

Согласовано:

директор _____



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
«Бизнес Консалтинг» / Кортоножко Е.Ю.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

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

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".

Согласовано:

директор _____



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	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	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 1														
Завтрак														
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	30.00	200	250	7.10	8.88	11.66	14.57	35.25	44.06	274.34	342.89	1.17	1.46
399/2017м	блинчики с повидлом	25	70	70	6.15	6.15	3.68	3.68	17.95	17.95	129.52	129.52	0.03	0.03
701/2010м	хлеб пшеничный	5.69	30	40	2.31	3.08	0.72	0.96	16.02	21.36	79.80	106.40	0.00	0.00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	47.00	47.00	10.00	10.00
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	200	0.2	0.2	0	0	10.38	10.38	42.32	42.32	0.3	0.3
	Итого	90.69	600	660	16.16	18.71	16.46	19.61	89.4	103.55	572.98	668.13	11.5	11.79
	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	Сок 0,2	20.00	1/200	1/200	0.95	0.95	0.00	0.00	17.29	17.29	72.96	72.96	0	0
П.Т	Печенье топленое молоко	10.31	30	30	4.4	4.4	17.0	17.0	15.6	15.6	117.0	117.0	0	0
	итого	30.31	230	230	5.30	5.30	16.95	16.95	32.89	32.89	189.96	189.96	0.00	0.00

Итого сумма за день 121.00

Согласовано:
 директор _____

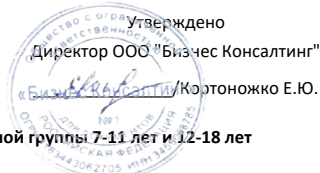
Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 «Бизнес Консалтинг» Коротконого Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	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		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	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 2														
Завтрак														
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	14	60	100	0.66	1.1	0.12	0.2	2.16	2.8	13.2	22	8.75	17.5
ТТК 77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	40	100/20	100/20	8.32	8.32	13.15	13.15	7.17	7.17	180.62	180.62	0.00	0.00
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	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	5.69	30	40	2.31	3.08	0.72	0.96	16.02	21.36	79.80	106.40	0.00	0.00
54-4гн/2022н	Чай с молоком	16	200	200	1.6	1.6	1.1	1.1	12.58	12.58	66.62	66.62	1.33	1.33
	Итого	90.69	560	640	18.62	20.971	21.16	22.69	69.91	82.28	545.74	622.24	10.08	18.83
	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	Сок 0,2	20.00	1/200	1/200	0.95	0.95	0.00	0.00	17.29	17.29	72.96	72.96	0	0
П.Т	Вафли сладкие грезы	10.31	30	30	4.8	4.8	19.9	19.9	22.1	22.1	149.8	149.8	0	0
	итого	30.31	230	230	5.75	5.75	19.90	19.90	39.39	39.39	222.76	222.76	0.00	0.00
Итого сумма за день		121.00												

Согласовано:

директор _____



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

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

Неделя 1/ день 3

Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	40	200	250	8.25	11.00	8.55	11.40	33.11	44.40	244.50	326.00	0.42	0.48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	47.00	47.00	10.00	10.00
15/2017м	сыр полутвердый порциями	13	10	10	2.3	2.3	2.9	2.9	0	0	35.87	35.87	0	0
701/2010м	хлеб пшеничный	6.69	50	50	3.85	3.85	1.20	1.20	26.70	26.70	133.00	133.00	0.00	0.00
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4.08	4.08	3.54	3.54	17.58	17.58	118.6	118.6	0.3	0.3
	Итого	90.69	560.0	610.0	18.9	21.6	16.6	19.4	87.2	98.5	579.0	660.5	7.9	7.9
	<i>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</i>		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		

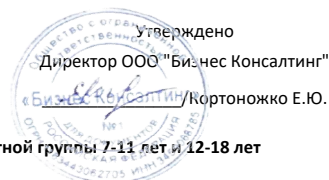
2 завтрак

П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	1/200	0.95	0.95	0.00	0.00	17.29	17.29	72.96	72.96	0	0
П.Т	Пряник нежный	10.31	40	40	2.4	2.4	2.0	2.0	30.8	30.8	152.0	152.0	0	0
	итого	30.31	240	240	3.35	3.35	2.00	2.00	48.09	48.09	224.96	224.96	0.00	0.00

