2.44	47.39	220.70	299.90	132.72	6.82	2.76	618.42	9.78	0.04	0.00			
() ,%	25																										
	250	6.0	5.3	20.3	148.8	6.00	161.62	4.10	0.00	0.20	0.08	0.00	0.22	1.16	10.46	42.14	87.92	36.64	2.12	1.02	570.14	5.22	0.04	0.00	99	2008	
	180	4.3	6.9	43.4	247.2	0.00	38.23	0.47	0.12	0.04	0.04	0.00	0.12	0.82	12.22	13.45	89.82	29.42	0.66	0.92	65.74	0.90	0.03	0.01	304	2011	
	100	0.0	4.7	0.2	41.6	0.12	0.00	2.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.28	9.47	3.47	0.90	0.10	0.03	5.66	0.09	0.00	0.00	288	2011	
348	50	0.6	2.4	3.4	36.9	1.45	80.16	0.24	0.04	0.02	0.01	0.00	0.05	0.17	3.04	7.52	9.79	5.98	0.25	0.12	78.01	0.86	0.00	0.00	348	2011	
	185	0.3	0.0	9.4	38.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	19.16	11.12	8.67	1.11	0.00	38.40	0.00	0.00	0.00	376	2011	
	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
	100	0.7	5.7	2.2	60.5	3.80	7.60	2.62	0.00	0.02	0.03	0.00	0.04	0.15	3.80	26.29	37.37	12.37	0.91	0.21	134.13	2.85	0.02	0.00	20	2011	
:	925	16.1	25.4	104.1	692.2	11.43	287.61	10.79	0.16	0.36	0.22	0.00	0.52	2.94	46.90	129.10	285.66	108.02	6.77	2.88	971.58	11.60	0.09	0.01			
() ,%	34																										
:		56.9	85.2	268.4	2 017.1	34.46	555.12	26.97	0.62	1.03	1.46	2.48	1.67	8.16	152.02	1 122.23	1 306.76	385.75	18.10	9.67	3 612.01	72.11	0.28	0.01			

		180	4.3	6.9	43.4	247.2	0.00	38.23	0.47	0.12	0.04	0.04	0.00	0.12	0.82	12.22	13.45	89.82	29.42	0.66	0.92	65.74	0.90	0.03	0.01	304	2011
(2)		100	1.5	6.1	11.2	102.8	0.75	35.88	0.43	0.12	0.04	0.00	0.00	0.05	0.25	5.56	8.45	29.41	8.88	0.38	0.36	53.78	0.68	0.01	0.00	279	2011
(2)		100	2.1	6.1	11.2	109.5	33.08	301.95	2.91	0.00	0.06	0.05	0.00	0.14	0.79	11.17	57.29	48.99	22.43	1.13	0.54	188.35	3.00	0.02	0.00	49	2011
		30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00		
		30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00		
		180/10	0.3	0.0	9.7	39.3	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	19.51	11.12	8.75	1.11	0.00	38.44	0.00	0.00	0.00	376	2011	
348		50	0.6	2.4	3.4	36.9	1.45	80.16	0.24	0.04	0.02	0.01	0.00	0.05	0.17	3.04	7.52	9.79	5.98	0.25	0.12	78.01	0.86	0.00	0.00	348	2011
:		680	13.0	21.9	104.1	654.7	35.34	456.22	5.30	0.28	0.24	0.16	0.00	0.45	2.66	49.09	117.29	235.30	89.50	5.15	2.52	503.82	7.12	0.06	0.01		
	() ,%	40																									
II																											
		200	31.8	11.8	24.5	323.2	0.29	47.93	2.55	0.21	0.07	0.34	1.90	0.31	0.65	60.73	169.92	266.86	35.84	0.71	0.70	201.56	1.64	0.05	0.04	223	2011
		30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00		
()		10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.22	0.15	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.02	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
()		15	3.4	4.3	0.0	50.6	0.04	25.20	0.05	0.00	0.00	0.05	0.17	0.02	0.02	1.65	132.30	78.30	6.75	0.10	0.75	14.25	0.00	0.01	0.00	15	2011
		185	0.3	0.0	9.4	38.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	19.16	11.12	8.67	1.11	0.00	38.40	0.00	0.00	0.00	376	2011	
