



Согласовано
Директор
Верхняя группа экспертов
СШ
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет горячие завтраки и обеды
весна-лето

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет горячие завтраки и обеды)
весна-лето

№ рецептур по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность/г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена							
			Б	Ж	У	Y	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
Вариант 1																										
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тугельяна 2011																										
413	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,03	12,67	38,83	0,13	21,96	38,76	18,08	0,65	9,5											
302	Сосиска отварная	100	11,25	23,80	1,60	266,25	0,01	0,00	0,00	0,13	7,50	43,75	5,00	0,56	17,2											
	Каша гречневая вязкая с маслом(гарнир)	180/5	11,46	10,26	56,6	370,66	0,16	0	26,6	0,212	28,01	186,6	6,4	20,84	9,8											
	Булгурброд с сыром 1/30/15	45	5,17	3,4	17,2	118,13	0,15	0	0	18,56	81,56	153,8	23,98	1,4	11,5											
685	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,09	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	16											
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	3,5											
	Хлеб пеклезаанный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45	2,5											
	Итого		31,78	38,79	124,55	980,7	0,46	34,87	65,43	19,48	265,5	537,6	90,78	29,10	70,00											
	Обед																									
	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105	133,3	35,50	11,95	10,7											
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	3,75	5,63	25,5	171,25	0,11	17,07	0,01	0	55,5	109,5	35,5	1,9	9,5											
Т.Т.К	Котлеты рубленые из кур."Цыпочка"	100	15,45	13,16	16,275	320,5	0,075	0,51	81,4	0,88	79,45	78,5	16,16	28,98	23,5											
520	Картофель отварной с маслом	180/5	3,84	8,16	26,4	195,6	0,24	8,04	0,012	0,24	57,6	121	43,2	1,44	6,7											
638	Компот из яблок	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	5,8											
	Вафли	30	6,4	26,5	29,5	199,7	0,00	2,50	0,00	0,00	22,67	12,00	9,30	0,12	7											
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5											
	Хлеб пеклезаанный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	3,3											
	Итого		35,54	54,58	185,775	1196,05	0,725	55,92	81,58	3,12	368,2	560,3	165	46,79	70											
	Всего		67,32	93,373	290,325	2176,75	1,188	90,79	147	22,6	633,8	1098	255,7	75,89	140											

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет горячие завтраки и обеды)

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Папиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011		Завтрак														Обед														Итого													
№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				цена																											
			Б	Ж	У	С		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																												
337	Икра кабачковая промышленного производства	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105	133,3	35,50	11,95	10,7																												
	Яйцо вареное	1шт	5,1	0,16	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9	8,5																												
ТТК	Котлеты рубленые из птицы "Вкусняшка"	100	18,21	0,20	9,85	303,52	0,1	11,8	68,23	2,4	48,01	147,4	184,3	1,8	17,5																												
Т.Т.К	Рис рассыпчатый с овощами	180	6,95	0,19	44,46	238,32	0,64	0	54	1,08	34,92	199,8	36,24	1,8	14,5																												
97	Сыр порциями	10	2,6	0,16	3,2	40	0,08	0	0	1,2	65	112	16	0,8	6																												
693	Какао с молоком	200	3,77	0,16	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,9	6																												
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5																												
	Хлеб пеклезаанный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	3,3																												
	Итого		42,33	1,46	124,29	1001,1	1,16	37,45	122,46	6,48	362,7	800,3	305,09	19,95	70,00																												
	Обед																																										
	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,03	12,67	38,83	0,13	21,96	38,76	18,08	0,65	9,5																												
140	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	250/10	4,25	8,5	28,8	181,25	0,1	0	12,5	0,25	22,6	61,3	22,28	0,98	17,4																												
Т.Т.К.	Рагу овощное с мясом	200	22,8	27,9	42,4	511,36	0,48	54,24	0,38	0,91	70,56	55,68	108,9	6,75	28,3																												
705	Напиток из пшенички	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66	8																												
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5																												
	Хлеб пеклезаанный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	3,3																												
	Итого		33,53	37,133	138,37	1005,99	0,764	67,19	215,1	3,853	157,7	281,7	174	10,84	70																												
	Всего		75,86	38,593	262,66	2007,11	1,924	104,6	337,6	10,33	520,5	1082	479,1	30,79	140																												

