

Согласовано:  
Директор МКОУ

\_\_\_\_\_



Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.

**Перспективное  
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием по диете № 5  
учащегося**

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. -
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М.,

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
(завтраки )

(горячие)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Вариант 1**

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.  
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов  
В.А.Тутельяна 2011

**Завтрак**

175\2011	Каша молочная Дружба вязкая	200	4,2	9	29,22	218
п.т	Печенье галетное	24	2,3	2,4	16,4	94,3
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
	<b>Итого</b>	<b>619</b>	<b>10,7</b>	<b>12,4</b>	<b>97,02</b>	<b>535,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

33\2011 М	Салат из свеклы с маслом	100	1,18	5,07	6,97	78,3
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,57	6,93	12,78	125,25
294\2011	Котлеты рубленные из птицы паровые	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518\2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
248\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный (сухарики)	40	3,1	0,6	15,1	72,4
	<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>28,95</b>	<b>41,38</b>	<b>118,92</b>	<b>990,38</b>
	<b>Всего</b>		<b>39,65</b>	<b>53,78</b>	<b>215,94</b>	<b>1525,98</b>
	Норма обседа по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952



Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
(завтраки )

(горячие)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Вариант 2**

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.  
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур  
В.А.Тутельяна 2011

**Завтрак**

341\2016	Каша гречневая вязкая	150	8,9	9,6	39,9	280,0
307\2016	Тефтели с рисом паровые	90	12,42	14,76	11,79	231,3
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
421\2016	Чай с молоком	200	1,3	1,0	11,8	61,3
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>26,57</b>	<b>26,31</b>	<b>99,85</b>	<b>737,9</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

37\2017	Салат картофельный с огурцом соленым	100	1,25	7,84	8,96	111,4
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
261\2011	Печень тушеная в соусе	100	13,5	9,2	2,4	171,2
321\2017	Капуста тушеная	180	5,22	14,4	39,85	258,24
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный черствый (сухарики)	40	3,1	0,6	15,1	72,4
	<b>Итого</b>		<b>29,37</b>	<b>38,74</b>	<b>129,71</b>	<b>945,54</b>
	<b>Всего</b>		<b>55,94</b>	<b>65,05</b>	<b>229,56</b>	<b>1683,44</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
(завтраки )

(горячие)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Вариант 3**

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.  
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов  
В.А.Тутельяна 2011

**Завтрак**

7\2011	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
315\2004	Запеканка рисовая с творогом на пару и сметаной	180/20	10,8	12,18	60,48	349,68
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>17,32</b>	<b>18,45</b>	<b>111,88</b>	<b>608,98</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

67\2017	Винегрет	100	1,4	1,0	7,3	125,1
103\2011	Суп картофельный с пшеном	250	1,99	2,78	20,13	85,75
436\2004	Жаркое по домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5
348\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный черствый (сухарики)	40	3,1	0,6	15,1	72,4
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>32,67</b>	<b>17,17</b>	<b>118,62</b>	<b>807,7</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,99</b>	<b>35,62</b>	<b>230,5</b>	<b>1416,63</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952



Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножка Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
(завтраки )

(горячие)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.  
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов  
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

518\2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
235\2017	Биточки рыбный паровые с молочным соусом	100	7,5	7,5	9,7	127,0
п.г	Печенье галетное	24	2,3	2,4	16,4	94,3
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
	<b>Итого</b>	<b>578</b>	<b>17,05</b>	<b>19,56</b>	<b>84,44</b>	<b>598,4</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

59\2017	Салат из отварной моркови с изюмом	100	1,70	1,38	16,51	85,3
110\2004	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	128
288\2015	Куриные окорочка отварные	100	17,4	23,24	21,8	366
303\2017	Каша рисовая вязкая	180	3,07	5,04	31,88	184,86
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный черствый (сухарики)	40	3,1	0,6	15,1	72,4
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>31,07</b>	<b>38,06</b>	<b>147,89</b>	<b>1048,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>34,47</b>	<b>38,46</b>	<b>169,59</b>	<b>1147,86</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
(горячие завтраки)

(горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Вариант 5**

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур

**Завтрак**

В.А.Тутельяна 2011

303\2017	Каша ячневая вязкая	180	3,88	5,07	24,98	161,1
268\2017	Биточки мясные паровые с белым соусом	100/20	8,27	12,1	8,79	172
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
7\2011	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>18,07</b>	<b>22,84</b>	<b>70,47</b>	<b>526,4</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

33\2011 М	Салат из свеклы с маслом	100	1,18	5,07	6,97	78,3
103\2011	Суп картофельный с рисом	250	1,99	2,78	20,13	85,75
478\2004	Запеканка картофельная с мясом	220	22	21,56	36,3	435,6
248\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный черствый (сухарики)	40	3,1	0,6	15,1	72,4
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>32,17</b>	<b>30,51</b>	<b>127,6</b>	<b>883,98</b>
	<b>Всего</b>		<b>50,24</b>	<b>53,35</b>	<b>198,07</b>	<b>1410,38</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952



Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
(завтраки )

(горячие)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Вариант 6**

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.  
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур  
В.А.Тутельяна 2011

**Завтрак**

174\2011	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,4	9,6	40,8	273,5
3\2004	Бутерброд подсушенный с маслом и сыром (15/5/15)	35	4,9	7	7,2	115
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>13,4</b>	<b>20,8</b>	<b>91,4</b>	<b>606,5</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