Итого сумма за день

121.00

Согласовано:
директор _____

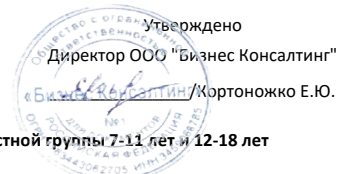


10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	с
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	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 4														
Завтрак														
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	15	60	100	0.48	0.8	0.06	0.1	1.14	1.9	7.2	12	2.45	4.9
ТТК 77/1/2022														
54-Зсс/2022н	Котлета рыбная из п/ф с соусом	40	100/20	100/20	12.3	12.3	8.9	8.9	6.9	6.9	156.9	156.9	0.34	0.34
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	15	150	180	4.60	5.52	10.00	12.00	39.67	47.60	267.08	320.48	0.00	0.00
701/2010м	хлеб пшеничный	5.69	30	40	2.31	3.08	0.72	0.96	16.02	21.36	79.80	106.40	0.00	0.00
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	200	0.2	0.2	0	0	10.38	10.38	42.32	42.32	0.3	0.3
	Итого	90.69	560	640	19.89	21.9	19.68	21.96	74.11	88.14	553.3	638.1	3.09	5.54
	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	Сок 0,2	20.00	1/200	1/200	0.95	0.95	0.00	0.00	17.29	17.29	72.96	72.96		
П.Т	Печенье топленое молоко	10.31	30	30	4.4	4.4	17.0	17.0	15.6	15.6	117.0	117.0		
	итого	30.31	230	230	5.30	5.30	16.95	16.95	32.89	32.89	189.96	189.96	0.00	0.00
Итого сумма за день			121.00											

Согласовано:

директор _____



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

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

Неделя 2/ день 6

Завтрак

101/2004л	закуска консервированная (икра кабачковая)	15	60	80	0.976	1.301	0.96	1.28	6.16	8.21	62.4	83.2	0	0
ТТК 77/2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом	40	100/20	100/20	11.28	11.28	12.55	12.55	6.70	6.70	184.87	184.87	1.5	1.5
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	180	5.73	6.87	6.07	7.28	31.98	38.37	205.50	246.60	0.00	0.00
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	200	0.2	0.2	0	0	10.38	10.38	42.32	42.32	0.3	0.3
701/2010м	хлеб пшеничный	5.69	30	40	2.31	3.08	0.72	0.96	16.02	21.36	79.80	106.40	0.00	0.00
	Итого	90.69	560	620	20.496	22.731	20.3	22.07	71.24	85.02	574.89	663.39	1.8	1.8
	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

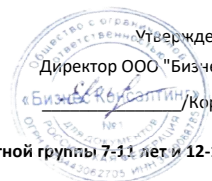
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	1/200	0.95	0.95	0.00	0.00	17.29	17.29	72.96	72.96	0	0
П.Т	Пряник нежный	10.31	40	40	2.4	2.4	2.0	2.0	30.8	30.8	152.0	152.0	0	0
	итого	30.31	240	240	3.35	3.35	2.00	2.00	48.09	48.09	224.96	224.96	0.00	0.00

Итого сумма за день

121.00

Согласовано:

директор _____



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

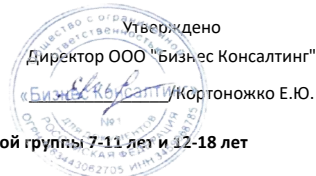
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	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													
Неделя 2/ день 8														
Завтрак														
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	10	60	100	0.84	0.8	3.6	6.01	4.96	8.26	55.68	92.8	3.99	6.65
ТТК 77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф, с маслом	40	100/5	100/5	11.83	11.83	12.97	12.97	11.27	11.27	209.13	209.13	7.64	7.64
125/2017м	картофель отварной с маслом	19	150	180	3	3.6	0.6	0.72	23.7	28.44	112.2	134.64	21.75	21.75
701/2017м	хлеб пшеничный	5.69	30	40	2.31	3.08	0.72	0.96	16.02	21.36	79.80	106.40	0.00	0.00
54-4гн/2022н	Чай с молоком	16	200	200	1.6	1.6	1.1	1.1	12.58	12.58	66.62	66.62	1.33	1.33
	Итого	90.69	545	625	19.58	20.91	18.99	21.76	68.53	81.91	523.43	609.59	34.71	37.37
	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	Сок 0,2	20.00	1/200	1/200	0.95	0.95	0.00	0.00	17.29	17.29	72.96	72.96	0	0
П.Т	Вафли сладкие грезы	10.31	30	30	4.8	4.8	19.9	19.9	22.1	22.1	149.8	149.8	0	0
	итого	30.31	230	230	5.75	5.75	19.90	19.90	39.39	39.39	222.76	222.76	0.00	0.00
Итого сумма за день			121.00											

