

Соталоеванд
директор
М. В. ДАНИЛОВ



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



С

Сборник рецептов блюд и тепловые меню для организации питания. Дети в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г. - 275с.

Сборник рецептов на порционно для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Морозового и В.А. Тугельной. - М.:Дети плюс, 2017. - 544с.

Сборники рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Даниловой, - М.: Хлебпромформ, 2004. - 64с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Смиркин и М., Тугельн В.А.
САНПИН 1.2. 3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

№ пед. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Пшеничные вещества/г/ж		У		Энергет. ценность	
			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

181/2017м	Каша молочная из/изн манной, с сахаром и маслом	20	220	250	8,03	9,15	10,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
П.Т	Печенье толеное молочно	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
Итого		500	500	550	19,56	22,26	21,05	22,75	74,44	90,82	566,53	601,57

Норма белка по СанПин 20% 25% ± 5% 500 310 15,4-19,25 18-22,5 15,8-19,25 18-23 07-83,75 76,6-91,75 470-587,5 544-680

Обед

701/21/2017м	Овощи по сезону нагрываемые в нарезке (супец.)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	30
54-7с/2022м	Суп картофельный с макароными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
291/2017м	Пюре из птицы	43	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1км/2022м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржаного-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
Итого		150,00	700	840	25,94	32,25	23,67	30,77	104,54	117,3	734,21	873,79

Норма белка по СанПин 30% 35% ± 5% 700 800 23,1-26,95 27-31,5 23,7-26,95 27-31,2 100,5-117,25 114,9-134,05 709-822,5 828-952

Согласовано:
 директор
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 ВЕДОВ С.Ш.
 КОЗЛОВ



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

«Бизнес Консалтинг»
 ООО с ограниченной
 ответственностью
 Утвержденный
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 КОЗЛОВ С.Ш.
 КОЗЛОВ

№ п/п по сбору	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	7-11 лет				
1	Неделя 1/ день 2				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

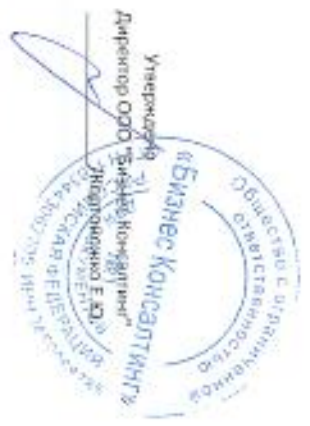
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с яд смеси рисовой и пшениной крупы	20	220	250	10,6	12,04	12,29	13,97	23,51	26,71	243,21	276,37
П.Т	Пшеники	6	40	40	2,94	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-2н/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
Итого	Итого	500	550	550	16,40	19,38	18,42	20,30	81,65	94,51	527,38	608,80
	Норма затрат по СндТн 20%- 25% ± 5%	500	550	550	15,4-15,25	18,22,5	18,8-19,75	18,22	67,83,75	76,6-85,75	470-587,5	544-650

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	22	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	23	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
7711/2022	Котлета рыбная из н/ф высшей степени	30	100/70	100/70	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3с/2022н	Картофель отварной	17	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
125/2017м	Соус фруктовый	8	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8
389/2017м	Хлеб пшеничный	5	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,81	106,40
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	Итого	152,00	760	850	24,88	27,32	25,03	29,87	98,09	110,76	724,53	829,91
	Норма затрат по СндТн 20%- 25% ± 5%	200	800	800	23,1-26,95	27,31,5	23,7-26,95	27,31,2	120,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



18-й дневной рацион для обеспечения диетразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ день 3

Завтрак

182/2017м	Каша молочная ядрица из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	220	250	9,07	10,31	5,78	6,57	40,22	44,25	244,13	277,17
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	5	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-3нч/2022н	Чай с лимонном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого			500,0	550,0	17,7	20,6	12,2	13,2	82,4	96,1	508,2	589,7
	Итого завтрак по СанПиН - 20% - 25% - 1,5%		500	550	15,4-19,25	18,22,5	15,8-19,75	18,23	67,83,75	78,6-95,75	470-587,5	544-689

Обед

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	

Итого обед по СанПиН - 20% - 37% - 1,5%

Итого

Согласовано: **М.А. Данилов**
 директор **УПРАВЛЕНИЕ С/Х**
ДАНИЛОВ



№ п/п по списку	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал			
1	Неделя 1/ день 4	Цена руб.	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

