

Согласовано: *на основании приказа № 81-02/35 от 13.01.2016г.*

Руководитель Межрегионального управления №81  
ФМБА России - ЗАТО Северск Томской области  
«В»



Примерное десятидневное меню  
для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗАТО Северск  
для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)  
(сезон: зима-весна)

ОВЗ

Пояснительная записка

День: понедельник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
83/07	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	1,85	4,54	11,26	101	0,06	0,04	0,00	7,03	23,80	51,40	23,96	1,07		
75/07	Икра морковная	50	1,05	3,40	6,9	63	0,03	0,03	0,00	2,56	15,30	35,0	20,6	0,60		
295/07	Котлеты из птицы	75	11,40	10,80	11,10	188	0,09	0,12	34,0	0,66	15,75	120,5	21,00	1,44		
309/07	Макаронные изделия припущенные	180	5,04	6,33	34,33	207	0,07	0,02	0,00	0,00	12,6	104,4	33,60	1,08		
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,6	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,00	32,4	18,1	0,45		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,8	13,2	0,80		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78		
	Фрукты	1шт./100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,3	21,3	16,0	2,93		
	Итого	850	24,83	25,67	128,75	859	0,39	0,31	34,0	23,25	144,95	431,4	155,86	9,15		
Полдник																
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/10	6,10	11,30	33,50	265	0,04	0,02	20,00	0,00	8,00	27,60	5,50	0,32		
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,5	0,11	150,0	90,0	8,25	0,11		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,40	0,02	35,0	140	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25		
	Фрукты	1шт./100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,3	21,3	16,0	2,93		
	Итого	555	13,25	15,58	97,71	590	0,10	0,11	51,60	5,51	222,0	180,40	45,65	5,21		
	Всего		38,08	41,23	226,46	1449	0,49	0,42	85,60	28,76	366,95	611,8	201,51	14,36		



День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		У		В1	В2	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
			Ж	5											6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
102/07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/6	4,05	4,89	13,07	121	0,18	0,06	0,00	4,70	30,46	69,74	28,20	1,62	
227/07	Рыба припущенная (филе) с маслом	100/5	16,80	4,50	0,00	110	0,07	0,05	8,00	0,34	15,20	160,00	12,0	0,55	
312/07	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	24,48	158	0,16	0,13	30,60	21,79	44,3	103,86	33,3	1,20	
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,60	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,00	32,4	18,1	0,45	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78	
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,3	21,3	16,0	2,93	
	Итого	831	30,08	16,11	102,71	689	0,55	0,34	38,60	39,83	167,46	453,7	130,2	8,33	
Полдник															
243/07	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130	0,10	0,08	0,00	0,00	17,50	79,50	10,00	0,90	
303/07	Каша вязка пшеничная с маслом	180/5	5,01	10,13	34,8	251	0,13	0,05	20,0	0,00	11,0	163	35	2,78	
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,0	2,50	1,30	0,28	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,3	21,3	16,0	2,93	
	Итого	580	13,72	22,35	79,21	573	0,29	0,16	20,0	5,03	70,70	292,40	72,20	7,49	
	Всего		43,80	38,46	181,92	1262	0,84	0,50	58,60	44,86	238,16	746,1	202,4	15,82	



День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	1,41	3,90	9,38	78	0,05	0,04	0,00	14,8	34,60	38,10	17,80	0,63
75/07	Икра свекольная	50	1,15	3,40	7,70	66	0,01	0,02	0,00	3,40	19,10	30,40	14,8	0,88
278/07	Тефтели мясные с соусом	110/60 *	10,08	14,64	15,0	212	0,06	0,11	39,0	0,10	48,29	128,0	21,60	1,15
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	6,29	40,73	249	0,21	0,12	21,00	0,00	14,82	208,4	135,1	4,56
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,60	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,00	32,4	18,10	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,8	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,3	16,0	2,93
	Итого	875	25,65	28,83	137,97	905	0,47	0,39	60,0	31,3	194,3	525,0	246,0	12,1
											1	4		8
Полдник														
182/07	Каша молочная ячневая крупы с маслом	200/10	7,30	11,41	43,30	305	0,09	0,04	20,00	0,00	117,8	98,21	23,1	0,82
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,50	0,11	150,0	90,00	8,25	0,11
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (яблоки)	200	0,40	0,02	31,40	129	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,3	16,0	2,93
	Итого	555	14,45	15,69	103,91	619	0,15	0,13	51,60	5,51	331,8	251,0	63,25	5,71
	Всего		40,10	44,52	241,88	1524	0,62	0,52	111,6	36,8	526,1	776,0	309,2	17,8
									1	1	1	5	5	9

