


«Утверждаю»  Мельниченко Ю.П.
Руководитель МОУ-СОШ с Подлесное Марковского р-на
приказ № 537 от 01.09.2023 г.



Десятидневное меню
с 12-17 лет
МОУ-СОШ с Подлесное Марковского р-на
2023г.-2024г.

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак														
219	Сырники со сгущенным молоком	250		35,90	29,56	67,70	423,80	0,08	0,54	1,90	256,80	382,86	40,40	1,18
32	Бутерброд с маслом	40/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75
16	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,04
	Итого	500		42,34	47,06	117,26	686,80	0,19	0,54	2,40	444,30	546,70	56,90	2,97
Обед														
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100		0,50	3,14	5,61	57,83	0,04	4,85	1,50	33,45	31,48	13,93	0,99
102	Суп гороховый на м/к бульоне	250		2,21	5,06	14,60	120,25	0,05	0,50	0,15	19,70	0,50	0,30	0,58
202/203	Макаронные изделия отварные	200		7,73	0,11	40,01	206,67	0,02	1,20	0,30	1,42	121,00	6,80	4,50
234	Котлета рыбная	100		14,38	11,00	13,89	127,50	0,02	0,56	0,00	51,75	1,80	13,84	0,45
349	Компот из яблок	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	14,70	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого	900		30,36	20,68	124,51	788,32	0,26	7,84	3,63	159,47	263,74	71,66	8,71
	Итого			72,70	67,74	241,77	1475,12	0,45	8,38	6,03	603,77	810,44	128,56	11,68

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
				Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg
1	2			4	5		7	8	9	11	12	13	14
Завтрак													
27	Каша молочная манная	250		6	10,25	38,00	277,50	0,40	11,14	1,20	115,30	2,60	22,28
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		11,24	28,7	47,15	593,00	0,11	0,18	0,12	381,20	408,50	34,20
17	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	10,2	42,30	0,00	2,80	0,02	16,00	7,00	0,00
	ИТОГО:	520		17,24	38,95	95,35	912,80	0,51	14,12	1,34	512,50	418,10	56,48
Обед													
14	Салат из моркови с раст. маслом т/о	100		0,33	3,33	3,83	59,33	0,05	3,82	0,50	25,67	38,63	14,50
103	Суп с макаронными изделиями	250		2,98	2,83	0,75	120,13	0,04	0,95	203,25	34,50	203,25	15,75
287	Ленивые голубцы	300/50		25,16	16,11	35,34	390,09	0,00	3,45	1,65	106,88	523,70	78,56
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	14,70	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80
	ИТОГО:	920		33,48	20,52	85,71	734,06	0,17	104,40	205,98	183,39	831,51	125,83
	ИТОГО:			50,72	59,47	181,06	1646,86	0,68	118,52	207,32	695,89	1249,61	182,31

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5		7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак														
53	Макароны запеченные с яйцом	250		16,60	10,10	45,90	230,10	0,50	0,90	1,50	56,80	106,10	8,95	1,60
32	Бутерброд с маслом	40/10		6,66	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75
35	Кофейный напиток	200		2,24	2,10	15,90	100,60	0,02	0,45	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	ИТОГО:	500		25,5	29,7	101,36	555,70	0,59	1,35	2,10	353,78	437,90	27,45	3,48
Обед														
63	Салат из белокочанной капусты т/о	100		1,06	3,81	6,28	65,55	0,07	7,13	0,23	28,03	94,50	11,38	0,38
102	Суп из овоей с фасолью м/к бульон	250		9,27	8,64	14,60	173,96	0,00	3,50	0,33	60,70	2,30	23,50	1,60
246	Гуляш из отварной гов	100/50		10,28	8,27	2,93	126,00	0,04	0,40	0,30	1,94	0,00	0,00	0,76
302	Каша гречневая	200		8,80	9,60	53,78	303,07	0	0,00	0,50	12,58	103,21	12,66	0,00
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	14,70	78,48	0,50	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной - пш.	40		2,64	0,48	19,20	69,60	0,70	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:	900		29,48	31,70	127,99	944,66	0,22	17,83	3,04	130,92	308,97	84,34	5,05
	ИТОГО:			54,98	61,40	229,35	1500,36	0,81	19,18	5,14	484,70	746,87	111,79	8,53

