



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
7-11 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Балки, 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
МАКАРОНЫ Е ИЗДЕЛИЯ ОТ ЗАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,8	3,3	18,0	101,6	0,00	17,46	0,08	0,06	0,05	0,02	0,00	0,00	0,45	0,00	15,23	2,85	11,20	0,52	0,01	46,46	0,00	0,01	0,01	203	2011	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13,2	12,3	1,5	161,6	0,01	8,40	0,47	0,00	0,04	0,10	1,89	0,27	2,78	6,85	13,28	12,94	15,93	1,82	2,39	248,09	5,86	0,04	0,00	245	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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	1,14	6,90	0,86	0,01	36,31	0,00	0,00	0,00	377	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	5,2	49,2	3,76	1,14	1,30	0,00	0,01	0,02	0,00	0,08	0,29	5,27	22,40	1,39	7,62	0,47	0,24	98,19	1,60	0,00	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	2,68	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	2,49	5,13	1,08	0,36	40,80	1,68	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	545	21,2	18,6	55,0	461,0	9,61	27,08	3,10	0,06	0,18	0,19	1,89	0,44	4,13	29,67	77,81	22,49	55,69	5,29	3,23	308,55	9,14	0,05	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																										
II Завтрак																											
ПЛОВ	150	2,8	5,0	25,2	154,1	1,80	147,20	2,39	0,00	0,03	0,03	0,00	0,13	0,62	9,63	15,58	5,81	22,67	0,64	0,64	128,93	1,75	0,02	0,01	265	2011	
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,1	2,8	0,7	27,8	0,38	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,85	2,65	1,00	1,20	0,08	0,08	16,59	0,28	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	2,68	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	2,49	5,13	1,08	0,36	40,80	1,68	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	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			
Итого за прием пищи:	470	7,0	8,3	69,3	372,7	2,18	147,20	4,92	0,00	0,11	0,07	0,00	0,23	1,17	27,58	36,67	10,98	39,47	2,34	1,30	226,14	3,71	0,02	0,01	375	2011	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																										
Обед																											
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200/5	1,8	4,7	7,9	78,0	7,00	148,47	1,88	0,00	0,04	0,05	0,00	0,15	0,49	9,93	41,54	4,58	20,39	1,02	0,43	300,11	5,06	0,01	0,00	77	2008	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	7,7	9,8	27,1	222,0	10,82	51,26	0,35	0,14	0,18	0,34	0,68	0,43	1,47	17,01	217,93	22,51	50,85	1,29	1,24	999,34	17,66	0,06	0,00	128	2011	
ГУЛЯШ	90	0,4	4,3	2,3	47,7	0,88	6,96	1,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,10	2,18	5,41	1,82	3,27	3,20	0,13	44,35	0,53	0,00	0,00	259	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	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			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	5,2	49,2	3,76	1,14	1,30	0,00	0,01	0,02	0,00	0,08	0,29	5,27	22,40	1,39	7,62	0,47	0,24	98,19	1,60	0,00	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	2,68	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	2,49	5,13	1,08	0,36	40,80	1,68	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	765	14,7	22,1	85,9	587,8	27,26	207,83	6,77	0,14	0,29	0,45	0,68	0,78	2,88	51,54	305,72	34,47	97,73	4,60	2,62	522,61	28,53	0,07	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																										
