

МКОУ СОШ № 14.г. Тайшета

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № 14 г.Тайшета
Е.Н. Лапцевич

« 24 » 12 2024 г.

Приказ № 530

« 24 » 12 2024 г.

Перспективное меню Муниципального казенного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №14 г. Тайшета

Возрастная группа: 12-18 лет
(родительская плата)

Сезон: зима-весна

Используемая литература: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания / Автор –сост. А.И. Цыганенко. – К.:, ООО « Издательство Арий », М.: ИКТЦ « Лада »

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Ca	P	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,7	6	2,4	219,5	0,05	0	0	87	0,1	56,8	55,7	44	0,78	56,8	0,0	0,0	0,4
643	Курица (голень) тушенная в соусе	90	6,2	9,5	32	121,5	0,1	0,09	4,4	24	1,2	34	28	2,8	0,65	43	0,0	0,0	0,2
759	Соус красный основной	50	3	2,5	5,1	61,6	0,08	0,04	4,8	44	0	80	68	2,9	0,1	67,2	0,0	0,0	0,1
1014	Напиток из шиповника	200	0,4	0,8	1,2	24,2	0,05	0,05	0	0	0,4	87	68,1	7,2	0,5	8,7	0,01	0	0
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,01	0,1	0,4	0	0,9	14	34,8	1,5	0,7	14	0,08	0,002	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	7,5	44,9	0,1	0,2	0	10,1	0,5	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
гост	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	33	0,02	0,03	5,9	23	0	14,2	26	3,3	0,7	95,7	0,2	0,002	0,004
	Итого:	659	19,2	19,7	77,8	610,1	0,41	0,51	15,5	188	3,1	288	303	62,5	3,83	296,4	0,3	0,008	0,704
	Итого за день:	1318	38,4	39,4	156	1220,2	0,82	1,02	31	376	6,2	576	605	125	7,67	592,8	0,6	0,016	1,408

Используется йодированная соль

Неделя: первая

День: 2

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: 12-18 лет (родительская плата) ,

Приложение №10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
гост	Печенье - сэндвич	100	2,4	7,3	18,6	181,4	0,0	0,0	6,5	28,0	0,0	0,1	58,2	3,2	1,0	0,1	0,00	0,000	0,000
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150	4,1	4,0	22,0	165,5	0,0	0,1	0,0	73,0	1,0	36,5	66,0	14,0	0,7	36,5	0,01	0,000	0,090
591	Гуляш из говядины	100	8,5	5,7	4,0	99,6	0,0	0,1	1,6	36,0	0,5	160,0	64,9	18,5	0,1	160,0	0,01	0,002	0,500
944	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,1	40,0	0,1	0,0	6,9	12,8	0,6	61,0	28,0	23,1	0,2	61,0	0,00	0,000	0,000
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,2	0,1	0,0	4,9	0,0	27,4	63,2	3,8	0,9	17,4	0,00	0,001	0,010
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0,0	10,1	0,5	2,1	21,9	0,8	0,4	11,0	0,00	0,000	0,000
	Итого:	619	19,2	17,6	74,3	636,8	0,4	0,5	15,0	164,8	2,6	287,1	302,2	63,3	3,4	286,0	0,02	0,003	0,600
	Итого за день:	1238	38,4	35,3	148,6	1273,6	0,8	1,1	30,0	329,6	5,2	574,2	604,4	126,6	6,8	572,0	0,04	0,006	1,200

Используется йодированная соль

Неделя: первая
 День: 3

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (родительская плата)

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
гост	Огурец свежий порционно	60	0,8	0,1	2,8	15,0	0,0	0,0	4,9	20,0	0,0	10,0	46,2	14,3	0,4	10,0	0,01	0,000	0,000
78	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	6,3	5,2	18,8	196,0	0,1	0,0	6,4	46,2	0,1	72,3	30,8	2,4	0,5	72,3	0,01	0,000	0,030
510	Котлета рыбная (минтай)	90	5,8	9,1	16,6	183,5	0,0	0,1	0,5	87,1	2,0	45,5	26,0	13,7	1,0	83,1	0,00	0,001	0,000
798	Соус сметанный	50	1	2,9	2,6	39,0	0,1	0,1	0,0	2,1	0,1	84,4	105,0	13,4	0,7	84,4	0,01	0,006	0,090
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0,1	0,0	6,0	12,0	1,2	36,5	58,7	12,0	0,3	36,5	0,02	0,120	0,010
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,1	0,1	5,6	21,2	0,4	72,3	73,6	17,6	0,5	32,3	0,00	0,000	0,700
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0,0	10,1	0,5	2,1	21,9	0,8	0,0	11,0	0,00	0,000	0,000
	Итого:	619	18,2	17,9	70,4	667,2	0,46	0,55	23,4	199	4,3	323,1	362,2	74,2	3,44	330	0,04	0,127	0,83
	Итого за день:	1238	36,4	35,8	140,8	1334	0,93	1,1	46,9	397	8,5	646,2	724,3	148	6,88	659	0,08	0,255	1,66