Согласовано:

директор _____



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	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	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 2/ день 10														
Завтрак														
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	11	60	80	1.35	1.80	0.18	0.24	7.92	10.56	38.52	51.36	0.63	0.84
291/2017м	плов из птицы	58	200	230	16.89	19.42	9.86	11.34	34.09	42.18	302.66	348.06	4.50	5.17
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	15	200	200	0.5	0.5	0	0	19.8	19.8	81	81	0.3	0.3
701/107м	хлеб пшеничный	6.69	50	50	3.85	3.85	1.20	1.20	26.70	26.70	133.00	133.00	0.00	0.00
	Итого	90.69	510	560	22.59	25.57	11.24	12.78	88.51	99.24	555.18	613.42	5.43	6.31
	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	Сок 0,2	20.00	1/200	1/200	0.95	0.95	0.00	0.00	17.29	17.29	72.96	72.96		
П.Т	Печенье топленое молоко	10.31	30	30	4.4	4.4	17.0	17.0	15.6	15.6	117.0	117.0		
	итого	30.31	230	230	5.30	5.30	16.95	16.95	32.89	32.89	189.96	189.96	0.00	0.00
	Итого сумма за день	121.00												
	Всего за 10 дней завтрак + 2й завтрак		7,955.00	8,615.00	234.90	258.04	310.33	334.45	1,203.42	1,332.25	7,728.73	8,552.31	97.86	113.18
	Средний суточный рацион		795.5	861.5	23.49	25.80	31.03	33.45	120.34	133.23	772.87	855.23	9.79	11.32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		600	650	19,25-20,21	22,5-23,63	19,75-20,74	23-24,15	83,75-87,34	95,75-100,54	587,5-616,87	680-714		

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

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

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей 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

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".

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
«Бизнес Консалтинг»/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2						

Неделя 1/ день 1


Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	30.00	200	7.10	11.66	35.25	274.34
399/2017м	блинчики с повидлом	25	70	6.15	3.68	17.95	129.52
701/2010м	хлеб пшеничный	5.69	30	2.31	0.72	16.02	79.80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0.40	0.40	9.80	47.00
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	0.2	0	10.38	42.32
	Итого	90.69	600	16.16	16.46	89.4	572.98
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

п.т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
п.т	Печенье топленое молоко	10.31	30	4.4	17.0	15.6	117.0
	итого	30.31	230	5.30	16.95	32.89	189.96

Итого сумма за день 121.00

Согласовано:
 директор _____


 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 «Бизнес Консалтинг» Коротножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 1/ день 2							
Завтрак							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	14	60	0.66	0.12	2.16	13.2
331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	40	100/20	8.32	13.15	7.17	180.62
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5.73	6.07	31.98	205.50
701/2010м	хлеб пшеничный	5.69	30	2.31	0.72	16.02	79.80
54-4гн/2022н	Чай с молоком	16	200	1.6	1.1	12.58	66.62
	Итого	90.69	560	18.62	21.16	69.91	545.74
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Вафли сладкие грезы	10.31	30	4.8	19.9	22.1	149.8
	итого	30.31	230	5.75	19.90	39.39	222.76
	Итого сумма за день	121.00					

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/				энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У		
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Неделя 1/ день 3								
Завтрак								
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	40	200	8.25	8.55	33.11	244.50	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0.40	0.40	9.80	47.00	
15/2017м	сыр полутвердый порциями	13	10	2.3	2.9	0	35.87	
701/2010м	хлеб пшеничный	6.69	50	3.85	1.20	26.70	133.00	
382/2017м	какао с молоком	16	200	4.08	3.54	17.58	118.6	
	Итого	90.69	560.0	18.9	16.6	87.2	579.0	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96	
П.Т	Пряник нежный	10.31	40	2.4	2.0	30.8	152.0	
	итого	30.31	240	3.35	2.00	48.09	224.96	
	Итого сумма за день	121.00						

