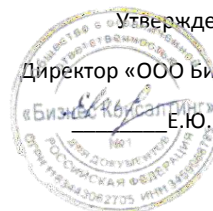


Согласовано:  
Директор школы:



/А. С. Сухова/

Утверждено:



Директор «ООО Бизнес Консалтинг»  
Е.Ю. Кортоножка

## Перспективное

### **10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

Сборник рецептов 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 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 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 школы:

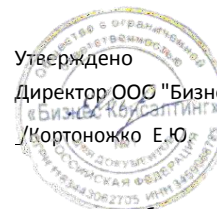


/А. С. Сухова/

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)	
					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	<b>90,69</b>	<b>600</b>	<b>660</b>	<b>16,16</b>	<b>18,71</b>	<b>16,46</b>	<b>19,61</b>	<b>89,4</b>	<b>103,55</b>	<b>572,98</b>	<b>668,13</b>	<b>11,5</b>	<b>11,79</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

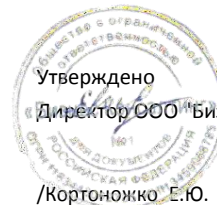
Согласовано:

Директор школы:



*[Handwritten signature]*

/А. С. Сухова/



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)	
					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													
<b>Неделя 1/ день 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>560</b>	<b>640</b>	<b>18,62</b>	<b>20,971</b>	<b>21,16</b>	<b>22,69</b>	<b>69,91</b>	<b>82,28</b>	<b>545,74</b>	<b>622,24</b>	<b>10,08</b>	<b>18,83</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		

Согласовано:  
Директор школы:



/А. С. Сухова/

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)	
					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
1	2													
<b>Неделя 1/ день 3</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>560,0</b>	<b>610,0</b>	<b>18,9</b>	<b>21,6</b>	<b>16,6</b>	<b>19,4</b>	<b>87,2</b>	<b>98,5</b>	<b>579,0</b>	<b>660,5</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	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Согласовано:  
Директор школы:



/А. С. Сухова/



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)	
					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 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 54-3сс/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
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>560</b>	<b>640</b>	<b>19,89</b>	<b>21,9</b>	<b>19,68</b>	<b>21,96</b>	<b>74,11</b>	<b>88,14</b>	<b>553,3</b>	<b>638,1</b>	<b>3,09</b>	<b>5,54</b>

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

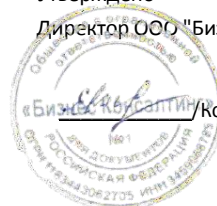
500      550      15,4-19,25    18-22,5    15,8-19,75    18-23    67-83,75    76,6-95,75    470-587,5    544-680

Согласовано:  
Директор школы:



/А. С. Сухова/

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)	
					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 5**

**Завтрак**

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	30	200	250	8,64	10,80	6,39	7,98	38,70	48,37	246,87	308,50	1,17	1,17
14/2017м	масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
15/2017м	сыр твердых сортов (порция)	13	10	10	2,30	2,30	2,90	2,90	0,00	0,00	35,87	35,87	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
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
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	16	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>570,0</b>	<b>620,0</b>	<b>16,3</b>	<b>18,5</b>	<b>18,1</b>	<b>19,7</b>	<b>85,9</b>	<b>95,6</b>	<b>572,3</b>	<b>633,9</b>	<b>11,5</b>	<b>11,5</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		

Согласовано:  
Директор школы:



/А. С.  
Сухова/

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)	
					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 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
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>560</b>	<b>620</b>	<b>20,496</b>	<b>22,731</b>	<b>20,3</b>	<b>22,07</b>	<b>71,24</b>	<b>85,02</b>	<b>574,89</b>	<b>663,39</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>18-22,5</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>18-23</b>	<b>67-83,75</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>470-587,5</b>	<b>544-680</b>		

Согласовано:  
Директор школы:



