Согласовано:
Директор МКОУ
«Захаровская СШ» А.А. Харимова

Утверждаю:
Директор ООО Питание
_____ /Кортоножко Е.Ю.

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

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образавательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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 рецептур 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., Тутельян В.А.

Согласовано:
Директор МКОУ Ал. А.Н. Харинова
«Захаровская СШ»

Утверждаю:
Директор ООО Питание
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

1 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
6\2011 М	Масло порциями	10	0,4	8,3	0,06	77
160\2004 Л	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,7	9,48	29,64	169,2
338\2011 М	Фрукт свежие	150	2,25	0,75	12	142,5
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,33	21,83	137,5
	Итого	**660**	**16,89**	**20,86**	**78,53**	**584,2**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
135\2004 Л	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,57	6,93	12,78	125,25
294\2011 М	Котлеты рубленные из птицы	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	**890**	**26,77**	**37,11**	**103,45**	**897,52**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		**43,66**	**57,97**	**181,98**	**1481,72**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**45--54**	**46-55,5**	**191,5-230,25**	**1360-1632**

Согласовано:
Директор МКОУ «Захаровская СОШ» А.А. Харинова

Утверждаю:
Директор ООО Питание
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
340\2004 Л	Омлет натуральный	150	15	16,98	6,018	234,24
515\2004 вариант 2 Л	Бобовые отварные (Зеленый горошек консервированный)	60	1,8	2,34	3,78	42,12
338\201 М	Фрукт свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	40	4,096	1,16	20,47	97,51
	Итого	**600**	**23,996**	**24,68**	**73,668**	**591,87**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,1	0,2	4,033	21,33
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
261\2011 М	Печень тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011 М	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,84	39,96	247,68
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	**890**	**28,96**	**23,86**	**113,713**	**803,91**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		**52,956**	**48,54**	**187,381**	**1395,78**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**45--54**	**46-55,5**	**191,5-230,25**	**1360-1632**

Согласовано:
Директор МКОУ
«Захаровская СШ» А.Н. Харченко

Утверждаю:
Директор ООО Питание
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
16\2004 Л или 70\2011М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,8	0,1	2,8	15
492\2004 Л	Плов с птицей	200	15,2	15,8	36,2	348
338\2011 М	Фрукты свежие	150	0,84	0,21	22,84	96
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200\15\5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,33	21,83	137,5
	Итого	**700**	**22,48**	**18,54**	**98,87**	**656,5**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,1	0,2	4,033	21,33
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167
436\2004 Л	Жаркое по домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5
348\2011 М	Компот из июма	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,33	21,83	137,5
702\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	Итого	**890**	**37,31**	**21,48**	**118,963**	**839,13**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		**59,79**	**40,02**	**217,833**	**1495,63**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**45--54**	**46-55,5**	**191,5-230,25**	**1360-1632**

Согласовано:
Директор МКОУ
«Захаровская СШ» А.А. Харинова

Утверждаю:
Директор ООО Питание
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
7\2011 М	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
302\2004 Л	Каша вязкая молочноя гречневая молочная	200	8,8	9,12	35,52	260,8
338\2011 М	Фрукт свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
685\2004 Л	Чай с сахаром	200\15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,33	21,83	137,5
	Итого	**610**	**17,26**	**17,32**	**87,05**	**558,3**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,3	3,3	20,13	117,5
390\2011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	180	4,8	4,8	47,28	252,96
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	**890**	**26**	**18,9**	**138,3**	**836,2**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		**43,26**	**36,22**	**225,36**	**1394,53**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**45--54**	**46-55,5**	**191,5-230,25**	**1360-1632**

Согласовано:
Директор МКОУ «Захаровская СШ» А.Н. Харинова

Утверждаю:
Директор ООО Питание
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
238\2011 М	Запеканка из творога с морковью и сметаной кипяченой	180/30	20,99	37,83	42,8	421,2
338\2011 М	Фрукт свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	**590**	**24,99**	**39,83**	**85,6**	**627,7**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,48	0,10	2,80	15,2
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
478\2004 Л	Запеканка картофельная с мясом	220	22	21,56	36,3	435,6
363\2016 К	Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	**860**	**31,76**	**34,81**	**117,88**	**891,2**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		**56,75**	**74,64**	**203,48**	**1518,85**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**45--54**	**46-55,5**	**191,5-230,25**	**1360-1632**