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 1/ день 4							
Завтрак							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	15	60	0.48	0.06	1.14	7.2
ТТК 77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф с соусом	40	100/20	12.3	8.9	6.9	156.9
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	15	150	4.60	10.00	39.67	267.08
701/2010м	хлеб пшеничный	5.69	30	2.31	0.72	16.02	79.80
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	0.2	0	10.38	42.32
	Итого	90.69	560	19.89	19.68	74.11	553.3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Печенье топленое молоко	10.31	30	4.4	17.0	15.6	117.0
	итого	30.31	230	5.30	16.95	32.89	189.96
	Итого сумма за день		121.00				

Согласовано:

директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
_____ / Гортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 1/ день 5							
Завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	30	200	8.64	6.39	38.70	246.87
14/2017м	масло порциями	10	10	0.8	7.25	0.13	66
15/2017м	сыр твердых сортов (порция)	13	10	2.30	2.90	0.00	35.87
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0.40	0.40	9.80	47.00
701/2010м	хлеб пшеничный	6.69	50	3.85	1.20	26.70	133.00
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	16	200	0.3	0	10.58	43.52
	Итого	90.69	570.0	16.3	18.1	85.9	572.3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Вафли сладкие грезы	10.31	30	4.8	19.9	22.1	149.8
	итого	30.31	230	5.75	19.90	39.39	222.76
	Итого сумма за день		121.00				

Согласовано:
 директор _____


 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Коротножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2						
Неделя 2/ день 6							
Завтрак							
101/2004л	закуска консервированная (икра кабачковая)	15	60	0.976	0.96	6.16	62.4
ТК 77/2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом	40	100/20	11.28	12.55	6.70	184.87
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5.73	6.07	31.98	205.50
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	0.2	0	10.38	42.32
701/2010м	хлеб пшеничный	5.69	30	2.31	0.72	16.02	79.80
	Итого	90.69	560	20.496	20.3	71.24	574.89
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Пряник нежный	10.31	40	2.4	2.0	30.8	152.0
	итого	30.31	240	3.35	2.00	48.09	224.96

Итого сумма за день

121.00

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Е.Ю. Кортоножко



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Неделя 2/ день 7							
Завтрак							
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	29	200	6.55	9.74	37.50	264.55
701/2010м	хлеб пшеничный	5.69	30	2.31	0.72	16.02	79.80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0.40	0.40	9.80	47.00
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	16	200	0.3	0	10.58	43.52
	Итого	90.69	600	15.71	14.54	91.85	564.39
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
п.т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
п.т	Печенье топленое молоко	10.31	30	4.4	17.0	15.6	117.0
	итого	30.31	230	5.30	16.95	32.89	189.96
	Итого сумма за день	121.00					

Согласовано:

директор _____

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Киртоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 8

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	10	60	0.84	3.6	4.96	55.68
ТТК 77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф, с маслом	40	100/5	11.83	12.97	11.27	209.13
125/2017м	картофель отварной с маслом	19	150	3	0.6	23.7	112.2
701/2017м	хлеб пшеничный	5.69	30	2.31	0.72	16.02	79.80
54-4гн/2022н	Чай с молоком	16	200	1.6	1.1	12.58	66.62
	Итого	90.69	545	19.58	18.99	68.53	523.43

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

500

15,4-19,25

15,8-19,75

67-83,75

470-587,5

П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Вафли сладкие грезы	10.31	30	4.8	19.9	22.1	149.8
	итого	30.31	230	5.75	19.90	39.39	222.76

Итого сумма за день

121.00

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Киртоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2							
Неделя 2/ день 9								
Завтрак								
47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	14	60	1.02	3	5.07	51.42	
ТТК 77/5/ 331/2017м	тефтели "оригинальные" из п/ф запеченые с соусом	40	100/30	9.25	10.33	11.10	177.70	
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5.73	6.07	31.98	205.50	
702/2010м	хлеб пеклеванный	6.69	30	1.68	0.33	14.82	68.97	
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	15	200	0.5	0	19.8	81	
	Итого	90.69	560.0	18.2	19.7	82.8	584.6	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96	
П.Т	Пряник нежный	10.31	40	2.4	2.0	30.8	152.0	
	итого	30.31	240	3.35	2.00	48.09	224.96	
	Итого сумма за день		121.00					