/А. С. Сухова/

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)	
					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													
<b>Неделя 2/ день 7</b>														
<b>Завтрак</b>														
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	29	200	250	6,55	8,18	9,74	12,82	37,50	46,87	264,55	330,68	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
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	16	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	0,3	0,3
	Итого	<b>90,69</b>	<b>600</b>	<b>660</b>	<b>15,71</b>	<b>18,11</b>	<b>14,54</b>	<b>17,86</b>	<b>91,85</b>	<b>106,56</b>	<b>564,39</b>	<b>657,12</b>	<b>11,5</b>	<b>11,79</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		



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"



Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:  
 Директор школы:



*[Handwritten signature]*

/А. С. Сухова/

**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 8**

**Завтрак**

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
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	10	60	100	0,84	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
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
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>545</b>	<b>625</b>	<b>19,58</b>	<b>21,59</b>	<b>18,99</b>	<b>21,76</b>	<b>68,53</b>	<b>81,91</b>	<b>523,43</b>	<b>609,59</b>	<b>34,71</b>	<b>37,37</b>
	<b>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>18-22,5</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>18-23</b>	<b>67-83,75</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>470-587,5</b>	<b>544-680</b>		

Согласовано:  
Директор школы:



/А. С.  
Сухова/

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)	
					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 9**

**Завтрак**

47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	14	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7	11,88	19,1
ТТК 77/5/ 331/2017м	тефтели "оригинальные" из п/ф запеченные с соусом	40	100/30	100/30	9,25	9,25	10,33	10,33	11,10	11,10	177,70	177,70	0,33	0,33
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
702/2010м	хлеб пеклеванный	6,69	30	40	1,68	2,24	0,33	0,44	14,82	19,76	68,97	91,96	0,00	0,00
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
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>560,0</b>	<b>650,0</b>	<b>18,2</b>	<b>20,6</b>	<b>19,7</b>	<b>23,1</b>	<b>82,8</b>	<b>97,5</b>	<b>584,6</b>	<b>683,0</b>	12,5	19,7
	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		

Согласовано:  
Директор школы:



/А. С.  
Сухова/



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Коргоножко 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)		
					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	
1	2														
<b>Неделя 2/10</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	<b>90,69</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>22,59</b>	<b>25,57</b>	<b>11,24</b>	<b>12,78</b>	<b>88,51</b>	<b>99,24</b>	<b>555,18</b>	<b>613,42</b>	<b>5,43</b>	<b>6,31</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			
	<b>Всего за 10 дней</b>		5 265,00	5 835,00	186,40	210,22	176,83	200,95	809,42	938,25	5 625,73	6 449,31	97,86	113,18	
	<b>Средний суточный рацион</b>		526,5	583,5	<b>18,64</b>	<b>21,02</b>	<b>17,68</b>	<b>20,10</b>	<b>80,94</b>	<b>93,83</b>	<b>562,57</b>	<b>644,93</b>	<b>9,79</b>	<b>11,32</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 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 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

Согласовано:  
Директор школы:



/А. С.  
Сухова/



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Жортоножко 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)	
					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

**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
	<b>Итого</b>	<b>90,69</b>	<b>510</b>	<b>560</b>	<b>22,59</b>	<b>25,57</b>	<b>11,24</b>	<b>12,78</b>	<b>88,51</b>	<b>99,24</b>	<b>555,18</b>	<b>613,42</b>	<b>5,43</b>	<b>6,31</b>
	<b>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>18-22,5</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>18-23</b>	<b>67-83,75</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>470-587,5</b>	<b>544-680</b>		
	<b>Всего за 10 дней</b>		5 265,00	5 835,00	186,40	210,22	176,83	200,95	809,42	938,25	5 625,73	6 449,31	97,86	113,18
	<b>Средний суточный рацион</b>		526,5	583,5	<b>18,64</b>	<b>21,02</b>	<b>17,68</b>	<b>20,10</b>	<b>80,94</b>	<b>93,83</b>	<b>562,57</b>	<b>644,93</b>	<b>9,79</b>	<b>11,32</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 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 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".