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				цена
			Б	Ж	У	С		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Вариант 4															
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011		Завтрак													
240/2011	200/30	31,6	25,2	33,7	497,46	0	2,4	0,4	0,9	245,6	43,8	264,2	2,8	47,8	
97	15	3,9	3,9	4,8	60	0,16	0	0	1,8	97,5	168	24	1,6	6	
96	5	0	4,2	0,1	38,5	0	0	0,04	0	2,4	0,01	0,05	0,02	7,45	
685	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	3,5	
	60	4,04	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	5,25	
		39,74	34,1	77,8	783,96	0,26	4,6	0,44	3,6	447,5	329,2	312,9	6,12	70	
		Обед													
	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105	133,3	35,50	11,95	10,7	
110	250/10	2,56	8,37	19	162,5	11,12	10,25	12,67	0,275	4,05	92,5	12,5	0,37	11,1	
Т.Т.Ж	100	20,56	27,46	25,76	432,5	0,02	8,98	205,9	4,94	31,36	241,8	46,02	3,56	19,9	
514	180	16,92	8,28	40,08	306	0	3,36	0	0,24	21,6	12	4,8	0,72	7,2	
631	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157	5,65	
	30	6,4	26,5	29,5	199,7	0,00	2,50	0,00	0,00	22,67	12,00	9,30	0,12	7	
	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5	
	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	4,95	
		54,037	72,419	181,952	1432,49	11,46	50,15	220,1	7,013	217,3	577,4	127,6	18,377	70	
		93,777	106,52	259,752	2216,45	11,72	54,75	220,5	10,61	664,8	906,6	440,5	24,497	140	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет горячие завтраки и обеды)

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность	Амины (мг)			Минеральные вещества (мг)					цена
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Вариант 5														
	Сборник рецептов блюд приобщения к школе под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011														
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	18,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7	
ТТК	Котлета мясная "Атлет"	100	13,51	13,6	21,96	298,6	0,1	11,84	68,23	2,43	48,01	184,3	25,36	1,8	
516	Макаронные отварные с маслом	180/5	6,95	3,96	0,247	238,32	0,64	0	54	1,08	34,92	199,8	36,24	1,8	
явз.00	Бугербрэд с маслом и сыром 1/30/10/15	55	28,96	23,1	30,9	456,01	0	2,2	0,37	0,85	226,1	40,21	322,9	2,56	
585	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	
	Итого		52,67	41,26	90,907	1160,23	0,878	35,04	126,5	5,89	436,3	593	435,1	44,86	
	Обед														
	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,03	12,67	38,83	0,13	21,96	38,76	18,08	0,65	
	Рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3,75	5,63	25,13	168,75	0	5,87	0	0,37	22,5	96,25	16,25	0,5	
132	Запеканка картофельная с мясом	200	9,87	12,3	27,28	367,32	24,9	39,08	147,6	2,12	27,97	2,24	0,16	12,2	
478	Копilot из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	
638	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,16	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	
	Итого		19,82	18,383	117,36	831,73	25,07	60,42	186,4	4,623	120,4	243,3	59,79	15,75	
	Всего		72,49	59,643	208,267	1991,96	25,95	95,46	312,9	10,51	556,8	836,2	494,9	60,61	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет

горячие завтраки и обеды)

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. амины (мг)			Минеральные вещества (мг)					цена
			Б	Ж	У	Целлюлоза	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Вариант 6																
Сборник рецептов блюд при общепитании.																	
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011																	
302	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200/5	10,6	17,01	49,06	394,27	0,22	1,2	71,2	0,9	193,3	305,7	92,2	2,13	26,8		
	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15	55	28,96	23,1	30,9	456,01	0	2,2	0,37	0,85	226,1	40,21	322,9	2,56	18,5		
	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	16		
394/2011	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,6	92,80	15,40	0,41	5,2		
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5		
	Итого		46,98	43,16	154,16	1210,28	0,42	24,73	81,67	2,35	572	493,6	6,9	70			
	Обед																
	Икра кабачковая	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	16,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7	10,1		
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	7	27,88	208,75	0,15	9,5	0,012	0	700	154,8	46,6	2,29	8,5		
390	Котлета рыбная " Любительская"	100	18,5	11,0	19,1	245,0	0,09	0,91	50,00	21,25	105,12	40,25	0,80	15			
215	Картофельное, тушеный с луком	180	3,95	8,52	26,5	198,2	0,216	21	56,04	1,33	48,23	113,8	39,22	1,42	9		
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157	5,6		
	Печенье	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,09	16,00	8,00	6,00	0,80	15		
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5		
	Хлеб пеклеваный	40	2,2	0,16	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	3,3		
	Итого		41,847	50,219	154,892	1091,04	0,653	52,47	111,3	24,77	927,2	565,8	177,5	43,967	70		
	Всего		88,827	93,379	309,052	2301,32	1,073	77,2	193	27,12	1499	1121	671,1	50,867	140		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 11-18 лет