Согласовано:
директор _____


 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 «Бизнес Консалтинг» /Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2						
Неделя 2/ день 10							
Завтрак							
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	11	60	1.35	0.18	7.92	38.52
291/2017м	плов из птицы	58	200	16.89	9.86	34.09	302.66
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	15	200	0.5	0	19.8	81
701/107м	хлеб пшеничный	6.69	50	3.85	1.20	26.70	133.00
	Итого	90.69	510	22.59	11.24	88.51	555.18
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
				2 завтрак			
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Печенье топленое молоко	10.31	30	4.4	17.0	15.6	117.0
	итого	30.31	230	5.30	16.95	32.89	189.96
	Итого сумма за день	121.00					
	Всего за 10 дней завтрак + 2й завтрак		7,955.00	234.90	310.33	1,203.42	7,728.73
	Средний суточный рацион		795.5	23.49	31.03	120.34	772.87
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		600	19,25-20,21	19,75-20,74	83,75-87,34	587,5-616,87

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей 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 рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 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".

Согласовано:
 директор _____



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/t/			энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 1							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	30.00	250	8.88	14.57	44.06	342.89
399/2017м	блинчики с повидлом	25	70	6.15	3.68	17.95	129.52
701/2010м	хлеб пшеничный	5.69	40	3.08	0.96	21.36	106.40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0.40	0.40	9.80	47.00
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	0.2	0	10.38	42.32
	Итого	90.69	660	18.71	19.61	103.55	668.13
	<i>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</i>		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
2 завтрак							
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Печенье топленое молоко	10.31	30	4.4	17.0	15.6	117.0
	итого	30.31	230	5.30	16.95	32.89	189.96
Итого сумма за день			121.00				

Согласовано:
 директор _____

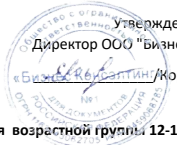
Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Коротножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-13 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2						
Неделя 1/ день 2							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	14	100	1.1	0.2	2.8	22
331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	40	100/20	8.32	13.15	7.17	180.62
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	180	6.87	7.28	38.37	246.60
701/2010м	хлеб пшеничный	5.69	40	3.08	0.96	21.36	106.40
54-4гн/2022н	Чай с молоком	16	200	1.6	1.1	12.58	66.62
	Итого	90.69	640	20.971	22.69	82.28	622.24
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
2 завтрак							
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Вафли сладкие грезы	10.31	30	4.8	19.9	22.1	149.8
	итого	30.31	230	5.75	19.90	39.39	222.76
Итого сумма за день			121.00				

Согласовано:
 директор _____

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Короткожко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы: 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал
				12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 3							
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	40	250	11.00	11.40	44.40	326.00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0.40	0.40	9.80	47.00
15/2017м	сыр полутвердый порциями	13	10	2.3	2.9	0	35.87
701/2010м	хлеб пшеничный	6.69	50	3.85	1.20	26.70	133.00
382/2017м	какао с молоком	16	200	4.08	3.54	17.58	118.6
	Итого	90.69	610.0	21.6	19.4	98.5	660.5
	<i>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</i>		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
2 завтрак							
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Пряник нежный	10.31	40	2.4	2.0	30.8	152.0
	итого	30.31	240	3.35	2.00	48.09	224.96
Итого сумма за день			121.00				

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

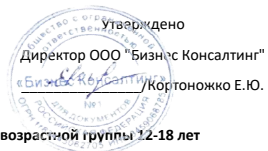


10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			энергет. ценность
				Б	Ж	У	ккал 12-18 лет
1	2						
Неделя 1/ день 4							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	15	100	0.8	0.1	1.9	12
ТТК 77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф с соусом	40	100/20	12.3	8.9	6.9	156.9
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	15	180	5.52	12.00	47.60	320.48
701/2010м	хлеб пшеничный	5.69	40	3.08	0.96	21.36	106.40
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	0.2	0	10.38	42.32
	Итого	90.69	640	21.9	21.96	88.14	638.1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
2 завтрак							
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Печенье топленое молоко	10.31	30	4.4	17.0	15.6	117.0
	итого	30.31	230	5.30	16.95	32.89	189.96
Итого сумма за день			121.00				

Согласовано:

директор _____



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2						
Неделя 1/ день 5							
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	30	250	10.80	7.98	48.37	308.50
14/2017м	масло порциями	10	10	0.8	7.25	0.13	66
15/2017м	сыр твердых сортов (порция)	13	10	2.30	2.90	0.00	35.87
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0.40	0.40	9.80	47.00
701/2010м	хлеб пшеничный	6.69	50	3.85	1.20	26.70	133.00
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	16	200	0.3	0	10.58	43.52
	Итого	90.69	620.0	18.5	19.7	95.6	633.9
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
2 завтрак							
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Вафли сладкие грезы	10.31	30	4.8	19.9	22.1	149.8
	итого	30.31	230	5.75	19.90	39.39	222.76
Итого сумма за день			121.00				