:		440	37.7	24.6	47.6	550.8	0.39	132.13	3.41	0.36	0.11	0.44	2.07	0.37	1.14	70.48	328.79	380.86	60.17	2.48	1.69	294.41	1.64	0.06	0.04		
	() ,%	34																									
		250	2.2	5.9	15.2	119.4	6.42	164.49	2.39	0.00	0.09	0.06	0.00	0.27	0.95	8.49	28.89	64.04	23.49	0.95	0.40	469.57	4.84	0.03	0.00	91	2008
		200	4.9	5.6	14.3	126.6	43.84	130.87	0.53	0.10	0.08	0.11	0.00	0.43	1.63	27.86	113.17	82.48	42.15	2.53	1.17	556.65	8.40	0.02	0.00	346	2008
		200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	0.00	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011	
		30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00		
		30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00		
:		710	11.1	11.9	72.9	436.8	50.26	295.36	4.17	0.10	0.25	0.21	0.00	0.79	3.11	53.45	160.50	192.69	81.24	5.10	2.15	1 106.84	14.92	0.05	0.00		
	() ,%	26																									
:		61.8	58.4	224.7	1 642.3	85.99	883.71	12.88	0.74	0.60	0.81	2.07	1.61	6.91	173.02	606.58	808.85	230.91	12.73	6.36	1 905.07	23.68	0.17	0.05			

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,		I,	F,	Se,			
	200	27.3	42.4	20.3	550.3	0.86	410.08	3.15	3.14	0.18	1.08	2.25	0.28	0.49	24.77	558.53	600.93	71.65	3.10	3.23	823.43	51.45	0.11	0.04	210	2011	
	200	2.6	3.0	37.4	184.0	0.15	14.29	0.09	0.02	0.02	0.12	0.19	0.05	0.06	0.00	111.99	74.90	13.11	0.07	0.38	139.79	2.66	0.01	0.00	433	2008	
	50	5.9	8.9	15.1	164.7	0.11	61.00	0.75	0.08	0.05	0.09	0.17	0.06	0.49	9.75	154.50	113.15	17.40	0.72	0.98	53.70	0.00	0.01	0.00	3	2011	
	100	1.9	8.5	7.7	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2011	
:	550	37.7	62.7	80.5	899.0	1.12	485.37	3.99	3.24	0.25	1.29	2.61	0.39	1.04	34.52	825.02	788.98	102.16	3.89	4.59	1 016. 92	54.11	0.13	0.04			
() ,%	40																										
II																											
	180	9.2	11.8	32.5	266.4	12.74	61.52	0.41	0.16	0.19	0.40	0.81	0.51	1.75	20.41	261.51	274.19	61.01	1.56	1.48	1 199. 21	21.20	0.08	0.00	128	2011	
	100	21.3	20.4	15.6	318.9	0.73	113.66	0.73	0.40	0.19	0.49	0.98	0.09	2.61	12.33	301.84	358.85	54.59	0.82	1.69	612.38	48.98	0.27	0.03	254	2011	
	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
	180/10	0.3	0.0	9.7	39.3	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	19.51	11.12	8.75	1.11	0.00	38.44	0.00	0.00	0.00	376	2011	
	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
	100	1.2	0.0	4.5	23.4	100.13	200.26	0.67	0.00	0.08	0.07	0.00	0.50	0.80	17.02	7.21	14.42	9.91	0.90	0.22	163.21	3.00	0.01	0.00			
:	630	36.0	32.7	87.5	767.1	113.66	375.44	3.06	0.56	0.54	1.02	1.79	1.19	5.79	66.86	601.14	704.75	148.30	6.01	3.97	2 092. 74	74.86	0.36	0.03			
() ,%	34																										
	250	2.2	3.2	16.3	101.0	8.78	165.52	1.45	0.00	0.10	0.07	0.00	0.33	1.16	9.99	40.01	65.75	28.38	1.23	0.48	615.07	5.87	0.04	0.00	97	2008	
	180	6.7	1.0	39.2	188.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	0.04	0.00	0.00	1.11	0.00	36.43	69.42	27.56	1.27	0.00	112.95	0.00	0.01	0.02	202	2011	