Всего за день:		42,8	49,2	210,2	1421,4	39,05	382,11	14,79	0,20	0,58	0,71	2,57	1,45	8,18	108,79	420,20	67,94	192,89	12,23	7,15	2257,30	39,38	0,14	0,00			

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,		I,	F,	Se,				
		150	7.7	9.8	27.1	222.0	10.62	51.26	0.35	0.14	0.16	0.34	0.68	0.43	1.47	17.01	217.93	228.51	50.85	1.29	1.24	999.34	17.66	0.06	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			
		60	0.4	3.4	1.3	36.3	2.28	4.56	1.57	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.09	2.28	11.80	21.61	7.18	0.51	0.13	80.37	1.71	0.01	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	
	:	570	24.1	34.2	92.2	753.8	13.70	126.70	6.13	0.33	0.38	0.95	2.18	0.65	2.44	52.81	707.74	658.41	129.26	3.79	3.71	1 768.20	46.05	0.12	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	
		90	0.0	4.2	0.2	37.5	0.11	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.25	8.39	3.10	0.81	0.09	0.02	5.11	0.08	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	0.01	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	2.7	5.5	3.9	73.0	1.96	15.90	1.36	0.00	0.01	0.05	0.10	0.04	0.10	7.31	95.56	65.84	13.67	0.66	0.65	148.52	3.40	0.01	0.00	31	2011	
	:	625	13.1	17.3	63.2	449.7	4.36	116.91	7.83	0.11	0.25	0.19	0.10	0.36	2.39	42.49	155.91	255.63	123.51	6.35	2.31	518.86	7.50	0.02	0.00			
	() ,%	25																										
		200	4.8	4.2	16.2	118.9	4.80	129.30	3.27	0.00	0.15	0.06	0.00	0.18	0.93	8.36	33.74	70.28	29.29	1.69	0.81	455.86	4.17	0.02	0.00	99	2008	
		150	3.6	5.8	36.1	205.9	0.00	31.86	0.39	0.10	0.03	0.03	0.00	0.10	0.69	10.17	11.20	74.80	24.50	0.55	0.77	54.74	0.75	0.03	0.01	304	2011	
		90	0.0	4.2	0.2	37.5	0.11	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.25	8.39	3.10	0.81	0.09	0.02	5.11	0.08	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	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	19.16	11.12	8.67	1.11	0.00	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	
	:	835	14.1	22.7	92.8	616.9	10.22	248.92	9.67	0.14	0.30	0.19	0.00	0.46	2.58	42.72	117.37	252.63	95.66	6.22	2.51	845.75	10.39	0.07	0.01			
	() ,%	34																										
	:		51.3	74.3	248.2	1 820.4	28.28	492.53	23.63	0.58	0.93	1.33	2.28	1.47	7.41	138.02	981.02	1 166.67	348.43	16.36	8.53	3 132.81	63.94	0.21	0.01			

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F ,	Zn,		I,	F,	Se,			
		150	3.6	5.8	36.1	205.9	0.00	31.86	0.39	0.10	0.03	0.03	0.00	0.10	0.69	10.17	11.20	74.80	24.50	0.55	0.77	54.74	0.75	0.03	0.01	304	2011
(2)		90	1.4	5.5	10.1	92.3	0.68	32.10	0.38	0.10	0.03	0.00	0.04	0.22	5.01	7.61	26.47	7.98	0.34	0.33	48.39	0.62	0.01	0.00	279	2011	
(2)		60	1.3	3.7	6.7	65.7	19.84	181.17	1.74	0.00	0.03	0.04	0.00	0.08	0.47	6.70	34.43	29.40	13.46	0.67	0.33	112.96	1.80	0.00	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	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
