

0837



Согласовано:  
директор: *[Signature]*  
30.01.2023 г.



«Бизнес Консалтинг»  
ООО  
Удмуртская Республика  
Ижевск  
Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

**Вариант 1**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.-544с.  
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лашиной.-М. 2004- 640с;

**Завтрак**

Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

№ реч. по сбор.	Наименование продукта	вес		Ж		У		Энергет. ценность		Витамины (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32	1,17	1,46
396/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стуженным	70	70	5,08	5,08	3,78	3,78	28,29	28,29	115,62	115,62	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>600,00</b>	<b>660</b>	<b>15,02</b>	<b>17,59</b>	<b>16,19</b>	<b>19,21</b>	<b>107,83</b>	<b>122,65</b>	<b>588,21</b>	<b>685,46</b>	<b>11,5</b>	<b>11,79</b>

Норма завтрака по СанПиН 209-0-2.5% ± 5%

15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

**2 завтрак**

№ реч. по сбор.	Наименование продукта	вес		Ж		У		Энергет. ценность		Витамины (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
386	кисломолочный продукт	180	180	5,22	5,22	4,50	4,50	7,20	7,20	90,00	90,00	0,12	0,12

Согласовано:  
 директор *С.В. Селевская*  
 30.01.2023 г.

Общество с ограниченной ответственностью  
 «ИНТЕРПРИНТ»  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 116344 3097105  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 Алтайский край  
 г. Горноалтаевский Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

**Вариант 2**

**Завтрак**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр;  
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с;  
 Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:  
 Справочник.-М.; ДеЛин Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

47/20017м	капуста квашеная	60	100	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7	2,45	4,9
246/2017м	Гуляш из отварного мяса птицы	100	100	20,60	20,60	3,20	3,20	3,30	3,30	124,70	124,70	0,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	540	620	31,24	33,86	13,95	17,28	70,74	85,35	532,76	631,52	3,78	6,23
	Норма завтрака по СанПиН 20%/25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

**2 завтрак**

338	фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00
-----	---------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------



Согласовано  
 директор  
 [Подпись]  
 30.01.2023



Утверждено  
 Директор ООО БИМАРС КОНСАЛТИНГ  
 [Подпись]  
 Коргобжанко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Вариант 3

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг;  
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с;  
 Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:  
 Справочник.-М.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004дл	пкра кабачковая консервированная	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,262	62,4	104	0	0
51/2010м	Котлеты мясокрупные с соусом	100	100	13,4	13,40	10,90	10,90	6,50	6,50	139,57	139,57	0,42	0,42
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	8,29	9,95	8,95	10,74	37,37	44,84	262,5	315	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	540,0	620,0	29,1	32,2	24,7	27,2	82,1	98,5	653,2	770,7	7,9	7,9
	Норма завтрака по СанПин	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

2 завтрак

п.т	пряник	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



Согласовано:  
 директор *Ирина Викторовна Сух*  
 30.01.2013



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
		Б	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	с	с		

**Завтрак**

**Вариант 4**  
 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;  
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с;  
 Таблицы химического состава и колорийности российских продуктов питания:  
 Справочник,-М.; ДеЛин Принт, 2008.-276с. Скурутини И.М., Тутельман В.А

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	100	11,89	11,89	6,31	6,31	3,80	3,80	123,00	123,00	4,10	4,10
310/2017м	картофель отварной	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	26,1
701/2010м	хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>630</b>	<b>18,96</b>	<b>20,91</b>	<b>10,97</b>	<b>13,61</b>	<b>66,78</b>	<b>79,65</b>	<b>444,4</b>	<b>527,34</b>	<b>30,14</b>	<b>37,15</b>

Норма завтрака по СанПиН 209%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18,22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
---	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

**2 завтрак**

П.Т	печенье	28	28	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Ж		У		ккал		с			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		

**Завтрак**

Вариант 5  
 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;  
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;  
 Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05
291/2017м	плов из птицы	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06	4,50	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>500,0</b>	<b>580,0</b>	<b>22,1</b>	<b>26,3</b>	<b>10,6</b>	<b>12,3</b>	<b>88,5</b>	<b>103,5</b>	<b>567,5</b>	<b>662,0</b>	<b>5,4</b>	<b>6,5</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