(2)	100	1.5	6.1	11.2	102.8	0.75	35.88	0.43	0.12	0.04	0.00	0.00	0.05	0.25	5.56	8.45	29.41	8.88	0.38	0.36	53.78	0.68	0.01	0.00	279	2011	
	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	0.00	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011	
	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
	100	1.2	0.0	4.5	23.4	100.13	200.26	0.67	0.00	0.08	0.07	0.00	0.50	0.80	17.02	7.21	14.42	9.91	0.90	0.22	163.21	3.00	0.01	0.00			
:	890	15.8	10.7	114.6	606.9	109.66	401.66	3.80	0.12	0.42	0.22	0.00	0.97	3.85	49.67	110.54	225.17	90.33	5.40	1.64	1 025. 63	11.23	0.07	0.02			
() ,%	26																										
:		89.4	106.1	282.6	2 273.0	224.44	1 262.47	10.85	3.92	1.21	2.53	4.40	2.55	10.68	151.05	1 536. 70	1 718. 90	340.79	15.30	10.20	4 135. 29	140.20	0.56	0.09			

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F ,	Zn,		I,	F,	Se,			
-	180	2.5	4.2	18.0	118.1	10.42	45.39	0.32	0.07	0.11	0.08	0.00	0.38	1.26	11.44	19.80	67.67	27.34	1.27	0.57	697.29	6.37	0.03	0.00	259	2011	
	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
	185	0.3	0.0	7.0	29.5	0.84	0.08	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.08	0.45	15.83	9.14	6.90	0.86	0.01	36.31	0.00	0.00	0.00	377	2011	
	100	1.2	0.0	4.5	23.4	100.13	200.26	0.67	0.00	0.08	0.07	0.00	0.50	0.80	17.02	7.21	14.42	9.91	0.90	0.22	163.21	3.00	0.01	0.00			
:	525	8.1	4.7	54.8	290.1	111.39	245.73	2.24	0.07	0.27	0.20	0.00	0.97	2.67	46.01	53.91	137.40	58.19	4.65	1.38	976.31	11.05	0.04	0.00			
() ,%	19																										
II																											
	180	4.3	6.9	43.4	247.2	0.00	38.23	0.47	0.12	0.04	0.04	0.00	0.12	0.82	12.22	13.45	89.82	29.42	0.66	0.92	65.74	0.90	0.03	0.01	304	2011	
	100	12.2	15.2	15.9	240.2	0.00	0.00	4.04	0.00	0.07	0.09	1.42	0.25	2.50	13.90	21.13	120.93	21.82	1.98	2.03	223.54	3.94	0.03	0.00	272	2008	
348	50	0.6	2.4	3.4	36.9	1.45	80.16	0.24	0.04	0.02	0.01	0.00	0.05	0.17	3.04	7.52	9.79	5.98	0.25	0.12	78.01	0.86	0.00	0.00	348	2011	
	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
	185	0.3	0.0	7.0	29.5	0.84	0.08	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.08	0.45	15.83	9.14	6.90	0.86	0.01	36.31	0.00	0.00	0.00	377	2011	
	100	0.7	5.7	2.2	60.5	3.80	7.60	2.62	0.00	0.02	0.03	0.00	0.04	0.15	3.80	19.67	36.02	11.97	0.86	0.21	133.95	2.85	0.02	0.00	20	2011	
:	675	22.2	30.6	97.1	733.3	6.09	126.07	8.62	0.16	0.23	0.22	1.42	0.55	4.25	50.51	88.67	311.87	90.13	6.23	3.87	617.05	10.23	0.08	0.01			
() ,%	47																										
	250	2.1	4.0	14.2	98.2	5.68	257.51	1.91	0.00	0.09	0.04	0.00	0.25	0.87	9.20	31.18	56.90	25.46	0.97	0.44	415.17	4.42	0.03	0.00			
	180	5.4	4.8	23.3	153.8	0.00	20.77	3.08	0.07	0.14	0.08	0.00	0.18	1.50	14.34	17.54	121.59	82.11	2.87	0.93	171.41	1.48	0.01	0.00	414	2011	
	100	0.5	4.8	2.6	53.0	0.98	7.68	2.21	0.00	0.02	0.01	0.00	0.03	0.10	2.41	6.12	9.82	3.63	0.21	0.15	49.08	0.59	0.00	0.00	259	2008	
	200	0.2	0.2	19.0	57.5	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.52	0.00	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011	