:		600	11.2	17.7	91.3	559.1	22.03	325.29	4.00	0.24	0.19	0.14	0.00	0.36	2.18	42.02	91.34	197.75	74.71	4.54	2.13	412.04	5.71	0.04	0.01		
	()																										
		37																									
		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	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		
	()																										
		37																									
		200/5	1.8	4.8	12.5	97.7	5.25	134.28	1.95	0.00	0.05	0.04	0.00	0.20	0.77	6.96	23.60	52.53	19.23	0.77	0.33	384.81	3.96	0.02	0.00	91	2008
		150	3.7	4.2	10.7	95.1	32.88	98.27	0.38	0.08	0.05	0.09	0.00	0.31	1.22	20.90	84.89	61.89	31.62	1.91	0.88	417.54	6.30	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		
:		615	9.6	9.5	66.6	383.7	38.13	232.55	3.58	0.08	0.18	0.17	0.00	0.60	2.52	44.96	126.93	160.59	66.45	4.30	1.79	882.97	11.94	0.04	0.00		
	()																										
		26																									
:			58.5	51.7	205.5	1 493.5	60.55	689.97	10.99	0.68	0.48	0.75	2.07	1.33	5.84	157.46	547.06	739.20	201.33	11.32	5.61	1 589.42	19.29	0.14	0.05		

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,		I,	F,	Se,			
		150	20.5	31.8	15.2	412.8	0.65	307.59	2.36	2.35	0.13	0.81	1.70	0.21	0.36	18.59	419.04	450.85	53.76	2.32	2.43	617.87	38.60	0.09	0.03	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
		60	1.1	5.1	4.6	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
	:	460	30.1	48.8	72.3	761.5	0.91	382.88	3.20	2.45	0.20	1.02	2.06	0.32	0.91	28.34	685.53	638.90	84.27	3.11	3.79	811.36	41.26	0.11	0.03		
	() ,%	38																									
II																											
		150	7.7	9.8	27.1	222.0	10.62	51.26	0.35	0.14	0.16	0.34	0.68	0.43	1.47	17.01	217.93	228.51	50.85	1.29	1.24	999.34	17.66	0.06	0.00	128	2011
		90	19.2	18.4	14.0	286.9	0.66	102.25	0.66	0.36	0.16	0.43	0.87	0.08	2.34	11.10	271.72	323.09	49.13	0.73	1.51	551.35	44.09	0.26	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		
		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		
	:	550	31.9	28.6	78.7	681.3	71.44	273.71	2.66	0.50	0.45	0.87	1.55	0.90	4.92	55.43	524.56	617.55	128.72	5.29	3.46	1 766. 59	65.23	0.33	0.03		
	() ,%	34																									
		200	1.8	2.6	13.0	80.8	7.01	132.32	1.16	0.00	0.08	0.06	0.00	0.27	0.92	7.97	32.00	52.58	22.69	0.98	0.39	491.67	4.69	0.02	0.00	97	2008
		150	5.6	0.8	32.7	157.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	0.00	0.93	0.00	30.37	57.85	22.97	1.07	0.00	94.13	0.00	0.01	0.01	202	2011
	(2)	90	1.4	5.5	10.1	92.3	0.68	32.10	0.38	0.10	0.03	0.00	0.00	0.04	0.22	5.01	7.61	26.47	7.98	0.34	0.33	48.39	0.62	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		
		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		
	:	760	13.5	9.3	101.9	535.3	67.79	284.62	3.19	0.10	0.34	0.17	0.00	0.70	3.08	40.30	92.75	191.73	75.19	4.55	1.43	812.77	8.79	0.05	0.01		
	() ,%	28																									
	:	75.5	86.7	252.9	1 978.2	140.14	941.21	9.05	3.05	0.99	2.06	3.61	1.92	8.91	124.07	1 302. 84	1 448. 18	288.18	12.95	8.68	3 390. 72	115.28	0.49	0.07			

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,		I,	F,	Se,			