Используется йодированная соль

Неделя: первая
 День: 4

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (родительская плата)

Приложение №10
 к СанПиН 2,3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
424	Яйцо отварное	50	2,1	2,7	0,3	60,0	0,1	0,1	1,0	10,0	2,5	98,0	70,0	20,8	0,6	98,0	0,03	0,00	0,65
гост	Сыр порционно	45	1,4	0,8	9,1	89,2	0,0	0,1	0,0	56,0	0,0	88,0	75,8	12,2	0,1	88,0	0,00	0,01	0,00
645	Плов из курицы	200	9,7	15,2	21,9	301,2	0,0	0,0	4,8	0,0	0,0	18,8	16,8	2,9	0,4	12,4	0,00	0,00	0,10
867	Компот из кураги	200	0	0	18,0	63,3	0,0	0,1	5,4	57,0	0,2	38,5	75,2	19,6	1,2	38,5	0,00	0,00	0,00
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,0	3,8	13,4	0,0	26,7	20,7	8,0	0,0	26,7	0,00	0,00	0,00
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,1	0,1	0,0	35,8	0,0	17,4	23,2	3,8	1,0	17,4	0,00	0,00	0,01
	Итого:	564	17,3	19,3	78,9	664	0,308	0,38	15	172,2	2,7	287,4	282	67,3	3,2	281	0,03	0,01	0,76
	Итого за день:	1128	34,6	38,6	157,8	1328	0,616	0,76	30	344,4	5,4	574,7	563	135	6,4	562	0,06	0,02	1,53

Используется йодированная соль

Неделя: первая
 День: 5

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (родительская плата)

Приложение №10
 СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Нетех. карт	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	l	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
гост	Помидор свежий (порционно)	60	0,7	0,1	2,4	14,4	0,1	0,1	0,1	54,2	2,5	99,3	76,0	14,6	0,3	99,3	0,02	0,01	0,43
716	Рагу овощное	150	3,1	5,5	20,9	159,3	0,1	0,1	12,0	29,8	0,3	82,5	69,3	8,6	1,3	82,5	0,01	0,00	0,10
667	Котлета рубленая из мяса курицы	90	10,4	11,7	0,4	196,6	0,0	0,0	9,0	98,4	0,0	52,6	34,0	2,6	0,7	51,6	0,00	0,00	0,01
883	Кисель п/я	200	0,0	0,0	19,6	80,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	28,7	53,2	23,9	0,5	28,7	0,00	0,00	0,05
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	44,8	11,5	0,7	14,0	0,00	0,00	0,10
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0,0	10,1	0,1	2,1	21,9	0,8	0,1	11,0	0,00	0,00	0,00
	Итого:	569	18,3	17,9	72,9	600,6	0,4	0,6	21,1	192,5	2,9	279,2	299,2	62,0	3,6	287,1	0,03	0,01	0,69
	Итого за день:	1138	36,6	35,8	145,8	1201,2	0,8	1,1	42,2	385,0	5,8	558,4	598,4	123,9	7,1	574,2	0,05	0,02	1,37

Используется йодированная соль

Неделя: вторая

День: 6

Сезон: зимне-весенний

Возрастная группа: 12;18 лет (родительская плата)

Приложение №10
к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,7	6	2,4	219,5	0	0	0,28	20	0,12	21,8	20	29	0,58	21,8	0,02	0,00	0,50
643	Курица (голень) тушеная в соусе	90	6,2	9,5	32	121,5	0,12	0,1	5,1	150	0,09	201	89	28,2	0,2	187	0,01	0,01	0,10
759	Соус красный основной	50	3	2,5	5,1	61,6	0,02	0,01	4,8	11	1,2	0,8	68	2,9	0,8	0	0	0,00	0,10
944	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,1	40	0,01	0,01	8,75	0,00	0,00	39,1	23,6	2,3	0,14	39,1	0	0,00	0,00
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,02	0,2	0	0,00	0,50	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0,00	0,00
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,05	0,02	0,0	0,00	0,80	8,7	23,2	1,9	0,5	8,7	0	0,00	0,00
гост	Сыр порционнно	45	1,4	0,8	9,1	89,2	0,08	0,01	0,0	0,00	0,00	14	34,8	1,5	0,7	14	0	0,00	0,00
	Итого:	604	18,5	19,4	78,3	682,1	0,3	0,35	18,9	181	2,71	288	281	66,6	3,32	281,6	0,03	0,0093	0,7
	Итого за день:	1208	37	38,8	157	1364	0,6	0,7	37,9	362	5,42	575	561	133	6,64	563,2	0,05	0,0186	1,4