188/2017м	Каша молочная яблочная гречневая с маслом и сахаром	19	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Кефир с молоком	13	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
Итого			540	600	16,79	19,84	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72
Норма затрат по СанПиН 209-258 ± 5%			500	550	15,6-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-22	67-82,75	76,2-95,75	470-587,5	544-680

Обед

701/2017м	Овощи по сезону нарезанные в нарезке (отруби)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-17с/2022м	Суп овощной со сметаной	15	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
289/2017м	Рагу с пшеницей	40	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-1м/2022м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржаной-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
Итого		150	700	800	22,95	27,21	19,71	24,1	98,66	108,71	663,13	759,52
Норма затрат по СанПиН 209-258 ± 5%			700	800	23,2-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	700-822,5	816-952

Согласовано:
директор _____



№ расч. по сбав.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
			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

Неделя 1/ Денеж 5

182/2022м	Каша молочная вареная пшеничная с маслом и сахаром	15	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98
399/2017м	Блишечки с повидлом 50/20	20	70	70	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2м/2022м	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,12	42,12
Итого			530,0	580,0	15,6	17,5	14,0	16,7	98,6	107,8	578,2	651,4
Норма затрат по СанПиН 209-209 ± 3%			500	550	13,4-19,23	18-22,5	13,8-15,75	14-23	67-83,75	70,6-85,75	470-587,5	544-680

Завтрак

Норма затрат по СанПиН 209-209 ± 3%

№ расч. по сбав.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	22	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
53-3-4/2022м	Расходники Ленинградский (предлокал)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
777/2/2022	Котлета курочная из п.ф. выской степени	28	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
331/2017м	готовности с соусом											
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-45/2022м	Чай холодный каркаде	8	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
Итого			770	860	26,11	28,63	27,36	31,98	103,84	118,69	764,9	875,3
Норма расхода по СанПиН 209-209 ± 3%			700	800	23,1-30,25	27-31,3	23,7-26,05	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-827,5	816-912

Обед

Составлено:
 директор _____
 КОЛЕРСКОИ СШ
 ДАННЮВ



10-ти дүйрөөсү жезо для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность kcal
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ день 6

181/2017м	Каша молочная вареная манная, с сахаром и маслом	20	220	250	8,03	9,15	10,97	12,47	26,98	33,60	226,45	283,23
П.Т	Пшеница топяное молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
379/2017м	Кафельный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	550	19,56	22,26	21,05	22,75	74,44	90,82	556,53	661,57
	Итого завтрак по СнПДм 20% 25% 45%		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

701/1/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (спреци)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-256/2022м	Суп картофельный с бобовыми (горюк)	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
291/2017м	Плов из пшши	43	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
56-3м/2022м	Кампот из Охотфруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого		700	840	24,23	30,03	21,49	28,05	96,88	107,73	677,11	802,42
	Итого обед по СнПДм 20% 25% 45%		700	840	23,1-28,03	27-31,5	23,7-28,05	27-32,2	100,5-117,75	114,0-134,05	706-812,5	816-952

Согласовано: **М.А. Давыдов** ДИРЕКТОР СШ
 директор **М.А. Давыдов** ДИРЕКТОР СШ



№ п/п по сбор.	Нед.	Цена руб.	вес блюда		Б		Питательное вещество/г		У		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		

Неделя 1/ День 7

Завтрак

182/2017М	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	20	220	250	8,00	9,10	10,20	11,60	37,40	42,50	274,03	311,40
П.Т	Пшеница	6	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,15	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-4м/2022М	Чай с молоком	13	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
Итого			500	550	15,20	17,84	17,43	19,03	97,74	112,50	582,50	668,13
Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%			500	550	15-4-19-25	18-27,5	15-8-19-75	18-23	57-83,75	76-95,75	470-587,5	544-680

Обед

70/71/2017М	Овощи по сезону нарезанные в нарезке (помидор)	22	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
77/1/2022	Котлета рыбная из л.ф. высокой степени готовности с соусом	28	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
54-4с/2022М	Чай колдунный каркаде	8	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
701/2010 М	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
Итого		153,00	700	820	24,23	25,77	18,72	20,81	105,5	116,3	694,8	763,4
Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%			700	800	23,1-26,93	27-31,5	2,3-2,98-93	2,7-3,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Составлено:
 директор
Юрий Давыдов



№ п/п по сбор.	Наименование товара	Цена руб.	вес брутто			Пищевые вещества/g/l			Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Неделя 1/ день 8