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5		7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак														
8	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250		10,00	11,11	41,3	124,50	0,26	1,20	0,60	1,60	257,30	21,30	0,40
53	Ватрушка с творогом	100		10,50	9,10	40,2	285,00	0,30	0,50	2,20	147,00	150,00	17,00	1,10
35	Кофейный напиток	200		0,40	0,20	15,72	100,60	0,02	0,45	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	ИТОГО:	550		20,90	20,41	97,22	510,10	0,58	2,15	2,90	274,38	575,30	44,3	1,63
Обед														
63	Салат из моркови с курагой	100		1,66	4,18	5,61	77,10	0,05	9,80	0,00	27,93	41,96	18,56	1,31
82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	250/10		1,81	4,91	70,01	102,50	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
293	Птица запеченная	200		7,73	0,11	10,40	331,50	0,08	0,02	0,18	117,63	386,20	30,45	2,43
202-203	Рис отварной	180		0,16	0,16	16,50	97,60	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
342	Компот из свежих яблок	200		2,30	0,90	14,70	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,64	0,48	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		22,10	10,82	171,62	911,78	0,37	21,93	2,66	222,71	727,75	124,66	8,07
	Итого	1010		43,00	31,23	268,84	1421,88	0,95	24,08	5,56	497,09	1303,05	168,96	9,70

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Макароны запеченные с сыром	250		10,70	11,30	45,90	301,70	0,14	0,27	1,09	168,70	152,40	20,30	1,30
32	Бутерброд с маслом	40/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75
16	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,04
	ИТОГО:	500		17,14	28,80	95,46	564,70	0,25	0,27	1,59	356,20	316,24	36,80	3,09
Обед														
	Обед													
63	Салат из моркови с курагой	100		0,01	3,14	5,61	57,83	0,04	7,35	1,63	33,45	31,48	13,93	0,99
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/25		7,29	5,70	13,50	148,50	0,15	9,70	1,20	33,37	129,96	36,69	1,61
637	Птица отварная	100		39,89	10,82	0,00	384,06	6,25	10,22	0,81	36,50	3,95	77,12	5,25
344	Рагу из овощей	230		3,68	6,75	40,46	272,93	0,15	2,50	0,00	42,00	90,00	32,00	1,20
388	Напиток из шиповника	200		0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	14,70	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:	975		56,21	27,99	109,19	1087,15	6,72	129,77	4,72	187,33	359,95	191,26	11,61
	ИТОГО:			73,35	56,79	204,65	1651,85	6,97	130,04	6,31	543,53	676,19	228,06	14,70

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак														
11	Запеканка из творога со сгущенным	250/20		21,80	18,08	19,84	298,70	0,08	0,54	0,30	249,80	302,60	15,80	1,18
32	Бутерброд с маслом	40/10		6,44	17,50	39,56	225,00	0,07	0,00	0,50	171,20	163,80	12,50	1,75
16	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	10,00	38,00	0,04	0,00	0,00	16,30	0,04	4,00	0,04
	ИТОГО:	520		28,24	35,58	69,40	561,70	0,19	0,54	0,80	437,30	466,44	32,30	2,97
Обед														
	Обед													
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100		0,50	3,14	5,61	57,83	0,04	4,85	1,63	33,45	31,48	13,93	0,99
101	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к	250		2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,31	24,00	67,70	26,65	0,96
145	Картофель тушеный с луком	200		4,27	6,93	29,72	201,81	0,00	21,75	0,50	18,00	180,01	33,20	1,20
229	Рыба с тушенными овощами	100		14,38	11,00	7,26	127,50	0,03	0,63	0,00	57,50	2,00	15,38	0,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	14,70	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого	920		26,86	25,29	107,28	754,72	0,30	36,21	4,12	186,10	390,15	125,95	5,84
	Итого			55,10	60,87	176,68	1316,42	0,49	36,75	4,92	623,40	856,59	158,25	8,81

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак														
37	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250		7,90	7,90	36,2	240,80	0,20	0,80	0,30	134,00	201,00	38,90	2,10
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		11,64	28,70	47,15	593,00	0,11	0,18	0,12	381,20	408,50	34,20	2,15
35	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	10,2	42,30	0,00	2,80	0,02	16,00	7,00]	0,00	0,00
	ИТОГО:	520		19,64	36,6	36,61	876,10	0,31	3,78	0,44	531,20	616,50	73,10	4,25
Обед														
	Обед													
73	Икра из кабачков т/о	100		1,5625	6,85	10,87	111,36	0,00	14,86	0,75	39,19	0,00	12,01	0,50
82	Борщи с капустой на мясном бульоне со сметаной	250		1,81	4,91	67,20	102,50	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
302	Каша гречневая рассыпчатая	200		8,80	9,60	27,78	303,07	0,06	0,02	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80
268	Котлета мясная говяжья	100		23,50	17,62	13,89	238,75	0,04	4,00	0,05	2,00	17,87	21,37	6,62
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	14,70	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ПР	ИТОГО:	920		41,21	40,36	170,14	1031,76	0,28	29,90	3,88	144,42	333,06	113,43	11,30
	ИТОГО:			60,85	76,96	206,75	1907,86	0,59	33,68	4,32	675,62	949,56	186,53	15,55