горячие завтраки и обеды)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность	Жиры (мг)			А	Е	Минеральные вещества (мг)					цена
			Б	Ж	У		В1	С	Са			Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Вариант 7																	
Сборник рецептов блюд приобщающих школьников под редакцией В. Т. Лапиной 2004 Сборник рецептов В. А. Тупельяна 2011																	
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	18,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7	10,1		
ТТК	Котлета рубленая из кур "Кузина забавы"	100	32,43	10,4	0,65	226,4	0,08	0	146,8	1,57	11	235,1	118,3	1,925	25,4		
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	6,95	3,96	44,46	281,28	0,63	0	54	1,08	34,92	199,8	36,24	1,8	11,5		
685	Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	16		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	3,5		
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5		
	Итого		43,93	16,06	100,01	761,98	0,888	41	204,6	3,58	195,2	593,6	216	46,225	70		
Обед																	
	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105	133,3	35,50	11,95	10,7		
124	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	250/10	3,37	9,75	15,62	156,25	0,087	18,01	0,01	0	12,25	66,25	24,87	1,16	12,15		
436	Жаркое по-домашнему	200	22,8	27,9	42,4	511,36	0,48	54,24	0,38	0,901	70,56	556	108,9	6,76	27,35		
	Вафли	30	6,4	26,5	29,5	199,7	0,00	2,50	0,00	0,00	22,67	12,00	9,30	0,12	7		
638	Компот из кураги	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	6		
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5		
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	3,3		
	Итого		38,67	65,52	155,62	1176,31	0,867	102,6	0,55	2,901	258,5	873,6	203,9	22,39	70		
	Всего		82,6	81,58	255,63	1938,29	1,755	143,6	205,2	6,481	453,7	1467	419,8	68,615	140		
№ рецептур по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность	Жиры (мг)			А	Е	Минеральные вещества (мг)					цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Вариант 8																	

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В. Т. Лапиной 2004 Сборник рецептур В. А. Тугельяна 2011		Завтрак										Обед										Ужин									
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					цена												
			Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																
292/2011	Зеленый горошек	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,03	12,67	38,83	0,13	21,96	38,76	18,08	0,65	9,5																
3	Макаронник с мясом	200	27,8	25,8	30	418	0,12	0	28,96	0,43	28,26	248,2	38,52	3,36	33,7																
685	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/10/15	55	28,96	23,1	30,9	456,01	0	2,2	0,37	0,85	226,1	40,21	322,9	2,56	18,5																
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0	15	58	0	2,2	0	0	87	68	14	0,8	4,8																
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5																	
	Итого		60,56	49,73	94,65	1033,7	0,21	17,07	68,16	2,01	373,3	427,2	400,60	7,97	70,00																
	Нарезка овощная (огурец свежий и помидор свежий)	100	0,85	0,2	4	21,3	0,058	18,8	3,88	0,33	20,3	36,7	22,36	36,7	10,1																
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	3,75	5,63	25,5	171,25	0,11	17,07	0,01	0	55,5	109,5	35,5	1,9	9,5																
431	Голубцы ленивые из птицы с соусом	100/50	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04	14,75																
330	Бобовые отварные (горох)	180	16,92	8,28	40,08	306	0	3,36	0	0,24	21,6	12	4,8	0,72	7,2																
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66	8																
	Печенье	30	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	12																
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5																
	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	4,95																
	Итого		51,1	60,81	174,22	1325,47	1,742	41,71	308,4	6,75	237,4	297,6	174	47,32	70																
	Всего		111,66	110,54	268,87	2359,14	1,952	58,78	376,6	8,763	610,7	724,8	574,6	55,29	140																
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					цена												
1	2	3	Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	

Вариант 9		Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011														
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г											Энергет.		Цена
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	ккал	г	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
337	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0,80	0,27	5,60	28,0	0,16	25,00	0,16	0,00	105	133,3	35,50	11,95	10,7	
	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0	0,06	0	19,4	66,8	4,8	0,9	6,5	
т.т.к	Плов из птицы	200	21,9	29,76	18,29	440,26	1,86	0	188,1	5,23	115,2	62,13	112,2	6,72	27,3	
693	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	16	
	Казео с молоком	200	3,77	3,9	25,78	153,28	0,02	0,65	0,01	0	60,4	4,5	7	0,9	6	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5	
	Итого		37,27	40,23	108,27	963,54	2,22	45,65	188,5	5,83	326	423,2	222,6	22,27	70	
	Обед															
	Кукуруза консервированная	100	0,90	0,13	2,45	14,7	0,03	12,67	38,83	0,13	21,96	38,76	18,08	0,65	9,5	
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/10	2,56	8,37	19	162,5	11,12	10,25	12,67	0,275	4,05	92,5	12,5	0,37	11,1	
т.т.к	Рагу овощное с мясом	200	22,81	27,93	42,4	511,36	0,48	54,24	0,38	0,907	70,56	556,8	108,9	6,76	28,3	
631	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157	5,65	
	Вафли	30	6,4	26,5	29,5	199,7	0,00	2,50	0,00	0,00	22,67	12,00	9,30	0,12	7	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	3,5	
	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9	4,95	
	Итого		39,467	64,472	155,362	1192,01	11,79	79,72	53,24	2,873	151,8	785,9	168,3	9,557	70	
	Всего		76,737	104,7	263,632	2155,55	14,01	125,4	241,7	8,703	477,8	1209	390,9	31,827		
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)		цена
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		