

Пациент:		
Заказ:	Код пациента:	Дата регистрации:
Дата рождения:	Возраст:	Пол:
ЛПУ:	Код ЛПУ:	
Беременность (указано врачом/пациентом при заказе):		
Врач:		

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Штрихкод:	Вн.№:	Материал:	Кровь (сыворотка)
Параметр	Результат	Референсные значения	Ед. изм.
Кальций	115.00000	90.00000-120.00000	мкг/мл

Результат лабораторного исследования не является диагнозом.
Тактика обследования, лечения пациента, интерпретация результатов лабораторных исследований определя-
ется лечащим врачом.

Качество исследований обеспечено сертифицированной системой менеджмента качества, соответствующей требованиям международных стандартов:
ISO 9001:2015 (сертификат соответствия № RU.QM075.00402), действителен до 30.05.2025 г.)
ГОСТ Р ИСО 15189-2015 (ISO 15189:2012) (сертификат № РОСС RU.32101.04ЖЗА1.246, действителен до 19.08.2027 г.)
ГОСТ 33044-2014 / OECD Guide 1:1998 (сертификат № РОСС RU.32101.04ЖЗА1.247, действителен до 19.08.2027 г.)

ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Дата готовности результата:
Дата печати результата:

Результат выдал:

подпись

ПРИЛОЖЕНИЕ

Обзорная таблица содержания элементов в продуктах питания*

Наименование продукта	Элементы														
	Ca	Co	Cr	Cu	Fe	I	K	Mg	Mn	Mo	Na	P	Se	Si	Zn
Продукты растительного происхождения															
Овощи, грибы															
Помидор, перец, баклажан				•	•	•		•					•		
Картофель, топинамбур, батат				•	•			•	•	•	•	•	•		
Морковь, свекла					•				•	•	•	•	•		•
Редис, редька, репа	•	•								•					•
Огурец, кабачок, цукини, тыква								•		•					
Лук (репчатый, перо) чеснок, черемша						•				•				•	•
Капуста (белокочанная, цветная), брокколи	•			•		•		•							
Салат, шпинат, щавель	•			•	•	•		•	•	•	•	•			
Кинза, петрушка, сельдерей, укроп								•				•	•		
Грибы					•			•					•	•	•
Фрукты, ягоды															
Апельсин, лайм, лимон, мандарин, грейпфрут	•			•	•			•							•
Вишня, черешня			•	•				•	•				•		•
Груша, яблоко					•	•			•			•			•
Персик, абрикос/курага,								•	•						
Слива/чернослив								•	•						
Виноград/ изюм		•	•					•	•					•	
Малина, ежевика					•			•							•
Клубника, земляника	•				•	•									
Голубика, черника, клюква, брусника			•					•		•					•
Смородина, крыжовник, шиповник					•	•		•							
Авокадо					•				•						
Банан			•					•	•			•			
Гранат												•	•		
Хурма	•					•		•	•				•		
Крупы															
Гречневая			•		•	•		•	•	•				•	•
Кукурузная				•		•	•	•	•		•	•		•	
Овсянная (крупя, хлопья)	•				•			•	•	•			•	•	•
Перловая	•							•	•						
Пшеничная (булгур, кускус, манная)	•				•			•	•		•			•	
Пшенная			•	•	•	•		•	•						•
Рис			•			•		•	•	•	•				•
Ячневая			•		•			•	•				•		
Бобовые															
Горох				•		•							•		•
Нут					•	•				•				•	•
Соя	•							•		•					•
Фасоль	•			•		•		•	•		•			•	•
Чечевица						•		•		•			•	•	•
Семена, орехи															
Семена подсолнечника				•	•			•	•	•				•	•
Семена кунжута					•				•	•			•	•	•
Семена тыквы				•	•			•	•	•				•	•
Семена чиа	•								•					•	•
Арахис								•	•	•	•				
Бразильский орех								•	•				•	•	
Грецкий орех, фундук	•				•				•	•			•	•	
Кешью					•	•		•	•						•
Кедровый орех			•		•			•	•	•			•		•
Кокос					•					•				•	•
Миндаль, фисташка	•					•		•	•				•	•	•

ПРИЛОЖЕНИЕ

Наименование продукта	Элементы														
	Ca	Co	Cr	Cu	Fe	I	K	Mg	Mn	Mo	Na	P	Se	Si	Zn
Продукты растительного происхождения															
Напитки															
Какао, кофе		•		•	•		•	•	•			•			•
Чай зеленый/черный							•		•						
Продукты животного происхождения															
Мясо и субпродукты															
Свинина		•	•				•			•		•			•
Баранина					•	•	•					•			•
Говядина		•		•	•		•			•		•	•		•
Кролик		•	•	•	•		•					•			•
Потроха, ливер		•		•	•		•					•	•		•
Рыба и морепродукты															
Икра						•					•	•	•		•
Морские водоросли	•	•		•	•	•		•	•				•	•	
Молюски (кальмар, мидии, устрицы)				•	•	•			•				•		•
Ракообразные (креветка, краб, омар)		•			•	•							•		•
Морская рыба	•	•				•		•				•	•		•
Речная рыба	•							•				•			
Птица															
Курица, индейка			•		•		•			•			•		•
Утка, гусь					•		•						•		•
Яйцо		•	•	•	•	•				•		•	•		•
Молочные продукты															
Молоко и молочные продукты	•					•						•			
Кисло-молочные продукты	•					•	•	•				•	•		
Творог и сыры	•	•		•		•					•	•	•		•

* Office of Dietary Supplements National Institutes of Health, США

Нормы потребления химических элементов*

Элемент	Дети	Женщины	Мужчины
Ca мг/сут	400 - 1200	1000 - 1200	
Co мкг/сут		10	
Cr мкг/сут	35 - 150	50 - 160	
Cu мг/сут	05 - 1	1 - 5	
Fe мг/сут	4 - 18	15 - 20	8 - 10
I мкг/сут	70 - 150	150 - 600	
K мг/сут	1000 - 3200	3500	
Mg мг/сут	55 - 400	420	
Mn мг/сут	0.5 - 3	2 - 10	
Mo мкг/сут	10 - 65	70 - 600	
Na мг/сут	200 - 1300	1300 - 2000	
P мг/сут	300 - 900	700	
Se мкг/сут	11 - 35	40 - 300	
Si мг/сут		30	
Zn мг/сут	3 - 12	12 - 25	

* МР 2.3.1.0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" 22.07.2021