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак														
27	Каша молочная манная	250		6,00	10,25	38,00	277,50	0,30	11,14	1,90	115,30	128,00	22,28	0,62
34	бутерброд с повидлом	40/5/20		13,78	12,64	60,11	158,30	0,17	0,00	0,10	216,00	217,00	13,00	1,74
35	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	10,20	42,30	0,00	2,80	0,02	16,00	7,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	515		19,88	22,89	108,31	478,10	0,47	13,94	2,02	347,30	352,00	35,28	2,36
Обед														
	Обед													
73	Икра кабачковая т/о	100		1,56	6,85	10,87	111,35	0,00	14,86	0,75	39,19	0,00	12,01	0,50
108-109	Суп с клецками на м/к бул.	250/50		5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	5,81	0,80	38,08	87,18	35,30	2,03
259	Жаркое по домашнему	300		41,30	11,21	21,86	397,50	0,00	8,71	0,90	31,10	3,37	65,70	4,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	14,70	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого	920		53,89	24,72	99,46	919,68	0,13	30,11	4,13	161,52	199,51	149,81	8,75
	Итого			73,77	47,61	207,77	1397,78	0,60	44,05	6,15	508,82	551,51	185,09	11,11

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

день: четверг
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Омлет натуральный	250		18,99	28,33	3,51	345,90	0,12	0,33	1,36	136,80	297,00	24,80	3,91
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		11,64	28,7	47,12	593,00	0,11	0,18	0,12	381,20	408,50	34,20	2,15
35	Кофейный напиток	200		2,24	2,1	15,9	100,60	0,02	0,45	0,10	125,78	168,00	6,00	0,13
	ИТОГО:	520		32,87	59,13	66,53	1039,50	0,25	0,96	1,58	643,78	873,50	65,00	6,19
Обед														
	Обед													
23	Салат из капусты с горошком т/о	100		1,13	3,81	5,61	68,38	0,07	7,38	0,25	42,56	96,00	11,63	0,38
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/25		3,30	6,80	22,11	113,30	0,10	8,30	0,00	23,50	0,00	12,30	1,30
291	Плов из курицы	300		20,34	26,47	85,99	393,26	0,05	9,10	1,60	38,30	78,60	18,00	0,90
349	Компот из с/ф	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	14,70	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,64	0,48	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого	920		30,31	38,46	164,11	851,02	0,35	25,51	3,53	157,51	283,56	78,73	4,77
	Итого			63,18	97,59	230,64	1890,52	0,60	26,47	5,11	801,29	1157,06	143,73	10,96

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак														
39	Ленивые вареники со сгущенным мол.	250/40		22,90	24,60	25,1	312,10	0,00	0,80	1,80	168,40	185,00	23,40	0,90
14	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		3,90	0,46	47,15	278,00	0,14	0,60	1,20	248,00	75,20	18,90	2,60
35	Кофейный напиток	200		0,10	0,00	15,9	42,30	0,00	2,80	0,02	16,00	7,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	540		26,90	25,06	88,15	632,40	0,14	4,20	3,02	432,40	267,20	42,30	3,50
Обед														
75	Икра свекольная	100		0,90	1,73	21,94	40,00	0,15	3,86	1,71	13,50	0,15	0,03	0,45
87	Щи из свежей капусты со сметаной на м\к бульоне	250/10		1,75	4,89	8,05	74,78	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
279	Тефтели говядина	100		14,73	16,13	10,00	278,70	0,07	1,27	56,70	0,00	64,98	158,40	31,95
202/203	Макаронные изделия отварные	200		8,80	9,60	41,33	303,07	0,02	1,20	0,60	1,42	121,00	6,80	4,50
342	Компот из свежих яблок	200		0,60	0,00	16,50	128,00	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30		2,30	0,90	14,70	78,48	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржаной-пшен.	40		2,64	0,48	19,20	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	920		31,72	33,73	131,72	972,63	0,42	21,83	60,69	102,73	333,19	219,83	39,73
	Итого:			58,62	58,79	219,87	1605,03	0,56	26,03	63,71	535,13	600,39	262,13	43,23

Примечание:

Масса порций таб. 14 стр.42. - Сборник Дели плюс. - 2017г.

Сборник тех. нормативов, рецептур блюд для общеобразов. Учреждений - г.Пермь - 2008г.