**2 завтрак**

п.т	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



Согласовано: *С.В. Мухоморова* / *С.В. Мухоморова*  
 директор / директор  
 18.01.2023 г.  
 50.01.2023 г.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес Блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

**Вариант 6**

**Завтрак**

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.: Де Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68	1,17	1,46
209/2017м	яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	570	630	13,47	15,64	15,09	18,28	78,07	92,53	504,69	594,2	11,47	11,76
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 5%	500	550	15,4-19,25	18,22-5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-93,75	470-587,5	544-680		

**2 завтрак**

п.т	пряник	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



Согласовано:  
 директор *Ирина Викторовна Сидорова*  
 20.01.2023

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	Ж		У		ккал		с				
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
1	2													

**Вариант 7**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с;

Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.: Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

№ рец.	Наименование	вес	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
47\20017м	капуста квашеная	60	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7	2,45	4,9
290\3302017м	птица тушеная в сметанном соусе	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	150	150	1,5	1,5
203\2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
377\2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
701\2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>21,03</b>	<b>23,65</b>	<b>19,54</b>	<b>22,87</b>	<b>69,67</b>	<b>84,28</b>	<b>539,06</b>	<b>637,82</b>	<b>4,25</b>	<b>6,7</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

**2 завтрак**

П.Т	печенье	28	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



Согласовано:  
 директор  
*(Signature)*

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда						Пищевые вещества/г/г						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)			
		7-11 лет		12-18 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет	
		Б	У	Б	У	Ж	У	Б	У	Ж	У	Б	У	Б	У	Б	У	Б	У

**Вариант 8**

**Завтрак**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;  
 Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с;  
 Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
282/332/2017м	котлеты печеночные с соусом сметанным с луком	100/20	100/20	15,56	15,56	10,33	10,33	17,66	17,66	226,33	226,33	7,64	7,64
310/2017м	картофель отварной	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	26,1
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
376/2017м	чай каркаде	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>640</b>	<b>21,84</b>	<b>23,79</b>	<b>14,88</b>	<b>17,52</b>	<b>75,81</b>	<b>88,68</b>	<b>524,35</b>	<b>607,29</b>	<b>33,68</b>	<b>40,69</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

**2 завтрак**

п.т	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00





Согласовано  
 директор *Ирина Викторовна Сидорова*  
 30.01.2023

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак-2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Ж		У		ккал		с			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		

**Вариан 9**  
 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г-544с;  
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с;  
 Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г		Энергет. ценность		Витамины (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
182/2017	каша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром	200	250	11,80	13,84	41,05	51,31	304,00	380,68	1,49	1,86
15/2017	сыр порциями	10	10	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00	0,07	0,07
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	200	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>600</b>	<b>14,9</b>	<b>16,8</b>	<b>81,2</b>	<b>96,3</b>	<b>538,1</b>	<b>638,2</b>	<b>7,9</b>	<b>7,9</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

**2 завтрак**

№ рец. по сбор.	Наименование продукта	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
386	кисломолочный продукт	180	180	5,22	4,50	7,20	7,20	90,00	90,00	0,12	0,12



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.



Сопредседатель  
 директор  
 30.01.2023г

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Ж		У		ккал		С	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**Вариант 10**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;  
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с;  
 Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

**Завтрак**

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05
291/2017м	плов из пштыцы	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06	4,50	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>580</b>	<b>22,06</b>	<b>26,28</b>	<b>10,57</b>	<b>12,28</b>	<b>88,47</b>	<b>103,47</b>	<b>567,50</b>	<b>661,96</b>	<b>5,43</b>	<b>6,52</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

**2 завтрак**

П.Т	печенье	28	28	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>716,4</b>	<b>790,4</b>	<b>25,92</b>	<b>28,75</b>	<b>23,47</b>	<b>26,10</b>	<b>109,06</b>	<b>113,30</b>	<b>717,60</b>	<b>813,26</b>	<b>11,50</b>	<b>13,66</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>												
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

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

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".