-	150	2.1	3.5	15.0	98.5	8.66	37.81	0.27	0.06	0.09	0.06	0.00	0.32	1.05	9.52	16.44	56.34	22.78	1.06	0.46	580.60	5.31	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			
:	495	7.7	4.0	51.8	270.4	109.63	238.15	2.19	0.06	0.25	0.18	0.00	0.91	2.46	44.09	50.55	126.07	53.63	4.44	1.27	859.62	9.99	0.04	0.00			
() ,%	19																										
II																											
	150	3.6	5.8	36.1	205.9	0.00	31.86	0.39	0.10	0.03	0.03	0.00	0.10	0.69	10.17	11.20	74.80	24.50	0.55	0.77	54.74	0.75	0.03	0.01	304	2011	
	90	11.0	13.7	14.3	216.3	0.00	0.00	3.65	0.00	0.07	0.08	1.28	0.22	2.24	12.52	18.96	108.80	19.64	1.79	1.83	201.14	3.54	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	
	60	0.4	3.4	1.3	36.3	2.28	4.56	1.57	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.09	2.28	11.80	21.61	7.18	0.51	0.13	80.37	1.71	0.01	0.00	20	2011	
:	595	20.0	25.7	87.4	643.9	4.57	116.66	7.10	0.14	0.22	0.19	1.28	0.48	3.80	45.56	76.38	270.31	78.24	5.58	3.44	530.07	8.54	0.07	0.01			
() ,%	46																										
	200	1.7	3.1	11.3	78.1	4.55	206.01	1.50	0.00	0.08	0.04	0.00	0.20	0.69	7.33	24.94	45.42	20.32	0.78	0.35	332.02	3.53	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	
	90	0.4	4.3	2.3	47.7	0.88	6.96	1.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.10	2.18	5.41	8.82	3.27	0.20	0.13	44.35	0.53	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			
	60	0.4	3.4	1.3	36.3	2.28	4.56	1.57	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.09	2.28	11.80	21.61	7.18	0.51	0.13	80.37	1.71	0.01	0.00	20	2011	
:	790	12.2	16.3	82.5	492.4	7.71	242.30	9.39	0.07	0.32	0.18	0.00	0.52	2.91	43.23	79.28	243.61	128.75	5.98	2.12	708.74	8.93	0.06	0.00			
() ,%	35																										
:		39.9	45.9	221.7	1 406.8	121.91	597.11	18.68	0.27	0.79	0.55	1.28	1.91	9.17	132.88	206.21	639.99	260.62	16.00	6.83	2 098.43	27.46	0.17	0.01			

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,		I,	F,	Se,			
		150	2.8	5.0	25.2	154.1	1.80	147.20	2.39	0.00	0.03	0.03	0.00	0.13	0.62	9.63	15.58	58.81	22.67	0.64	0.64	128.93	1.75	0.02	0.01	265	2011
		60	0.1	2.8	0.7	27.8	0.38	0.00	1.28	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.85	2.65	5.00	1.20	0.08	0.08	16.59	0.28	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	7.37	0.00	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011	
	:	470	7.0	8.3	69.3	372.7	2.18	147.20	4.92	0.00	0.11	0.07	0.00	0.23	1.17	27.58	36.67	109.98	39.47	2.34	1.30	226.14	3.71	0.02	0.01		
	() ,%	30																									
II																											
		150	2.8	3.3	16.0	101.6	0.00	17.46	0.08	0.06	0.05	0.02	0.00	0.00	0.45	0.00	15.23	28.85	11.20	0.52	0.01	46.46	0.00	0.01	0.01	203	2011
		90	13.2	12.3	1.5	161.6	0.01	8.40	0.47	0.00	0.04	0.10	1.89	0.27	2.78	6.85	13.28	128.94	15.93	1.82	2.39	248.09	5.86	0.04	0.00	245	2011
		185	0.3	0.0	7.0	29.5	0.84	0.08	0.00	0.00	0.01	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	0.9	2.9	5.2	49.2	8.76	1.14	1.30	0.00	0.01	0.02	0.00	0.08	0.29	5.27	22.40	16.39	7.62	0.47	0.24	98.19	1.60	0.00	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		