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
П.Т	Печенье топленое молочно	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Масло подсолнечное	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-Энг/2022м	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500,0	550,0	18,5	20,6	19,0	20,3	82,6	91,4	572,4	627,8
	Норма расхода по СанПиН 206-206-1-98		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,5-95,75	470-547,5	544-618

Обед

701/71/2017м	Овощи по сезону нарезанные в нарезке (огурец)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	5	10
54-4с/2022м	Растительное домашний	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022	Котлеты мясокнужные на п.ф. высокой степени готовности	26	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макароны отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	195,8	236,15
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого		152,00	810	24,64	27,08	23,97	26,2	126,53	141,25	820,85	910,93
	Норма расхода по СанПиН 206-206-1-98		700	800	23,1-28,05	27-31,5	23,7-28,95	27-31,2	100,5-137,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



10-ти дневное меню для обеспечения донорскими питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вс. блюда		Питательные вещества/г				Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	

Неделя 1/ День 9

Завтрак

182/2022н	Каша молочная пшеница с маслом и сахаром	15	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
399/2017н	Блинчики с повидлом 50/20	20	70	70	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
701/2010н	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2нч/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		530,0	580,0	16,0	18,2	14,1	16,9	96,1	104,7	575,7	643,4
	Норма сахара по СанПиН 20% 25% ± 5%		500	550	15,4-19,75	18-27,3	13,8-19,75	18-27	67-83,25	78,6-95,25	470-587,5	544-680

Обед

70/71/2017н	Дважды по сезону картофельные в нарезке (ромшард)	22	60	100	0,67	1,12	0,05	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
77/4/2022	Котлеты печеночные из п.ф. высокой степени готовности, с маслом	20	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017н	Картофель отварной	17	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-1нч/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2020н	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010н	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Всего	150	795	935	28,09	29,93	25,70	28,47	115,67	130,83	815,3	913,6
	Норма сахара по СанПиН 10%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,55	27-31,5	23,7-26,55	27-32,2	120-137,25	114-134,05	705-822,5	816-952



Сотрлевање:
Дневенор



10-ти дневен меню для воспитаници дупразвоим питанием обученицима возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ рач. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Питательные вещества/г						Энергет. ценность	
			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

Неделя 1/ день 10

Занрак

183/2017m	Каша молочная мякуча гречишва с маслом и сахаром	20	200	250	9,05	11,11	11,96	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017m	Фрукт севича (яблочно)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010m	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017m	Кејало с млеко	13	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		540	600	16,79	19,84	15,7	18,64	78	90,65	520,45	609,72
	Норма заплата по СанПин 20% 25% 1 5%		50	50	15,419,75	18,27,5	15,610,75	18,23	67,83,75	76,695,75	470,587,5	544,680

Обед

24/2017m	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	22	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-20/2022m	Суп картофельный с реброй	15	200	250	6,38	7,98	3,8	4,75	17,6	22	130,12	167,67
289/2017m	Ризу с птицей	43	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
389/2017m	Сок фруктовый	8	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8
701/2010 m	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010m	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого		750	890	28,29	33,87	23,78	31,01	103,51	114,19	740,2	869,6
	Норма обода по СанПин 30% 35% 1 5%		20	80	23,126,95	27,53,5	23,716,95	27,32,2	100,517,25	114,814,05	703,822,5	816,952
	Итого за весь период		5 140,00	5 660,00	172,13	206,14	168,63	189,13	843,91	970,05	5 458,24	6 331,74
	Среднее значение за период		514	566	17,21	20,61	16,86	18,91	84,39	97,01	549,82	633,17
	Норма заплата по СанПин 20% 25% 1 5%		500	550	15,419,25	18-22,5	15,819,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	Итого за весь период		7445	8635	257,58	293,87	234,46	278,96	1071,66	1198,872	7449,31	8512,79
	Среднее значение за период		744,5	863,5	25,758	29,387	23,446	27,896	107,166	119,8872	744,931	851,279
	Норма обода по СанПин 30%- 35% 1 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Оборуж рещитур и индивидуалних издвали для предприетар общественото питаниа при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лашинок. - М.: Хлебродлиформ, 2004. - 640с.
 Сборник рещитур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Молянского и В.А. Тульчина. - М.: Дельта блок, 2017. - 544с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дельта принт, 2008. - 276с. Сидухин И.М., Тупалов В.А.
 СанПин 1.2. 3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе федерального бюджетапо учреждениям науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г.- 275с