Используется йодированная соль

6

Неделя: вторая
 День: 7

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (родительская плата)

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех.карт	Прием пищи ,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
682	Рис отварной с маслом сливочным	150	1,3	0,8	37,4	154	0,05	0,02	0,00	50,00	0,01	6,45	74,4	32,1	0,45	6,45	0,02	0,003	0,6
667	Котлета рубленая из мяса курицы	90	10,4	11,7	0,4	196,6	0,01	0,01	10,2	12,1	0,09	130	66	15,9	0,5	130	0,004	0,004	0,00
798	Соус сметанный	50	1	2,9	2,6	39	0,1	0,1	0	67,2	2,1	17,4	23,2	3,8	0,05	27,4	0,00	0,001	0,01
944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,5	40	0,1	0	6,9	12,8	0,6	61	28	23,1	0,8	0	0,00	0,000	0,00
гост	Конд. изделия зефир	70	0,4	0	1,8	87	0	0	7,82	10,00	0,00	114	40,4	2,4	0,76	84,2	0	0	0,05
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,1	0,1	0	35,40	0,00	17,4	53,2	3,8	1	17,4	0	0	0
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	10,1	0,5	2,1	21,9	0,8	0,4	11	0	0	0
	Итого:	629	17,3	16	81,3	666,9	0,46	0,43	24,9	197,6	3,3	349	307,1	81,9	3,96	276,45	0,025	0,0082	0,66
	Итого за день:	1258	34,6	32	163	1334	0,91	0,86	49,8	395,2	6,6	697	614,2	164	7,92	552,9	0,05	0,0164	1,32

Используется йодированная соль

Неделя: вторая
 День: 8

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (родительская плата)

Приложение №10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименовани	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
гост	Огурец свежий порционно	60	0,8	0,1	2,8	15	0,016	0,19	0,81	90	0,00	103,00	151,00	34,70	0,49	103,00	0,03	0,00	0,00
424	Яйцо отварное	50	2,1	2,7	0,3	60	0,008	0,01	0,9	20	2,00	22,80	7,50	1,40	1,09	22,80	0,00	0,00	0,50
1114	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	11,2	13,2	22,2	246	0,01	0,04	1,40	24	0,00	15,70	67,70	18,20	1,07	15,70	0,00	0,00	0,00
958	Кофейный напиток	200	0,8	2,76	25,2	142	0,20	0,03	0,30	22	0,50	53,80	30,70	0,90	0,80	84,00	0,01	0,01	0,20
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,00	0,00	0,03	0	0,00	71,10	2,80	1,40	0,28	11,10	0,00	0,00	0,00
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,09	0,05	11,8	0,02	0,00	26,67	20,75	8,01	0,00	26,70	0,00	0,00	0,00
	Итого:	579	19	19,4	80,1	613,3	0,324	0,32	15,2	156	2,50	293,07	280,45	64,61	3,73	263,30	0,03	0,01	0,70
	Итого за день:	1158	38	38,7	160,2	1226,6	0,648	0,64	30,5	312	5,00	586,14	560,89	129,21	7,46	526,60	0,06	0,01	1,40

Используется йодированная соль

Неделя: вторая
 День: 9

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (родительская плата)

Приложение №10
 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование бл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150	4,1	4	22	165,5	0,04	0,06	0,28	70	0,2	144	99,7	25,2	0,501	144	0,000	0,003	0,009
611	Котлета домашняя (говядина)	90	5,8	11,4	5,9	181,8	0,01	0,03	0	40	1,2	50	26	9	0,08	50	0,000	0,000	0,000
759	Соус красный основной	50	3	2,5	5,1	61,6	0,02	0,03	2,8	44	0	35,8	6,8	2,9	0,8	0	0,010	0,001	0,100
868	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	14,4	43,4	0,05	0,01	6	12	1,2	36,5	58,7	12	0,342	36,5	0,015	0,003	0,633
гост	Кондитер. изделия вафли	100	1,2	0,1	4,7	21,1	0,1	0,5	0	0,4	0,2	45,2	53,2	11	0,032	21,2	0,010	0,020	0,000
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,1	0,04	6	0	0	0	64	13,1	0,7	36	0,000	0,000	0,000
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,8	0,2	7,5	44,9	0,1	0,2	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,000	0,001	0,010
	Итого:	659	18,6	18,6	81,7	623,7	0,42	0,87	15,1	166	2,8	329	332	77	3,355	305	0,035	0,028	0,752
	Итого за день:	1318	37,2	37,2	163,4	1247,4	0,84	1,73	30,2	333	5,6	658	663	154	6,71	610	0,070	0,056	1,504