\* Общая масса блюда/ масса тефтелей



День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
103/07	Суп картофельный с лапшой и птицей	200/6	3,67	4,09	19,38	130	0,09	0,05	0,00	6,60	19,68	53,20	21,60	0,87
291/07	Плов из птицы (филе)	200/50 *	14,90	16,90	47,84	403	0,06	0,12	48,0	1,01	45,10	199,3	47,5	2,19
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,60	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,00	32,40	18,10	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78
	Фрукты	1 шт./100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,3	16,0	2,93
	Итого	766	22,74	21,59	132,3	833	0,29	0,27	48,0	20,61	142,2	372,6	125,8	8,02
Полдник														
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	191	0,15	62,80	138,6	10,40	1,54
383/07	Какао с молоком сгущённым	200	3,70	3,94	26,24	155	0,05	0,17	22,0	1,43	137,0	112,0	19,20	0,43
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Фрукты	1 шт./100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,3	16,0	2,93
	Итого	415	14,03	17,67	56,96	444	0,16	0,51	213	6,58	232	298	55,50	5,50
	Всего		38,09	39,26	189,3	1277	0,45	0,78	261	27,19	374,2	670,6	181,3	13,4
				4					8				9	

\* Общая масса блюда/масса филе птицы



День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
82/07	Борщ с капустой свежей картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	1,65	5,37	10,37	95	0,02	0,03	0,00	8,43	37,74	35,78	18,6	0,85
75/07	Икра морковная	50	1,05	3,40	6,90	63	0,03	0,03	0,00	2,56	15,30	35,0	20,6	0,60
295/07	Биточки из птицы	75	11,40	10,80	11,10	188	0,09	0,12	34,0	0,66	15,75	120,5	21,0	1,44
312/07	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	24,48	158	0,16	0,13	30,60	21,7	44,3	103,8	33,3	1,20
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,60	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,0	32,4	18,1	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,2	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,40	0,78
	Фрукты	1шт./100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,30	16,0	2,93
	Итого	850	23,33	26,29	118,01	804	0,44	0,41	64,60	46,4	190,59	415,2	150,2	9,05
									4	4				
Полдник														
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/10	7,50	11,74	39,40	293	0,11	0,02	20,0	0,00	111,9	92,50	32,90	1,09
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,5	0,11	150,0	90,00	8,25	0,11
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,40	0,02	31,40	129	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Фрукты	1шт./100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,30	16,0	2,93
	Итого	555	14,65	16,02	100,0	607	0,17	0,11	51,5	5,51	208,89	245,3	73,05	5,98
	Всего		37,98	42,31	217,9	1411	0,61	0,52	116,	255,3	399,48	660,5	223,2	15,03
					8		1		3		4		5	



День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
101/07	Суп картофельный с крупой и птицей	200/6	2,83	3,87	16,74	109	0,08	0,05	0,00	6,60	18,44	50,00	20,00	0,71
75/07	Икра свекольная	50	1,15	3,40	7,70	66	0,01	0,02	0,00	3,40	19,10	30,40	14,8	0,88
268/07	Шницель из говядины с соусом	105/75 *	11,70	11,80	16,80	220	0,09	0,15	27,0	0,14	39,15	149,6	29,0	1,35
309/07	Макаронные изделия припущенная	150	4,20	5,27	28,61	173	0,06	0,02	0,00	0,00	10,5	87,0	28,0	0,9
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,60	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,00	32,4	18,10	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,40	0,78
	Фрукты	1шт./100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,30	16,0	2,93
	Итого	871	25,37	24,94	135,01	868	0,38	0,34	27,0	23,14	164,69	437,1	148,5	8,80
Полдник														
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/10	7,50	11,74	39,40	293	0,11	0,02	20,0	0,00	111,9	92,50	32,90	1,09
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,5	0,11	150,0	90,00	8,25	0,11
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (груши)	200	0,40	0,02	31,6	128	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Фрукты	1шт./100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,30	16,0	2,93
	Итого	555	14,65	16,02	100,21	606	0,17	0,11	51,5	5,51	325,9	245,3	73,05	5,98
	Всего		40,02	40,96	235,22	1474	0,55	0,45	78,5	28,65	490,59	682,4	221,55	14,78