	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
	100	0.7	5.7	2.2	60.5	3.80	7.60	2.62	0.00	0.02	0.03	0.00	0.04	0.15	3.80	19.67	36.02	11.97	0.86	0.21	133.95	2.85	0.02	0.00	20	2011	
:	890	12.9	19.9	86.5	542.0	10.46	297.56	11.07	0.07	0.35	0.20	0.00	0.59	3.15	46.85	94.10	270.50	139.04	6.53	2.31	850.20	11.02	0.07	0.00			
() ,%	34																										
:		43.2	55.1	238.4	1 565.4	127.94	669.36	21.93	0.30	0.85	0.62	1.42	2.11	10.07	143.37	236.68	719.77	287.36	17.41	7.56	2 443.56	32.30	0.19	0.01			

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F ,	Zn,		I,	F,	Se,			
	180	3.4	6.0	30.2	184.9	2.16	176.64	2.87	0.00	0.04	0.05	0.00	0.15	0.75	11.55	18.69	70.57	27.21	0.77	0.78	154.72	2.09	0.03	0.01	265	2011	
	100	0.2	4.7	1.2	46.3	0.63	0.00	2.13	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	1.42	4.41	8.33	1.99	0.14	0.13	27.65	0.47	0.00	0.00	21	2011	
	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	0.00	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011	
:	540	7.6	11.2	74.8	422.0	2.79	176.64	6.25	0.00	0.13	0.09	0.00	0.26	1.30	30.07	41.54	125.07	44.80	2.53	1.49	262.99	4.24	0.03	0.01			
() ,%	29																										
II																											
	180	3.3	3.9	19.2	121.6	0.00	20.77	0.10	0.07	0.06	0.02	0.00	0.00	0.54	0.00	18.13	34.57	13.43	0.63	0.01	55.70	0.00	0.01	0.01	203	2011	
	100	14.7	13.6	1.7	179.6	0.01	9.36	0.53	0.00	0.05	0.11	2.10	0.31	3.08	7.60	14.69	143.29	17.70	2.04	2.65	275.72	6.51	0.05	0.00	245	2011	
	185	0.3	0.0	7.0	29.5	0.84	0.08	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.08	0.45	15.83	9.14	6.90	0.86	0.01	36.31	0.00	0.00	0.00	377	2011	
	100	1.5	4.8	8.7	82.0	14.60	1.90	2.17	0.00	0.03	0.03	0.00	0.12	0.48	8.79	37.36	27.32	12.71	0.80	0.41	163.65	2.67	0.01	0.00	45	2011	
	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
:	625	23.8	22.7	61.8	531.7	15.45	32.11	4.05	0.07	0.22	0.21	2.10	0.52	4.71	33.94	97.08	260.49	64.78	5.95	3.66	610.88	10.86	0.07	0.01			
() ,%	37																										
	250	1.7	5.9	7.5	88.2	11.48	165.92	2.20	0.00	0.04	0.06	0.00	0.17	0.67	8.74	49.94	42.04	19.66	0.91	0.43	283.83	4.11	0.02	0.00	84	2008	
	180	2.5	4.2	18.0	118.1	10.42	45.39	0.32	0.07	0.11	0.08	0.00	0.38	1.26	11.44	19.80	67.67	27.34	1.27	0.57	697.29	6.37	0.03	0.00	259	2011	
	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	0.00	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011	
	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
	100	1.5	4.8	8.7	82.0	14.60	1.90	2.17	0.00	0.03	0.03	0.00	0.12	0.48	8.79	37.36	27.32	12.71	0.80	0.41	163.65	2.67	0.01	0.00	45	2011	
:	790	9.8	15.4	77.7	479.1	36.50	213.21	5.94	0.07	0.26	0.21	0.00	0.76	2.94	46.07	125.54	183.20	75.31	4.60	1.99	1 225.39	14.83	0.06	0.00			
() ,%	34																										
:		41.3	49.3	214.2	1 432.9	54.74	421.96	16.24	0.14	0.61	0.51	2.10	1.54	8.95	110.08	264.16	568.76	184.89	13.08	7.14	2 099.26	29.93	0.16	0.02			

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F ,	Zn,		I,	F,	Se,			
