

Согласовано:

Директор

Утверждено:

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтраки) обучающимися возможностями здоровья, детей - инвалидов (возрастная группа 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	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 1

Завтрак

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.;
Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

175/2017м	каша молочная Дружба	150	180	4,29	5,15	2,81	3,37	30,95	37,14	166,43	199,71	0,69	0,83
374/2004Л	блинчики со стуженым молоком	100	100	5,43	5,43	1,61	1,61	33,73	33,73	184,17	184,17	0,08	0,08
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	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
	Итого	510	550	12,5	14,13	5,56	6,36	105,5	117,03	537,4	597,28	11,07	11,21
	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 топленое молоко	28	28	2,20	2,2	3,00	3	20,40	20,4	115,40	115,4	0	0
389	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		228	228	3,2	3,2	3	3	40,4	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3



Согласовано:
Директор _____

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтраки) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов (возрастная группа 7-11 лет и 12-18 лет)

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

Вариант 2

Завтрак

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.Г. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы
Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.;
ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	100/20	10,32	10,32	8,40	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34
310/2017м	картофель отварной	150	180	3	3,6	0,6	0,72	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
пт	печенье сахарное	30	30	1,98	1,98	4,1	4,1	4,1	16,5	16,5	111	111	0	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
389/2017м	Соки фруктовые	180	180	1,00	1	0,00	0	0	18,00	18	76,23	76,23	76,77	76,77
	Итого	530	570	18,61	19,98	13,82	14,18	14,18	88,63	98,71	553,23	602,27	98,86	98,86
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
2 завтрак														
п/т.	вафли	30	30	0,80	0,8	1,00	1	1	23,20	23,2	106,20	106,2	0	0
389	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		230	230	1,8	1,8	1	1	1	43,2	43,2	191	191	85,3	85,3

Согласовано:
Директор

Утверждено:
Директор ООО "Питание"
Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтраки) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов (возрастная группа 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	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 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, - 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

208/2017м	лапшевник с творогом и молоком стуженым	170	200	14,73	16,69	14,66	16,61	41,40	46,92	357,00	404,60	0,26	0,29
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
14/2017м	масло порциями	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	510,0	550,0	18,4	21,1	23,1	25,2	82,6	93,4	611,8	686,0	7,9	7,9
	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.	пряник	30	30	1,80	1,8	4,30	4,3	16,00	16	109,00	109	0	0
389	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		230	230	2,8	2,8	4,3	4,3	36	36	193,8	193,8	85,3	85,3

Согласовано:

Директор



Утверждено:

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтраки) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов (возрастная группа 7-11 лет и 12-18 лет)

№ рсч. по сбор.	Наименование блюд	вес блока		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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2										

Вариант 4

Завтрак

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., Тутельян В.А

279/332/2017м	тефтели с соусом	90	110	5,7	6,96	13,18	16,11	9,5	11,61	182,45	223	0,92	0,92
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	150	8,29	8,29	8,95	8,95	37,36	37,36	262,50	262,50	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
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	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
	Итого	560	590	16	18,03	23,03	26,2	82,34	89,79	605,15	672,3	11,22	11,22
	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 топленое молоко	28	28	2,20	2,2	3,00	3	20,40	20,4	115,40	115,4	0	0
389	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		228	228	3,2	3,2	3	3	40,4	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3

Согласовано:

Директор

Утверждено:

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтраки) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов (возрастная группа 7-11 лет и 12-18 лет)

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность		Витамины (мг)
				Б	Ж	У			
1	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

Вариант 5

-Завтрак

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: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

643/204л	гуляш из мяса птицы	90	100	11,09	12,33	10,85	12,06	22,68	25,2	151,47	168,3	0,828	0,92
203/2017м	макаронны 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
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
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	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	570,0	620,0	23,6	26,8	21,6	24,2	98,1	112,3	602,4	686,9	11,1	11,2
	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	0,80	0,8	1,00	1	23,20	23,2	106,20	106,2	0	0
389	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		230	230	1,8	1,8	1	1	43,2	43,2	191	191	85,3	85,3

Директор _____

Ю "Питание"

Ю "Питание"

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтраки) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов (возрастная группа 7-11 лет и 12-18 лет)

[illegible]

Завтрак

Сборник рецептур 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 колорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.;

Делн Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	150	180	4,09	4,91	7,40	8,88	36,10	43,32	227,73	273,28	0,65	0,79
3/2017М	бүтерброт с маслом и сыром (30/5/15)	50	50	5,80	5,80	8,30	8,30	14,83	14,83	157,00	157,00	0,11	0,11
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
379/2017М	кофейный напиток с молоком	200	200	3,166	3,166	2,678	2,678	15,95	15,94	100,6	100,6	1,3	1,3
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
	Итого.	520	560	14,996	16,586	19,258	20,978	87,36	99,91	585,53	657,68	12,06	12,2
	Норма заправки 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.	пряник	30	30	1,80	1,8	4,30	4,3	16,00	16	109,00	109	0	0
389	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		230	230	2,8	2,8	4,3	4,3	36	36	193,8	193,8	85,3	85,3