	:	545	21.2	18.8	55.0	461.0	9.61	27.08	3.10	0.06	0.18	0.19	1.89	0.44	4.13	29.67	77.81	229.49	55.69	5.29	3.23	508.55	9.14	0.05	0.01		
	() ,%	37																									
		200/5	1.4	4.9	6.2	72.2	9.42	135.48	1.79	0.00	0.03	0.06	0.00	0.14	0.55	7.17	40.77	34.43	16.10	0.76	0.35	232.76	3.37	0.01	0.00	84	2008
		150	2.1	3.5	15.0	98.5	8.66	37.81	0.27	0.06	0.09	0.06	0.00	0.32	1.05	9.52	16.44	56.34	22.78	1.06	0.46	580.60	5.31	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	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	0.9	2.9	5.2	49.2	8.76	1.14	1.30	0.00	0.01	0.02	0.00	0.08	0.29	5.27	22.40	16.39	7.62	0.47	0.24	98.19	1.60	0.00	0.00	45	2011
	:	675	8.5	11.7	69.8	410.7	26.84	174.43	4.61	0.06	0.21	0.18	0.00	0.63	2.42	39.06	98.05	153.33	62.10	3.91	1.63	992.17	11.96	0.04	0.00		
	() ,%	33																									
	:		36.7	38.8	194.1	1 244.3	38.63	348.71	12.63	0.12	0.50	0.44	1.89	1.30	7.72	96.31	212.53	492.80	157.26	11.54	6.16	1 726.86	24.81	0.11	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	
		90	0.0	4.2	0.2	37.5	0.11	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.25	8.39	3.10	0.81	0.09	0.02	5.11	0.08	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			
		60	2.7	5.5	3.9	73.0	1.96	15.90	1.36	0.00	0.01	0.05	0.10	0.04	0.10	7.31	95.56	65.84	13.67	0.66	0.65	148.52	3.40	0.01	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	
:		625	13.1	17.3	63.2	449.7	4.36	116.91	7.83	0.11	0.25	0.19	0.10	0.36	2.39	42.49	155.91	255.63	123.51	6.35	2.31	518.86	7.50	0.02	0.00			
	() ,%	22																										
II																												
		150	7.7	9.8	27.1	222.0	10.62	51.26	0.35	0.14	0.16	0.34	0.68	0.43	1.47	17.01	217.93	228.51	50.85	1.29	1.24	999.34	17.66	0.06	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	
		60	0.4	3.4	1.3	36.3	2.28	4.56	1.57	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.09	2.28	11.80	21.61	7.18	0.51	0.13	80.37	1.71	0.01	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	
:		570	24.1	34.2	92.2	753.8	13.70	126.70	6.13	0.33	0.38	0.95	2.18	0.65	2.44	52.81	707.74	658.41	129.26	3.79	3.71	¹ 768. ₂₀	46.05	0.12	0.00			
	() ,%	36																										
		200/5	2.5	5.0	14.9	111.4	7.90	222.71	1.96	0.00	0.08	0.09	0.00	0.26	0.80	15.60	46.98	66.83	32.58	1.59	0.62	554.74	8.96	0.03	0.00	95	2008	
		150	7.7	9.8	27.1	222.0	10.62	51.26	0.35	0.14	0.16	0.34	0.68	0.43	1.47	17.01	217.93	228.51	50.85	1.29	1.24	999.34	17.66	0.06	0.00	128	2011	
		90	19.2	18.4	14.0	286.9	0.66	102.25	0.66	0.36	0.16	0.43	0.87	0.08	2.34	11.10	271.72	323.09	49.13	0.73	1.51	551.35	44.09	0.26	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			
		60	2.7	5.5	3.9	73.0	1.96	15.90	1.36	0.00	0.01	0.05	0.10	0.04	0.10	7.31	95.56	65.84	13.67	0.66	0.65	148.52	3.40	0.01	0.00	31	2011	
:		765	36.1	39.1	103.3	884.2	21.14	392.12	5.58	0.50	0.49	0.95	1.65	0.90	5.24	68.12	650.63	730.44	161.83	5.89	4.60	² 334. ₅₇	75.79	0.36	0.03			
	() ,%	42																										
:		73.3	90.6	258.7	2 087.7	39.20	635.73	19.54	0.94	1.12	2.09	3.93	1.91	10.07	163.42	¹ 514. ₂₈	¹ 644. ₄₈	414.60	16.03	10.62	⁴ 621. ₆₃	129.34	0.50	0.03				