Согласовано:
директор _____



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б	Ж	У	
1	2			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Неделя 2/ день 6							
101/2004л	закуска консервированная (икра кабачковая)	15	80	1.301	1.28	8.21	83.2
ТТК 77/2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом	40	100/20	11.28	12.55	6.70	184.87
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	180	6.87	7.28	38.37	246.60
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	0.2	0	10.38	42.32
701/2010м	хлеб пшеничный	5.69	40	3.08	0.96	21.36	106.40
	Итого	90.69	620	22.731	22.07	85.02	663.39
	Норма завтрака по СанГин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
2 завтрак							
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Пряник нежный	10.31	40	2.4	2.0	30.8	152.0
	итого	30.31	240	3.35	2.00	48.09	224.96
Итого сумма за день			121.00				

Согласовано:
директор _____


Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Е.Ю. Короткошко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2						
Неделя 2/ день 7							
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	29	250	8.18	12.82	46.87	330.68
701/2010м	хлеб пшеничный	5.69	40	3.08	0.96	21.36	106.40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0.40	0.40	9.80	47.00
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	16	200	0.3	0	10.58	43.52
	Итого	90.69	660	18.11	17.86	106.56	657.12
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
2 завтрак							
п.т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
п.т	Печенье топленое молоко	10.31	30	4.4	17.0	15.6	117.0
	итого	30.31	230	5.30	16.95	32.89	189.96
Итого сумма за день			121.00				

Согласовано:
 директор _____

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Е.Ю. Котоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 8

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	10	100	0.8	6.01	8.26	92.8
ТТК 77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф, с маслом	40	100/5	11.83	12.97	11.27	209.13
125/2017м	картофель отварной с маслом	19	180	3.6	0.72	28.44	134.64
701/2017м	хлеб пшеничный	5.69	40	3.08	0.96	21.36	106.40
54-4гн/2022н	Чай с молоком	16	200	1.6	1.1	12.58	66.62
	Итого	90.69	625	20.91	21.76	81.91	609.59

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
---	------------	----------------	--------------	-------------------	----------------


2 завтрак

п.т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
п.т	Вафли сладкие грезы	10.31	30	4.8	19.9	22.1	149.8
	итого	30.31	230	5.75	19.90	39.39	222.76

Итого сумма за день 121.00

Согласовано:
 директор _____

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Коштоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2						
Неделя 2/ день 9							
47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	14	100	1.7	5	8.46	85.7
ТТК 77/5/ 331/2017м	тефтели "оригинальные" из п/ф запеченые с соусом	40	100/30	9.25	10.33	11.10	177.70
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	180	6.87	7.28	38.37	246.60
702/2010м	хлеб пеклеванный	6.69	40	2.24	0.44	19.76	91.96
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	15	200	0.5	0	19.8	81
	Итого	90.69	650.0	20.6	23.1	97.5	683.0
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
2 завтрак							
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Пряник нежный	10.31	40	2.4	2.0	30.8	152.0
	итого	30.31	240	3.35	2.00	48.09	224.96
Итого сумма за день			121.00				

Согласовано: _____
 директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2						
Неделя 2/ день 10							
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	11	80	1.80	0.24	10.56	51.36
291/2017м	плов из птицы	58	230	19.42	11.34	42.18	348.06
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	15	200	0.5	0	19.8	81
701/107м	хлеб пшеничный	6.69	50	3.85	1.20	26.70	133.00
	Итого	90.69	560	25.57	12.78	99.24	613.42
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
П.Т	Сок 0,2	20.00	1/200	0.95	0.00	17.29	72.96
П.Т	Печенье топленое молоко	10.31	30	4.4	17.0	15.6	117.0
	Итого	30.31	230	5.30	16.95	32.89	189.96
	Итого сумма за день		121.00				
	Всего за 10 дней завтрак + 2й завтрак		8,615.00	258.04	312.49	1,332.25	8,552.31
	Средний суточный рацион		861.5	25.80	31.25	133.23	855.23
	Норма завтрака по СанПин 25%- 30% ± 5%		650	22,5-23,63	23-24,15	95,75-100,54	680-714

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей 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 рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 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".