Согласовано:
Директор



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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтраки) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов (возрастная группа 7-11 лет и 12-18 лет)

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

Вариант 7

Завтрак

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

101/2004л	консервированные овощи закусочные, отварные (кукуруза)	60	100	1,32	2,20	0,24	0,40	6,72	11,20	34,80	58,00	3,18	5,30
291/2017м	плов из птицы	200	220	18,55	20,41	10,73	11,81	36,45	40,10	316,00	347,60	6,47	7,12
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
п.т.	пряник	30	30	1,80	1,80	4,30	4,30	16,00	16,00	109,00	109,00	0,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	520	590	24,11	27,62	16,01	17,49	90,39	103,86	601,6	683	9,95	12,717
	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 топленое молоко	28	28	2,20	2,2	3,00	3	20,40	20,4	115,40	115,4	0	0
389	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		228	228	3,2	3,2	3	3	40,4	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3

Директор

Директор ООО "Питание"

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е. Ю.

Вариант 8

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

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

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.;

Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тютельман В.А.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/g/l						Энергет. ценность		Витамины (мг)
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	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	7-11 лет	12-18 лет	с

Вариант 8												
Сборник рецептов под редакцией МП Мотыльного 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: Справочник.-М.; Де Ли Принт, 2008.-276с. Скуртулин И.М., Тутельман В.А												
15/2017м	сыр порции	10	10	2,32	2,32*	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00	1,17
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	100/20	9,37	9,37	14,74	14,74	12,74	12,74	216,00	216,00	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
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00
389/2017м	Соки фруктовые	180	180	1,00	1	0,00	0	18,00	18	76,23	76,23	76,77
	Итого	360	400	19,962	21,872	24,236	25,686	73,404	85,134	586,93	654,63	77,94
	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	0,80	0,8	1,00	1	23,20	23,2	106,20	106,2	0
389	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3
		230	230	1,8	1,8	1	1	43,2	43,2	191	191	85,3

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

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

Вариант 9

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. Лапшиной. -М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурятин И.М., Тутельяна В.А.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б		Пищевые вещества/g		Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2												
Вариант 9													
Завтрак													
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.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А													
282/332/2017м	оплады из печени с морковью и соусом сметанным с луком	100	100	15,56	15,56	10,33	10,33	17,66	17,66	226,33	226,33	7,64	7,64
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	150	8,29	8,29	8,95	8,95	37,36	37,36	262,50	262,50	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	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
	Итого	570,0	580,0	25,9	26,6	20,2	20,4	90,5	95,8	649,0	675,6	7,9	7,9
	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.	пряник	30	30	1,80	1,8	4,30	4,3	16,00	16	109,00	109	0	0
389	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		230	230	2,8	2,8	4,3	4,3	36	36	193,8	193,8	85,3	85,3

Согласовано:

Директор

Утверждено:

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтраки) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов (возрастная группа 7-11 лет и 12-18 лет)

Вариант 10

Завтрак

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. Скурихин И.М., Тутельман В.А

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность		Витамины (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	с	7-11 лет	12-18 лет
1	2												
Вариант 10													
Завтрак													
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. Лапишиной.-М. 2004- 640с; Таблицы													
Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.;													
Де.Ли Иринг, 2008.-276с. Скурuttiн И.М., Тутельман В.А													
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий, соленый)	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22	8,75	17,5
279/332/2017м	тефтели с соусом	90	110	5,7	6,96	13,18	16,11	9,5	11,61	182,45	223	0,92	0,92
310/2017м	картофель отварной	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
п.т	вафли	30,0	30,0	0,80	0,80	1,00	1,00	23,20	23,20	106,20	106,20	0,00	0,00
379/2017М	кофейный напиток с молоком	200	200	3,166	3,166	2,678	2,678	15,95	15,94	100,6	100,6	1,3	1,3
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
	Итого	550	650	14,87	17,94	18,06	21,43	85,19	98,01	567,85	666,24	32,72	41,47
	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 топленое молоко	28	28	2,20	2,2	3,00	3	20,40	20,4	115,40	115,4	0	0
389	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		228	228	3,2	3,2	3	3	40,4	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3
завтрак													
	Всего за 10 дней	5 200,00	5 660,00	188,88	210,64	184,78	202,22	883,92	994,00	5 900,89	6 581,93	280,83	293,01
	Средний суточный рацион	520	566	18,89	21,06	18,48	20,22	88,39	99,40	590,09	658,19	28,08	29,30
	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													
	Всего за 10 дней	2 292,00	2 292,00	26,60	26,60	27,90	27,90	399,20	399,20	1 955,20	1 955,20	853,00	853,00
	Средний суточный рацион	229,2	229,2	2,66	2,66	2,79	2,79	39,92	39,92	195,52	195,52	85,30	85,30

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной - М.: Хлебпродформ, 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. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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