		180	5.4	4.8	23.3	153.8	0.00	20.77	3.08	0.07	0.14	0.08	0.00	0.18	1.50	14.34	17.54	121.59	82.11	2.87	0.93	171.41	1.48	0.01	0.00	414	2011
		100	0.0	4.7	0.2	41.6	0.12	0.00	2.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.28	9.47	3.47	0.90	0.10	0.03	5.66	0.09	0.00	0.00	288	2011
348		50	0.6	2.4	3.4	36.9	1.45	80.16	0.24	0.04	0.02	0.01	0.00	0.05	0.17	3.04	7.52	9.79	5.98	0.25	0.12	78.01	0.86	0.00	0.00	348	2011
		30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00		
		30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00		
		100	4.5	9.1	6.5	121.7	3.28	26.50	2.26	0.00	0.02	0.08	0.17	0.08	0.15	12.18	159.27	109.74	22.79	1.12	1.09	247.53	5.67	0.03	0.00	31	2011
		185	0.3	0.0	7.0	29.5	0.84	0.08	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.08	0.45	15.83	9.14	6.90	0.86	0.01	36.31	0.00	0.00	0.00	377	2011
:		675	14.9	21.4	65.8	502.5	5.69	127.51	8.94	0.11	0.26	0.22	0.17	0.40	2.44	47.39	220.70	299.90	132.72	6.82	2.76	618.42	9.78	0.04	0.00		
	() ,%	21																									
II																											
		180	9.2	11.8	32.5	266.4	12.74	61.52	0.41	0.16	0.19	0.40	0.81	0.51	1.75	20.41	261.51	274.19	61.01	1.56	1.48	1 199.21	21.20	0.08	0.00	128	2011
		100	11.9	20.5	20.4	304.7	0.80	70.88	2.96	0.19	0.12	0.55	1.50	0.11	0.35	16.42	459.57	362.12	55.63	0.37	1.76	607.87	25.00	0.05	0.00	255	2011
		100	0.7	5.7	2.2	60.5	3.80	7.60	2.62	0.00	0.02	0.03	0.00	0.04	0.15	3.80	19.67	36.02	11.97	0.86	0.21	133.95	2.85	0.02	0.00	20	2011
		30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00		
		30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00		
		200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	0.00	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011
:		640	25.9	38.5	98.5	822.5	17.34	140.00	7.24	0.35	0.41	1.02	2.31	0.75	2.78	57.73	759.19	718.50	144.21	4.41	4.03	2 021.65	50.73	0.15	0.00		
	() ,%	35																									
		250	3.0	6.1	18.1	136.1	9.62	271.49	2.40	0.00	0.09	0.09	0.00	0.30	0.98	19.04	57.33	81.52	39.77	1.93	0.74	676.76	10.92	0.05	0.00	95	2008
		180	9.2	11.8	32.5	266.4	12.74	61.52	0.41	0.16	0.19	0.40	0.81	0.51	1.75	20.41	261.51	274.19	61.01	1.56	1.48	1 199.21	21.20	0.08	0.00	128	2011
		100	21.3	20.4	15.6	318.9	0.73	113.66	0.73	0.40	0.19	0.49	0.98	0.09	2.61	12.33	301.84	358.85	54.59	0.82	1.69	612.38	48.98	0.27	0.03	254	2011
		200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	0.00	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011
		30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00		
		30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00		
		100	4.5	9.1	6.5	121.7	3.28	26.50	2.26	0.00	0.02	0.08	0.17	0.08	0.15	12.18	159.27	109.74	22.79	1.12	1.09	247.53	5.67	0.03	0.00	31	2011
:		890	42.0	47.8	116.2	1 034.0	26.37	473.17	7.05	0.56	0.57	1.10	1.96	1.07	6.02	81.06	798.39	870.47	193.76	7.05	5.58	2 816.50	88.45	0.43	0.03		
	() ,%	44																									
:		82.9	107.7	280.5	2 359.0	49.40	740.68	23.23	1.02	1.24	2.34	4.44	2.22	11.24	186.18	1 778.28	1 888.87	470.69	18.28	12.37	5 456.57	148.96	0.62	0.03			