		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			
()	, %	31																										
II																												
		150	3.6	5.8	36.1	205.9	0.00	31.86	0.39	0.10	0.03	0.03	0.00	0.10	0.69	10.17	11.20	74.80	24.50	0.55	0.77	54.74	0.75	0.03	0.01	304	2011	
(2)		90	1.4	5.5	10.1	92.3	0.68	32.10	0.38	0.10	0.03	0.00	0.00	0.04	0.22	5.01	7.61	26.47	7.98	0.34	0.33	48.39	0.62	0.01	0.00	279	2011	
(2)		60	1.3	3.7	6.7	65.7	19.84	181.17	1.74	0.00	0.03	0.04	0.00	0.08	0.47	6.70	34.43	29.40	13.46	0.67	0.33	112.96	1.80	0.00	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	
:		600	11.2	17.7	91.3	559.1	22.03	325.29	4.00	0.24	0.19	0.14	0.00	0.36	2.18	42.02	91.34	197.75	74.71	4.54	2.13	412.04	5.71	0.04	0.01			
()	, %	32																										
		200	1.6	2.2	12.7	75.1	5.28	129.44	0.99	0.00	0.05	0.04	0.00	0.21	0.75	6.99	20.32	45.39	19.46	0.74	0.38	375.28	3.70	0.02	0.00	98	2008	
		150	5.6	0.8	32.7	157.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	0.93	0.00	30.37	57.85	22.97	1.07	0.00	94.13	0.00	0.01	0.01	202	2011		
		90	11.0	13.7	14.3	216.3	0.00	0.00	3.65	0.00	0.07	0.08	1.28	0.22	2.24	12.52	18.96	108.80	19.64	1.79	1.83	201.14	3.54	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	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			
:		760	22.7	17.2	104.4	647.2	7.68	134.24	5.95	0.00	0.32	0.21	1.28	0.54	4.55	39.01	100.51	280.89	85.23	5.76	2.92	835.77	10.72	0.07	0.01			
()	, %	37																										
:			71.7	59.4	243.4	1 757.0	30.10	591.66	13.36	0.60	0.62	0.79	3.35	1.27	7.87	151.51	520.64	859.50	220.11	12.78	6.74	1 542.22	18.07	0.17	0.06			

								E,		1,	2,	B12,	B6,					Mg,	F,	Zn,		I,	F,	Se,				
		150	7.7	9.8	27.1	222.0	10.62	51.26	0.35	0.14	0.16	0.34	0.68	0.43	1.47	17.01	217.93	228.51	50.85	1.29	1.24	999.34	17.66	0.06	0.00	128	2011	
		90	19.2	18.4	14.0	286.9	0.66	102.25	0.66	0.36	0.16	0.43	0.87	0.08	2.34	11.10	271.72	323.09	49.13	0.73	1.51	551.35	44.09	0.26	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			
		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			
:		550	31.9	28.6	78.7	681.3	71.44	273.71	2.66	0.50	0.45	0.87	1.55	0.90	4.92	55.43	524.56	617.55	128.72	5.29	3.46	1 766.59	65.23	0.33	0.03			
	()																											
		33																										
II																												
		150	20.5	31.8	15.2	412.8	0.65	307.59	2.36	2.35	0.13	0.81	1.70	0.21	0.36	18.59	419.04	450.85	53.76	2.32	2.43	617.87	38.60	0.09	0.03	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	
		60	1.1	5.1	4.6	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	
:		460	30.1	48.8	72.3	761.5	0.91	382.88	3.20	2.45	0.20	1.02	2.06	0.32	0.91	28.34	685.53	638.90	84.27	3.11	3.79	811.36	41.26	0.11	0.03			
	()																											
		37																										
		200	3.0	3.9	16.2	108.9	3.68	143.79	1.51	0.10	0.07	0.07	0.02	0.17	0.77	10.14	22.95	50.97	19.91	0.86	0.43	288.95	3.34	0.01	0.00	108	2011	
		150	3.6	5.8	36.1	205.9	0.00	31.86	0.39	0.10	0.03	0.03	0.00	0.10	0.69	10.17	11.20	74.80	24.50	0.55	0.77	54.74	0.75	0.03	0.01	304	2011	