Согласовано:
Директор МКОУ «Захаровская СШ» А.А. Харитонов

Утверждаю:
Директор ООО Питание
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
515\2004 вариант 2 Л	Бобовые отварные (Кукуруза сладкая консервированная)	100	2,2	0,4	11,2	58
247\2011 Л	Рыба тушенная с овощами	100	11,7	5,94	8,94	126
349/2016 К	Каша ячневая рассыпчатая	180	7,32	5,76	33,36	213,84
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	20015/15	0,3	0,1	15,2	60
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,33	21,83	137,5
	Итого	**630**	**26,85**	**14,53**	**90,53**	**595,34**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
	Обед					
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,8	0,1	1,7	13
110\2004 Л	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	128
307\2016 К	Тефтели с рисом	90	12,42	14,76	11,79	231,3
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	28,62	217,8
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	**890**	**24,32**	**33,14**	**108,41**	**844,7**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		**51,17**	**47,67**	**198,94**	**1440,04**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**45--54**	**46-55,5**	**191,5-230,25**	**1360-1632**

Согласовано:
Директор МКОУ
«Захаровская СШ» А.А. Харитова

Утверждаю:
Директор ООО Питание
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
129\2004 Л	Запеканка манная с изюмом и сгущенным молоком	180/20	8,91	6,93	22,28	299,7
7\2011 М	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
338\2011М	Фрукты свежие	150	0,84	0,21	22,84	96
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	**590**	**17,77**	**17,41**	**86,92**	**666,2**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,85	0,2	4,033	21,33
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167
489\2004 Л	Рагу с птицей	240	14,4	11,64	23,28	278,4
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,33	21,83	137,5
702\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	Итого	**880**	**29,31**	**20,77**	**119,243**	**807,43**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		**47,08**	**38,18**	**206,163**	**1473,63**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**45--54**	**46-55,5**	**191,5-230,25**	**1360-1632**

Согласовано:
Директор МКОУ
и Захаровская СШ

Утверждаю:
Директор ООО Питание
_____/Кортоножко Е.Ю.

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

8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
6\2011 М	Масло порциями	10	0,4	8,3	0,06	77
174\2011 М	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,6	9,6	40,66	273,47
338\2011 М	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	12	142,5
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,33	21,83	137,5
	Итого	**610**	**13,78**	**20,98**	**89,55**	**688,47**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,20	0,00	3,80	14,0
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными издериями	200	2,3	2,2	16,1	94
268\2011 М	Котлеты, биточки, шницеля рубленные	100	16	22	14,56	319,55
224\2004 Л	Рагу из овощей	180	3,3	12,2	16,1	190
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	**840**	**28**	**38,3**	**103,46**	**872,15**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		**41,78**	**59,28**	**193,01**	**1560,62**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**45--54**	**46-55,5**	**191,5-230,25**	**1360-1632**

Согласовано:
Директор МКОУ «Захаровская СШ» /Н.А. Харинова

Утверждаю:
Директор ООО Питание /Кортоножко Е.Ю.

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

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
488\2004Л	Птица тушенная в соусес овощами	150	12,7	16,9	10,8	246,9
7\2011 М	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
338\2011 Л	Фрукты свежие	150	0,84	0,21	22,84	96
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5
	Итого	**550**	**20,26**	**23,64**	**68,3**	**536,4**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
390\2011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	180	4,8	4,8	47,28	252,96
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	Итого	**900**	**26,13**	**21,8**	**136,48**	**858,83**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		**46,39**	**45,44**	**204,78**	**1395,23**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**45--54**	**46-55,5**	**191,5-230,25**	**1360-1632**

Согласовано:
Директор МКОУ «Захаровская СШ» А.А. Карпинова

Утверждаю:
Директор ООО Питание
/Кортоножко Е.Ю.

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

10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
3\2004 Л	Бутерброд смаслом и сыром (15/5/15)	35	4,9	7	7,2	115
315\2004 Л	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	180/20	10,8	12,18	60,48	349,68
338\2011 М	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
	Итого	**615**	**18,8**	**23,38**	**111,08**	**682,68**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,60	0,00	3,80	14,0
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
492\2004 Л	Плов с птицей	230	18,63	18,17	41,63	411,7
348\2011 М	Компот из июма	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	**840**	**28,21**	**30,72**	**118,71**	**850,45**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		**47,01**	**54,1**	**229,79**	**1533,13**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**45--54**	**46-55,5**	**191,5-230,25**	**1360-1632**

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период	6155	203,076	221,17	870,098	6187,66
	Среднее значение за перод	615,5	20,3076	22,117	87,0098	618,766
			18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
пус	Итого за весь период	9360	286,77	280,89	1 178,62	8501,5
	Среднее значение за перод	936	28,677	28,089	117,8619	850,15
			27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
ИТОГО завтрак и обед	Итого за весь период		489,846	502,06	2048,717	14689,16
	Среднее значение за перод		48,9846	50,206	204,8717	1468,916
	Норма по СанПиНу ± 5%		45--54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образавательных организацийСборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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 рецептур 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., Тутельян В.А.