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,		I,	F,	Se,				
		200	31.8	11.8	24.5	323.2	0.29	47.93	2.55	0.21	0.07	0.34	1.90	0.31	0.65	60.73	169.92	266.86	35.84	0.71	0.70	201.56	1.64	0.05	0.04	223	2011	
		30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
()		10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.22	0.15	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.02	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011		
()		15	3.4	4.3	0.0	50.6	0.04	25.20	0.05	0.00	0.00	0.05	0.17	0.02	0.02	1.65	132.30	78.30	6.75	0.10	0.75	14.25	0.00	0.01	0.00	15	2011	
		185	0.3	0.0	9.4	38.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	19.16	11.12	8.67	1.11	0.00	38.40	0.00	0.00	0.00	376	2011	
:		440	37.7	24.6	47.6	550.8	0.39	132.13	3.41	0.36	0.11	0.44	2.07	0.37	1.14	70.48	328.79	380.86	60.17	2.48	1.69	294.41	1.64	0.06	0.04			
()	, %	29																										
II																												
		180	4.3	6.9	43.4	247.2	0.00	38.23	0.47	0.12	0.04	0.04	0.00	0.12	0.82	12.22	13.45	89.82	29.42	0.66	0.92	65.74	0.90	0.03	0.01	304	2011	
(2)		100	1.5	6.1	11.2	102.8	0.75	35.88	0.43	0.12	0.04	0.00	0.00	0.05	0.25	5.56	8.45	29.41	8.88	0.38	0.36	53.78	0.68	0.01	0.00	279	2011	
(2)		100	2.1	6.1	11.2	109.5	33.08	301.95	2.91	0.00	0.06	0.05	0.00	0.14	0.79	11.17	57.29	48.99	22.43	1.13	0.54	188.35	3.00	0.02	0.00	49	2011	
		30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
		30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
		180/10	0.3	0.0	9.7	39.3	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	19.51	11.12	8.75	1.11	0.00	38.44	0.00	0.00	0.00	376	2011	
348		50	0.6	2.4	3.4	36.9	1.45	80.16	0.24	0.04	0.02	0.01	0.00	0.05	0.17	3.04	7.52	9.79	5.98	0.25	0.12	78.01	0.86	0.00	0.00	348	2011	
:		680	13.0	21.9	104.1	654.7	35.34	456.22	5.30	0.28	0.24	0.16	0.00	0.45	2.66	49.09	117.29	235.30	89.50	5.15	2.52	503.82	7.12	0.06	0.01			
()	, %	34																										
		250	2.0	2.7	15.9	94.0	6.60	161.80	1.23	0.00	0.09	0.05	0.00	0.26	0.94	8.75	25.40	56.80	24.35	0.94	0.47	469.15	4.62	0.03	0.00	98	2008	
		180	6.7	1.0	39.2	188.8	0.00	0.00	0.00	0.12	0.04	0.00	0.00	0.00	1.11	0.00	36.43	69.42	27.56	1.27	0.00	112.95	0.00	0.01	0.02	202	2011	
		100	12.2	15.2	15.9	240.2	0.00	0.00	4.04	0.00	0.07	0.09	1.42	0.25	2.50	13.90	21.13	120.93	21.82	1.98	2.03	223.54	3.94	0.03	0.00	272	2008	
		200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	0.00	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011	
		30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
		30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
()		60	0.5	0.1	1.4	7.6	2.40	4.80	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.10	2.40	12.42	22.68	7.56	0.54	0.13	84.60	1.80	0.01	0.00			
:		850	25.5	19.4	115.8	721.5	9.00	166.60	6.58	0.00	0.38	0.24	1.42	0.62	5.18	42.15	113.82	316.00	96.89	6.35	3.21	970.86	12.04	0.08	0.02			
()	, %	37																										