37\2017	Салат картофельный с огурцом соленым	100	1,25	7,84	8,96	111,4
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,57	6,93	12,78	125,25
235\2017	Биточки рыбный паровые с молочным соусом	100	7,5	7,5	9,7	127,0
520\2004	Пюре картофельное	180	3,8	9,9	26,1	226,8
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный черствый (сухарики)	40	3,1	0,6	15,1	72,4
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>22,15</b>	<b>33,15</b>	<b>125,71</b>	<b>886,15</b>
	<b>Всего</b>		<b>35,55</b>	<b>53,95</b>	<b>217,11</b>	<b>1492,65</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
(завтраки )

(горячие)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Вариант 7**

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.  
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур  
В.А.Тутельяна 2011

**Завтрак**

443\2004	Плов с мясом кур	240	17,11	20,95	31,8	383,52
п.т	Печенье галетное	24	2,3	2,4	16,4	94,3
72\2017	Икра кабачковая	100	1,65	4,86	6,29	75,6
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>24,76</b>	<b>28,71</b>	<b>91,39</b>	<b>712,72</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

33\2011 М	Салат из свеклы с маслом	100	1,18	5,07	6,97	78,3
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
436\2004	Жаркое по домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5
248\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный черствый (сухарики)	40	3,1	0,6	15,1	72,4
	<b>Итого</b>		<b>32,73</b>	<b>24,72</b>	<b>108,47</b>	<b>784,13</b>
	<b>Всего</b>	<b>860</b>	<b>57,49</b>	<b>53,43</b>	<b>199,86</b>	<b>1496,85</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952



Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

(горячие

завтраки )

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Вариант 8**

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.  
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов  
В.А.Тутельяна 2011

**Завтрак**

341\2016	Каша гречневая вязкая	150	8,9	9,6	39,9	280,0
307\2016	Тефтели с рисом паровые	90	12,42	14,76	11,79	231,3
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>25,47</b>	<b>25,31</b>	<b>103,05</b>	<b>734,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

59\2017	Салат из отварной моркови с изюмом	100	1,70	1,38	16,51	85,3
103\2011	Суп картофельный с рисом	250	1,99	2,78	20,13	85,75
431	Голубцы ленивые из птицы	150	16,4	22,32	13,72	330,2
330	Бобовые отварные (горох)	180	16,74	11,17	35,01	217,53
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный черствый (сухарики)	40	3,1	0,6	15,1	72,4
	<b>Итого</b>		<b>44,01</b>	<b>38,93</b>	<b>151,79</b>	<b>1014,2</b>
	<b>Всего</b>	<b>940</b>	<b>69,48</b>	<b>64,24</b>	<b>254,84</b>	<b>1748,8</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952



Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
(завтраки )

(горячие)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Вариан 9**

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.  
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов  
В.А.Тутельяна 2011

**Завтрак**

518\2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
229\2017	Рыба тушеная с овощами	100	12,1	5,1	3,8	113,0
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>20,76</b>	<b>16,74</b>	<b>72,44</b>	<b>564,27</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
110\2004	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	128
489\2004	Рагу с птицей	240	14,4	11,64	23,28	278,4
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный черствый (сухарики)	40	3,1	0,6	15,1	72,4
	<b>Итого</b>		<b>24,1</b>	<b>20,14</b>	<b>103,78</b>	<b>705,97</b>
	<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>44,86</b>	<b>36,88</b>	<b>176,22</b>	<b>1270,24</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952

Согласовано:  
Директор МКОУ

Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
(завтраки )

(горячие)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**Вариант 10**

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.  
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов  
В.А.Тутельяна 2011

**Завтрак**

303\2017	Каша ячневая вязкая	180	3,88	5,07	24,98	161,1
437\2004	Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187,0
72\2017	Икра кабачковая	100	1,65	4,86	6,29	75,6
П,Т	Мармелат	30			23,8	96,3
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>22,83</b>	<b>23,73</b>	<b>94,57</b>	<b>677,3</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

**Обед**

59\2017	Салат из отварной моркови с изюмом	100	1,70	1,38	16,51	85,3
132\2004	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
294\2011	Котлеты рубленые из птицы паровые	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518\2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
248\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный черствый (сухарики)	30	3,4	0,4	21,7	99,3
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный черствый (сухарики)	40	3,1	0,6	15,1	72,4
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>30,28</b>	<b>41,51</b>	<b>136,16</b>	<b>1033,35</b>
	<b>Всего</b>		<b>53,11</b>	<b>65,24</b>	<b>230,73</b>	<b>1710,65</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>712,258</b>	<b>743,99</b>	<b>2370,776</b>	<b>18345,73</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>		<b>71,2</b>	<b>74,4</b>	<b>237,07</b>	<b>1834,57</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952



Норма по СанПиНу  $\pm 5\%$   
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

45--54 46-55,5 191,5-230,25 1360-1632

1	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период		172,17	214,85	916,51	6302,67
	Среднее значение за период		17,217	21,485	91,651	630,267
			18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
ОБЕД	Итого за весь период		330,33	348,04	1 268,65	9099,9
	Среднее значение за период		33,033	34,804	126,865	909,991
			27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
ИТОГО завтрак и обед	Итого за весь период		502,5	562,89	2185,16	15402,58
	Среднее значение за период		50,25	56,289	218,516	1540,258
	Норма по СанПиНу $\pm 5\%$		45--54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делти принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.