Согласовано:
Директор МКОУ
Захаровская СШ А.А. Харитова

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

Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
(горячие завтраки и 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 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.

Согласовано:
Директор МКОУ
«Захаровская СШ»
Харитонова

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

1день

№ 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	250	7	7,9	24,7	141
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	40	4,8	1,8	17,4	109
	Итого	**600**	**14,65**	**18,75**	**69,16**	**527,5**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
135\2004 Л	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,06	5,54	10,22	100,2
294\2011 М	Котлеты рубленные из птицы	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	23,85	181,5
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	**770**	**25,34**	**34,15**	**102,15**	**830,12**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		**39,99**	**52,9**	**171,31**	**1357,62**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**38,5-46,2**	**39,5-47,4**	**167,5-201**	**1175-1410**

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 7-11 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	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	**590**	**23,1**	**24,92**	**66,298**	**576,86**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,42	12,8
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
261\2011 М	Печень тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011 М	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206,4
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	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	**800**	**26,96**	**21,38**	**103,38**	**732,3**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		**50,06**	**46,3**	**169,678**	**1309,16**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**38,5-46,2**	**39,5-47,4**	**167,5-201**	**1175-1410**

Согласовано:
Директор МКОУ _____ А.Н. Харитонова
«Захаровская СШ»

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 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)	60	0,51	0,12	2,42	12,8
492\2004 Л	Плов из птицы	150	11,54	14,25	20,55	261
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	30	3,2	1,4	19,46	82,5
	Итого	**560**	**16,39**	**16,08**	**80,47**	**512,3**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	70	0,77	0,14	2,83	14,99
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
436\2004 Л	Жаркое по домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250
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	40	3,75	1,86	17,47	110
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	**750**	**29,83**	**17,26**	**103,54**	**709,39**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		**46,22**	**33,34**	**184,01**	**1221,69**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**38,5-46,2**	**39,5-47,4**	**167,5-201**	**1175-1410**

Согласовано:
Директор МКОУ «Захаровская СШ»

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 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	200	8,8	9,12	35,52	260,8
338\2011 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	30	3,2	1,4	19,46	82,5
	Итого	**590**	**17,42**	**19,99**	**98,38**	**597,3**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94
390\2011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	150	4	4	39,4	210,8
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	3,68	0,63	14,6	87,75
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	**770**	**24,26**	**16,19**	**126,8**	**769,8**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		**41,68**	**36,18**	**225,16**	**1367,07**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**38,5-46,2**	**39,5-47,4**	**167,5-201**	**1175-1410**

Согласовано:
Директор МКОУ
«Захаровская СШ»

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 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	130/20	15,16	26,93	30,9	304,2
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	3,68	0,63	14,6	87,75
	Итого	**530**	**19,64**	**28,16**	**75,2**	**515,95**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
478\2004 Л	Запеканка картофельная с мясом	150	15	14,7	24,75	297
363\2016 К	Соус томатный	20	0,14	0,5	1,0	8,8
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	3,68	0,63	14,6	87,75
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	**720**	**24,50**	**24,76**	**102,11**	**715,1**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		**44,14**	**52,92**	**177,31**	**1231,02**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**38,5-46,2**	**39,5-47,4**	**167,5-201**	**1175-1410**

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 7-11 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)	60	1,32	0,24	6,72	34,8
247\2011 Л	Рыба тушенная с овощами	100	11,7	5,94	8,94	126
349/2016 К	Каша ячневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200/15/15	0,3	0,1	15,2	60
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**	**23,52**	**12,24**	**78,12**	**496,5**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,02	7,8
110\2004 Л	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,76	10,72	102,4
307\2016 К	Тефтели с рисом	90	12,42	14,76	11,79	231,3
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	23,85	181,5
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	3,68	0,63	0,59	87,75
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	**800**	**23,42**	**29,36**	**87,77**	**782,85**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		**46,94**	**41,6**	**165,89**	**1279,35**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**38,5-46,2**	**39,5-47,4**	**167,5-201**	**1175-1410**

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 7-11 лет

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
129\2004 Л	Запеканка манная с изюмом и сгущенным молоком	150/10	7,425	5,78	42,6	249,75
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	20	2,14	0,93	9,73	55
	Итого	**530**	**15,225**	**15,79**	**103,87**	**588,75**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,51	0,12	2,42	12,8
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
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	30	3,2	1,4	14,6	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	**770**	**25,72**	**18,52**	**105,94**	**710,5**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		**40,945**	**34,31**	**209,81**	**1299,25**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**38,5-46,2**	**39,5-47,4**	**167,5-201**	**1175-1410**

Согласовано:
Директор МКОУ
«Захаровская СШ» Харинова

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 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	150	4,2	7,2	30,5	205,1
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	30	3,68	0,63	14,6	87,75
	Итого	**540**	**10,73**	**16,88**	**72,16**	**570,35**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,36	0,00	2,28	8,4
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными издериями	200	2,3	2,2	16,1	94
268\2011 М	Котлеты, биточки, шницеля рубленные	90	14,4	19,8	13,1	287,6
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	3,68	0,63	14,6	87,75
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	**810**	**26,04**	**35,33**	**101,98**	**839,85**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		**36,77**	**52,21**	**174,14**	**1410,2**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**38,5-46,2**	**39,5-47,4**	**167,5-201**	**1175-1410**

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 7-11 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%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
390\2011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	150	4	4	39,4	210,8
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	3,68	0,63	14,6	87,75
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	**760**	**24,4**	**18,83**	**122,82**	**774,27**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		**44,66**	**42,47**	**191,12**	**1310,67**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**38,5-46,2**	**39,5-47,4**	**167,5-201**	**1175-1410**

Согласовано:
Директор МКОУ «Захаровская СШ» Харинова

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 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	150/10	9	10,15	50,4	291,4
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	**585**	**17**	**21,35**	**101**	**624,4**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			Обед			
16\2004 Л или 70\2011М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,36	0,00	2,28	8,4
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
492\2004 Л	Плов с птицей	200	16,2	15,8	36,2	358
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	3,68	0,63	14,6	87,75
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	**730**	**25,34**	**25,43**	**109,16**	**764,15**
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Всего		**42,34**	**46,78**	**210,16**	**1388,55**
	Норма по СанПиНу ± 5%		**38,5-46,2**	**39,5-47,4**	**167,5-201**	**1175-1410**

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	5625	177,935	197,8	812,958	5546,31
	Среднее значение за перод	562,5	17,7935	19,78	81,2958	554,631
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
ОБЕД	Итого за весь период	8210	255,81	241,21	1 065,63	7628,3
	Среднее значение за перод	821	25,581	24,121	106,563	762,827
			23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
ИТОГО завтрак и обед	Итого за весь период		433,745	439,01	1878,588	13174,58
	Среднее значение за перод		43,3745	43,901	187,8588	1317,458
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

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.

Общество с ограниченной ответственностью «Питание» №1 Российская Федерация г.Волгоград для документов ИНН 3460079774 ОГРН 1213400000307