		90	0.0	4.2	0.2	37.5	0.11	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.25	8.39	3.10	0.81	0.09	0.02	5.11	0.08	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)		60	1.3	3.7	6.7	65.7	19.84	181.17	1.74	0.00	0.03	0.04	0.00	0.08	0.47	6.70	34.43	29.40	13.46	0.67	0.33	112.96	1.80	0.00	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			
:		760	12.1	18.2	103.5	594.5	23.63	360.82	6.79	0.20	0.21	0.18	0.02	0.44	2.47	44.36	96.56	204.44	74.55	3.79	2.13	542.35	7.65	0.05	0.01			
	()																											
		30																										
:			74.1	95.6	254.5	2 037.3	95.98	1 017.41	12.65	3.15	0.86	2.07	3.63	1.66	8.30	128.13	1 306.65	1 460.89	287.54	12.19	9.38	3 120.30	114.14	0.49	0.07			

		150	3.6	5.8	36.1	205.9	0.00	31.86	0.39	0.10	0.03	0.03	0.00	0.10	0.69	10.17	11.20	74.80	24.50	0.55	0.77	54.74	0.75	0.03	0.01	304	2011		
		90	11.0	13.7	14.3	216.3	0.00	0.00	3.65	0.00	0.07	0.08	1.28	0.22	2.24	12.52	18.96	108.80	19.64	1.79	1.83	201.14	3.54	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		
		60	0.4	3.4	1.3	36.3	2.28	4.56	1.57	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.09	2.28	11.80	21.61	7.18	0.51	0.13	80.37	1.71	0.01	0.00	20	2011		
:		595	20.0	25.7	87.4	643.9	4.57	116.66	7.10	0.14	0.22	0.19	1.28	0.48	3.80	45.56	76.38	270.31	78.24	5.58	3.44	530.07	8.54	0.07	0.01				
	()																												
	, %	49																											
		II																											
-		150	2.1	3.5	15.0	98.5	8.66	37.81	0.27	0.06	0.09	0.06	0.00	0.32	1.05	9.52	16.44	56.34	22.78	1.06	0.46	580.60	5.31	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				
:		455	7.2	4.0	50.0	261.1	69.60	158.09	1.92	0.06	0.22	0.15	0.00	0.71	2.14	37.29	47.67	120.31	49.67	4.08	1.18	794.37	8.79	0.04	0.00				
	()																												
	, %	20																											
		200	2.1	2.2	14.1	83.1	4.80	129.30	0.96	0.00	0.07	0.05	0.00	0.18	0.78	5.77	23.96	45.82	19.85	0.82	0.29	351.66	3.34	0.02	0.00	100	2008		
		150	3.7	4.2	10.7	95.1	32.88	98.27	0.38	0.08	0.05	0.09	0.00	0.31	1.22	20.90	84.89	61.89	31.62	1.91	0.88	417.54	6.30	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				
		60	0.4	3.4	1.3	36.3	2.28	4.56	1.57	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.09	2.28	11.80	21.61	7.18	0.51	0.13	80.37	1.71	0.01	0.00	20	2011		
:		670	10.3	10.3	69.5	405.3	39.96	232.13	4.16	0.08	0.22	0.20	0.00	0.60	2.62	46.05	139.09	175.49	74.25	4.86	1.88	930.19	13.03	0.05	0.00				
	()																												
	, %	31																											
:		37.5	40.0	206.9	1 310.3	114.13	506.88	13.18	0.28	0.66	0.54	1.28	1.79	8.56	128.90	263.14	566.11	202.16	14.52	6.50	2 254.63	30.36	0.16	0.01					

				-																			
	,	,	,		,	,	.	E,	,	1,	2,	B12,	B6,	,	,	,	,	Mg,	F ,	Zn,	,	I,	F,
	561,2	632,1	2295,9	16556,9	707.97	6 203.32	148.50	9.87	7.53	11.33	25.89	16.01	82.03	1 329.49	7 274.57	9 697.76	2 573.12	135.92	76.20	25 734.32	582.07	2.58	0.35
	56.1	63.2	229.6	1 655.7	70.80	620.33	14.85	0.99	0.75	1.13	2.59	1.60	8.20	132.95	727.46	969.78	257.31	13.59	7.62	2 573.43	58.21	0.26	0.04
%	13.6	34.4	52.0																				

()

		II	
1-4	535	531	740