



Согласовано:
Директор МКОУ

Калимуковская С.В.
М.А. Рахманов



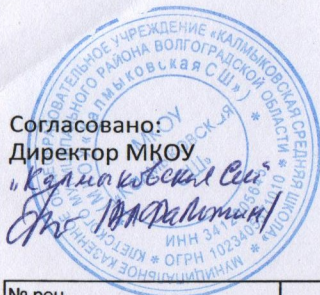
Утверждаю:
Директор ООО "Питание"

Е.Ю. Кртоножко
/Кртоножко 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 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 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 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., Тутельян В.А.



Согласовано:
 Директор МКОУ
 «Калмыковская СШ»
 [Signature]



Утверждаю:
 Директор ООО «Питание»
 [Signature] /Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			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 рецептов 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 рубленые 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 рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов 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

МКОУ "Калмыцкий СШ" №1
В.А. Работин



Утверждаю:

Директор ООО "Питание"

/Кортоножка 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 рецептов 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						
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
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 рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов 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



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

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

№ 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 рецептов 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 ююма	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 (Сборник рецептов 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



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 молочная 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 рецептов 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						
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
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 рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 (Сборник рецептов 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

Калыновская СШ
31.08.10



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 рецептов 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 рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 (Сборник рецептов 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

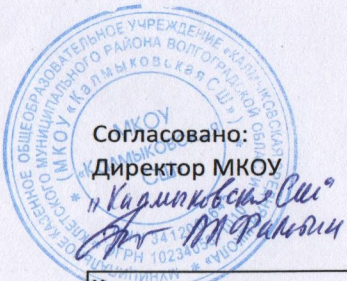
Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410



Согласовано:
Директор МКОУ

Ирина Владимировна Сидорова
М.Р. Рамоч



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

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

№ рец.	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 тушеная 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 рецептов 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 рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	0,59	87,75
702\2010 (Сборник рецептов 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
«Кадмика-Волгоград»
[Signature]

Утверждаю:
Директор ООО «Питание»
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ респ. 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 рецептов 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						
№ респ.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
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 рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,6	82,5
702\2010 (Сборник рецептов 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

«Калмыцкий Сп»
/И.И. Калмыков/



Утверждаю:
Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е.Ю.

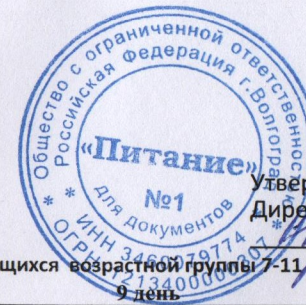
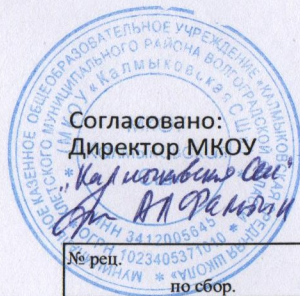
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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 рецептов 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 изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94
268\2011 М	Котлеты, биточки, шницеля рубленые	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 рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 (Сборник рецептов 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



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 соусе 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 рецептов 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 рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 (Сборник рецептов 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

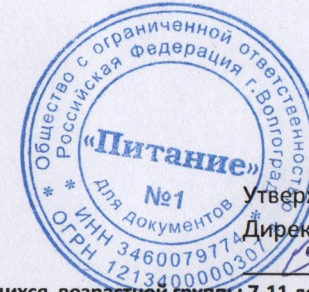
Норма по СанПиНу ± 5%

38,5-46,2

39,5-47,4

167,5-201

1175-1410



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

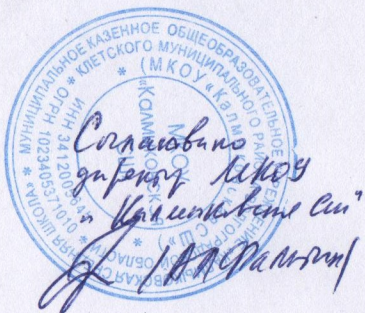
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

3\2004 Л	Бутерброд смазком 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 рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 (Сборник рецептов 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

1	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК	Итого за весь период	5625	177,935	197,8	812,958	5546,31
	Среднее значение за период	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 период	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 период		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 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. ФГБУ НИЦЗД 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.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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