Используется йодированная соль

Неделя: вторая
 День: 10

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная группа: 12-18 лет (родительская плата)

Приложение №10
 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№тех. карт	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак/Обед																		
708	Капуста тушеная	150	4,1	3,9	0,3	193,3	0,12	0,03	5	150	1,3	80	2,3	28,2	1,2	110	0,01	0,003	0,08
643	Курица (голень) тушеная в соусе	90	6,2	9,5	32	121,5	0	0,1	1,6	0	0,5	60	125	8	0,5	40	0,005	0,000	0,500
759	Соус красный основной	50	3	2,5	5,1	61,6	0,09	0,1	0	30	0	88	104	12,2	0,1	88	0,01	0,005	0,003
1008	Напиток лимонный	200	0,2	0	0	83,4	0,1	0,1	12,9	0	1,2	17,4	23,2	3,8	0,9	17,4	0,00	0,001	0,08
гост	Хлеб пшеничный в/с	45	3,3	0,4	22,1	105,4	0,02	0,02	0	0	0	26,7	20,7	8,01	0,5	26,7	0,00	0,000	0,04
гост	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,8	0,3	7,5	44,9	0,1	0,02	0	0,02	1	2	11	0,7	0,5	11	0,00	0,000	0,00
гост	Фрукты свежие яблоко	100	0,8	0,2	7,5	33	0,01	0	0	0	0	0	0,4	0,8	0,11	0,7	0,00	0,000	0,00
	Итого:	659	19,4	16,8	74,5	643,1	0,44	0,37	19,5	180	4	274	287	61,7	3,81	293,8	0,025	0,009	0,703
	Итого за день:	1318	38,8	33,6	149	1286	0,88	0,74	39	360	8	548	573	123	7,62	587,6	0,05	0,018	1,406

Используется йодированная соль

Вклад школьных горячих завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности детей 7-11 лет в основных пищевых веществах и энергии.

Среднее потребление пищевых нутриентов

п/п №	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ккал	Витамины мг					Минеральные вещества							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I мг	Se мг	F мг
1	1318	38,4	39,4	155,6	1220,2	0,824	1,02	30,99	376,2	6,16	576,2	605	125	7,668	592,8	0,6	0,016	1,408
2	1238	38,4	35,26	148,6	1273,6	0,764	1,09	30	329,6	5,2	574,2	604,4	126,6	6,8	572	0,036	0,0064	1,2
3	1238	36,4	35,8	140,8	1334,4	0,926	1,1	46,86	397,4	8,5	646,22	724,3	148,4	6,884	564,22	0,05	0,0146	1,64
4	1128	34,6	38,6	157,8	1328	0,616	0,762	30	344,4	5,4	574,74	563,5	134,7	6,422	562	0,06	0,0232	1,526
5	1138	36,6	35,8	145,8	1201,2	0,81	1,1	42,18	385	5,78	558,4	598,4	123,9	7,14	574,2	0,05	0,016	1,37
6	1208	37	38,8	156,6	1364,2	0,602	0,7	37,86	362	5,416	575,02	561	133,2	6,636	563,2	0,054	0,0186	1,4
7	1258	34,6	32	162,6	1333,8	0,91	0,862	49,84	395,2	6,598	697,02	614,2	163,8	7,92	552,9	0,05	0,0164	1,32
8	1158	38	38,72	160,2	1226,6	0,648	0,638	30,48	312	5	586,14	560,9	129,2	7,462	526,6	0,062	0,014	1,404
9	1318	37,2	37,2	163,4	1247,4	0,839	1,73	30,16	332,8	5,6	657,8	663,2	154	6,71	610,2	0,07	0,0564	1,504
10	1318	38,8	33,6	149	1286,2	0,88	0,74	39	360	8	548,14	573,2	123,5	7,62	587,6	0,05	0,0184	1,406
Итого:	12320	370	365,18	1540,4	12815,6	7,819	9,742	367,4	3595	61,654	5993,9	6068	1362	71,26	5705,7	1,082	0,2	14,178

Примечание: используемая литература

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания /Автор-сост.

А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.:ООО « Издательство Арий » , М.: ИКТЦ « Лада »