:			76.2	65.8	267.5	1 926.9	44.73	754.95	15.29	0.64	0.73	0.84	3.49	1.44	8.98	161.72	559.90	932.16	246.56	13.98	7.42	1 769.09	20.80	0.20	0.07			

	180	9.2	11.8	32.5	266.4	12.74	61.52	0.41	0.16	0.19	0.40	0.81	0.51	1.75	20.41	261.51	274.19	61.01	1.56	1.48	1 199.21	21.20	0.08	0.00	128	2011	
	100	21.3	20.4	15.6	318.9	0.73	113.66	0.73	0.40	0.19	0.49	0.98	0.09	2.61	12.33	301.84	358.85	54.59	0.82	1.69	612.38	48.98	0.27	0.03	254	2011	
	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
	60	0.7	0.0	2.7	14.1	60.10	120.20	0.40	0.00	0.05	0.04	0.00	0.30	0.48	10.22	4.33	8.66	5.95	0.54	0.13	97.96	1.80	0.01	0.00			
	180/10	0.3	0.0	9.7	39.3	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	19.51	11.12	8.75	1.11	0.00	38.44	0.00	0.00	0.00	376	2011	
:	590	35.5	32.7	85.7	757.7	73.63	295.38	2.79	0.56	0.51	0.99	1.79	0.99	5.47	60.06	598.26	698.99	144.34	5.65	3.88	2 027.49	73.66	0.36	0.03			
() ,%	32																										
II																											
	200	27.3	42.4	20.3	550.3	0.86	410.08	3.15	3.14	0.18	1.08	2.25	0.28	0.49	24.77	558.53	600.93	71.65	3.10	3.23	823.43	51.45	0.11	0.04	210	2011	
	200	2.6	3.0	37.4	184.0	0.15	14.29	0.09	0.02	0.02	0.12	0.19	0.05	0.06	0.00	111.99	74.90	13.11	0.07	0.38	139.79	2.66	0.01	0.00	433	2008	
	50	5.9	8.9	15.1	164.7	0.11	61.00	0.75	0.08	0.05	0.09	0.17	0.06	0.49	9.75	154.50	113.15	17.40	0.72	0.98	53.70	0.00	0.01	0.00	3	2011	
	100	1.9	8.5	7.7	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2011	
:	550	37.7	62.7	80.5	899.0	1.12	485.37	3.99	3.24	0.25	1.29	2.61	0.39	1.04	34.52	825.02	788.98	102.16	3.89	4.59	1 016.92	54.11	0.13	0.04			
() ,%	38																										
	250	3.7	4.9	20.3	136.2	4.60	179.79	1.87	0.13	0.11	0.07	0.02	0.22	0.96	12.68	28.72	63.76	24.89	1.07	0.55	361.22	4.18	0.03	0.01	108	2011	
	180	4.3	6.9	43.4	247.2	0.00	38.23	0.47	0.12	0.04	0.04	0.00	0.12	0.82	12.22	13.45	89.82	29.42	0.66	0.92	65.74	0.90	0.03	0.01	304	2011	
	100	0.0	4.7	0.2	41.6	0.12	0.00	2.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.28	9.47	3.47	0.90	0.10	0.03	5.66	0.09	0.00	0.00	288	2011	
	200	0.2	0.2	19.0	57.5	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.52	0.00	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011	
(2)	100	2.1	6.1	11.2	109.5	33.08	301.95	2.91	0.00	0.06	0.05	0.00	0.14	0.79	11.17	57.29	48.99	22.43	1.13	0.54	188.35	3.00	0.02	0.00	49	2011	
	30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
:	890	14.4	23.2	119.3	711.0	37.80	523.97	8.61	0.25	0.29	0.20	0.02	0.57	3.11	53.45	128.52	252.21	93.51	4.58	2.62	701.56	9.85	0.09	0.02			
() ,%	30																										
:		87.6	118.6	285.5	2 367.7	112.55	1 304.72	15.39	4.05	1.05	2.48	4.42	1.95	9.62	148.03	1 551.80	1 740.18	340.01	14.12	11.09	3 745.97	137.62	0.58	0.09			

		180	4.3	6.9	43.4	247.2	0.00	38.23	0.47	0.12	0.04	0.04	0.00	0.12	0.82	12.22	13.45	89.82	29.42	0.66	0.92	65.74	0.90	0.03	0.01	304	2011	
		100	12.2	15.2	15.9	240.2	0.00	0.00	4.04	0.00	0.07	0.09	1.42	0.25	2.50	13.90	21.13	120.93	21.82	1.98	2.03	223.54	3.94	0.03	0.00	272	2008	