\* Общая масса блюда / масса шницеля



День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	Обед														
99/07	Суп из овощей с птицей	200/6	3,04	3,98	11,42	93	0,06	0,05	0,00	7,50	17,21	42,20	18,4	0,68							
75/07	Икра морковная	50	1,05	3,40	6,90	63	0,03	0,03	0,00	2,56	15,30	35,0	20,6	0,60							
260/07	Гуляш из говядины	100/50 *	15,40	6,40	3,8	134	0,04	0,11	16,0	0,50	29,20	124,3	27,2	1,15							
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	6,29	40,73	249	0,21	0,12	21,00	0,00	14,82	208,4	135,1	4,56							
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,60	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,0	32,4	18,1	0,45							
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80							
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78							
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,30	16,0	2,93							
	Итого	846	32,50	20,67	128,01	839	0,45	0,41	37,00	23,56	154,03	530,0	258,0	11,95							
Полдник																					
401/07	Оладьи с молоком сгущённым	150/20	12,75	13,09	76,30	480	0,13	0,12	17,0	0,33	151,80	213,75	58,80	1,27							
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,0	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28							
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,30	16,0	2,93							
	Итого	485	13,68	13,09	106,5	603	0,14	0,13	17,0	5,36	187,1	237,55	76,10	4,48							
	Всего		46,18	33,76	234,51	1442	0,62	0,54	54,0	28,92	341,13	767,55	334,1	16,46							

\* Общая масса блюда/ масса говядины



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9										10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Обед																		
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	1,41	3,90	9,38	78	0,05	0,04	0,00	14,80	34,60	38,10	17,80	0,63				
тгк	Котлета «Дружба» с соусом	105/75 *	13,05	17,40	18,45	255	0,09	0,10	18,0	0,05	61,95	198,15	73,35	1,65				
312/07	Пюре картофельное	130	2,70	4,55	17,68	114	0,09	0,07	17,0	12,11	24,60	57,70	18,50	0,70				
321/07	Капуста свежая тушёная	50	1,04	1,33	6,70	43	0,01	0,01	0,00	5,01	24,37	18,0	9,03	0,36				
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,60	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,0	32,0	24,0	0,45				
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78				
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,30	16,0	2,93				
	Итого	830	23,69	27,78	117,37	790	0,38	0,32	35,00	44,97	223,02	431,65	181,28	8,30				
Полдник																		
410/07	Вагрушка с творогом	75	8,80	2,60	30,3	180	0,06	0,04	38,0	0,03	26,0	58,2	25,8	1,28				
383/07	Какао на сгущённом молоке	200	3,70	3,94	26,24	155	0,05	0,17	22,0	1,43	137,0	112,0	19,20	0,43				
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,30	16,0	2,93				
	Итого	375	13,03	6,54	71,74	398	0,12	0,22	60,0	6,46	188,30	191,50	61,00	4,64				
	Всего		36,72	34,32	189,11	1188	0,50	0,54	95,0	51,43	411,32	623,15	242,28	12,94				

\* Общая масса блюда/ масса котлеты



День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж		У			B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед																	
97/07	Суп картофельный с птицей	200/6	2,14	3,24	19,54	116	0,10	0,06	0,00	9,60	20,6	61,40	24,80	0,9			
75/07	Икра свекольная	50	1,15	3,40	7,70	66	0,01	0,02	0,00	3,40	19,10	30,40	14,8	0,88			
259/07	Жаркое из птицы (филе)	200/50 *	17,1	11,29	26,68	277	0,11	0,19	14,0	3,26	26,12	23,0	48,40	2,95			
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,60	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,0	32,0	24,0	0,45			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	20	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78			
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,30	16,0	2,93			
	Итого	796	25,88	18,50	119,08	744	0,36	0,37	14,0	29,26	143,32	234,50	150,60	9,69			
Полдник																	
182/07	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,94	11,78	38,90	291	0,08	0,02	10,0	0,00	115,2	46,0	15,3	0,63			
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,5	0,11	150,0	90,0	8,25	0,11			
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,30	16,0	2,93			
	Итого	570	14,09	16,04	83,11	536	0,14	0,11	41,5	5,14	307,4	185,9	50,75	4,55			
	Всего		39,97	34,57	202,19	1280	0,50	0,48	55,5	34,40	450,72	420,4	201,35	14,24			

\* Общая масса блюда /масса филе птицы