348		50	0.6	2.4	3.4	36.9	1.45	80.16	0.24	0.04	0.02	0.01	0.00	0.05	0.17	3.04	7.52	9.79	5.98	0.25	0.12	78.01	0.86	0.00	0.00	348	2011	
		30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
		30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
		185	0.3	0.0	7.0	29.5	0.84	0.08	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.08	0.45	15.83	9.14	6.90	0.86	0.01	36.31	0.00	0.00	0.00	377	2011	
		100	0.7	5.7	2.2	60.5	3.80	7.60	2.62	0.00	0.02	0.03	0.00	0.04	0.15	3.80	19.67	36.02	11.97	0.86	0.21	133.95	2.85	0.02	0.00	20	2011	
:		675	22.2	30.6	97.1	733.3	6.09	126.07	8.62	0.16	0.23	0.22	1.42	0.55	4.25	50.51	88.67	311.87	90.13	6.23	3.87	617.05	10.23	0.08	0.01			
	() ,%	49																										
II																												
-		180	2.5	4.2	18.0	118.1	10.42	45.39	0.32	0.07	0.11	0.08	0.00	0.38	1.26	11.44	19.80	67.67	27.34	1.27	0.57	697.29	6.37	0.03	0.00	259	2011	
		30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
		30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
		185	0.3	0.0	7.0	29.5	0.84	0.08	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.08	0.45	15.83	9.14	6.90	0.86	0.01	36.31	0.00	0.00	0.00	377	2011	
		60	0.7	0.0	2.7	14.1	60.10	120.20	0.40	0.00	0.05	0.04	0.00	0.30	0.48	10.22	4.33	8.66	5.95	0.54	0.13	97.96	1.80	0.01	0.00			
:		485	7.6	4.7	53.0	280.7	71.36	165.67	1.97	0.07	0.24	0.17	0.00	0.77	2.35	39.21	51.03	131.64	54.23	4.29	1.29	911.06	9.85	0.04	0.00			
	() ,%	19																										
		250	2.6	2.8	17.6	103.9	6.00	161.62	1.20	0.00	0.10	0.06	0.00	0.22	0.98	7.21	29.96	57.30	24.81	1.02	0.37	439.62	4.18	0.03	0.00	100	2008	
		200	4.9	5.6	14.3	126.6	43.84	130.87	0.53	0.10	0.08	0.11	0.00	0.43	1.63	27.86	113.17	82.48	42.15	2.53	1.17	556.65	8.40	0.02	0.00	346	2008	
		200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	0.00	1.56	0.00	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011	
		30	2.2	0.2	13.7	64.0	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
		30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
		100	0.7	5.7	2.2	60.5	3.80	7.60	2.62	0.00	0.02	0.03	0.00	0.04	0.15	3.80	19.67	36.02	11.97	0.86	0.21	133.95	2.85	0.02	0.00	20	2011	
:		810	12.3	14.6	77.5	481.8	53.64	300.09	5.60	0.10	0.28	0.24	0.00	0.78	3.29	55.97	181.24	221.97	94.53	6.03	2.33	1 210.84	17.11	0.07	0.00			
	() ,%	32																										
:		42.1	49.8	227.6	1 495.8	131.09	591.83	16.19	0.33	0.75	0.63	1.42	2.10	9.89	145.69	320.94	665.48	238.89	16.55	7.49	2 738.95	37.19	0.19	0.01				

				-																			
	,	,	,		,	,	,	E,	,	1,	2,	B12,	B6,	,	,	,	Mg,	F ,	Zn,	,	I,	F,	Se,
	630,0	757,5	2529,9	18750,2	920.65	7 646.43	177.60	11.99	8.80	13.07	29.15	18.91	93.95	1 496.17	8 490.50	11 142.55	2 953.37	153.48	87.59	30 640.44	690.21	3.17	0.40
	63.0	75.8	253.0	1 875.0	92.07	764.64	17.76	1.20	0.88	1.31	2.92	1.89	9.40	149.62	849.05	1 114.26	295.34	15.35	8.76	3 064.04	69.02	0.32	0.04
%	13.4	36.4	50.2																				

()

		II	
5-11	595	594	854