

Согласовано: *Ирина Александровна Сидорова*  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" /Коргоножко Е.Ю.  
 Утверждено: *Ирина Александровна Сидорова*  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" /Коргоножко Е.Ю.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерей ПТИНГ»

дневным пребыванием 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. Тугельяна. - 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., Тугельян В.А.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда			Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2								

Неделя 1/ день 1

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, 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 топленое 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	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	550	19,56	22,26	21,05	22,75	74,44	90,82	556,53	661,57
	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

Обед

707У/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
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
291/2017м	Плов из птицы	43	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	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 ржано-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 обеда по СанПиН 30%- 35% ± 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









Согласовано  
 Директор МКОУ "Мастерская" СП  
*М.А. Мамыкина*



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

**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 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	

**Неделя 1/ День 3**

**Завтрак**

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	220	250	9,07	10,31	5,78	6,57	40,22	44,25	244,13	277,37
П.Т	Печенье топленое 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
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>17,7</b>	<b>20,6</b>	<b>12,2</b>	<b>13,2</b>	<b>82,4</b>	<b>96,1</b>	<b>508,2</b>	<b>589,7</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

**Обед**

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	22	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	20	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности	29	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-21г/2022н	Горошница	15	150	180	6,93	8,32	6,33	7,59	28,6	34,32	199,09	238,87
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	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	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>760</b>	<b>860</b>	<b>28,22</b>	<b>31,78</b>	<b>25,03</b>	<b>27,7</b>	<b>118,5</b>	<b>133,1</b>	<b>814,3</b>	<b>914,3</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 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

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда			Пищевые вещества/г/100г			Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет

2  
Неделя 1/ день 4

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>600</b>	<b>16,79</b>	<b>19,84</b>	<b>15,7</b>	<b>18,64</b>	<b>78</b>	<b>90,65</b>	<b>520,46</b>	<b>609,72</b>

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

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
289/2017м	Рагу с птицей	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-1жн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>22,95</b>	<b>27,21</b>	<b>19,71</b>	<b>24,1</b>	<b>98,66</b>	<b>108,71</b>	<b>663,13</b>	<b>759,52</b>

Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%

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





Согласовано:  
 директор *Ирина Александровна Сидоркина*  
 «Бизнес Консалтинг»



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

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

№ реч. 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	12-18 лет
1	2										

Неделя 1/ день 5

Завтрак												
182/2022М	Каша молочная жидкая 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	Блинчики с повидлом 50/20	20	70	70	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2гн/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	15,6	17,5	14,0	16,7	98,6	107,8	578,2	651,4

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

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
53-3с/2022Н	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
77/2/2022	Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	28	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
331/2017М	Макаронные отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
203/2017М	Чай холодный каркаде	8	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
54-45/2022Н	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
701/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
702/2010М	Итого	150	770	860	26,11	28,63	27,36	31,98	103,84	118,69	764,9	875,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 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





Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 «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	
		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			Б	Ж	У					

Неделя 1/ день 6

181/2017м	П.Т	701/2010м	379/2017м	Итого	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%
Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	Печенье топленое молоко	Хлеб пшеничный	Кофейный напиток с молоком	Итого	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%
20	6	5	13	500	500
220	40	40	200	500	500
8,03	5,2	3,16	3,17	19,56	15,4-19,25
9,15	5,2	4,74	3,17	22,26	18-22,5
10,97	6	0,40	3,68	21,05	15,8-19,75
12,47	6	0,60	3,68	22,75	18-23
26,88	12,3	19,32	15,94	74,44	67-83,75
33,60	12,3	28,98	15,94	90,82	76,6-95,75
226,45	124	96,52	109,56	661,57	470-587,5
283,23	124	144,78	109,56	661,57	544-680

Завтрак

70/71/2017м	54-25с/2022н	291/2017м	54-1хн/2022н	701/2010 м	702/2010м	Итого	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%
Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Плов из птицы	Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Итого	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%
22	20	43	10	5	6	150,00	700
60	200	150	200	40	50	700	800
0,48	3,39	13,9	0,5	3,16	2,8	24,23	23,1-26,95
0,8	4,23	18,54	0,5	3,16	2,8	30,03	27-31,5
0,06	3,6	16,88	0	0,4	0,55	21,49	23,7-26,95
0,1	4,5	22,5	0	0,4	0,55	28,05	27-32,2
1,02	10,84	21,2	19,8	19,32	24,7	96,88	100,5-117,25
1,7	13,55	28,66	19,8	19,32	24,7	107,73	114,9-134,05
6	89,32	292,32	81	93,52	114,95	677,11	705-822,5
10	111,65	391,3	81	93,52	114,95	802,42	816-952

Обед



Согласовано:  
 директор  
*С.И. Маслянина*  
 Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю.



Согласовано:  
 директор  
*С.И. Маслянина*  
 Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/gr/			Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 7

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	Пряник	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	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-4гн/2022н	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	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Завтрак

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	22	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	20	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
77/1/2022	Котлета рыбная из п./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
54-3сс/2022н	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
171/2017м	Чай холодный каркаде	8	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
54-45/2022н	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
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	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	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952









Согласовано:

директор

*Иванов И.И.*



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Кортоножко Е.Ю.*

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г/ккал								
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													

**Неделя 1/ день 9**

**Завтрак**

182/2022м	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	15	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	20	70	70	2,83	2,56	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	0,6	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	<b>Итого</b>		<b>530,0</b>	<b>580,0</b>	<b>16,0</b>	<b>18,2</b>	<b>14,1</b>	<b>16,9</b>	<b>96,1</b>	<b>104,7</b>	<b>575,7</b>	<b>643,4</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

**Обед**

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	22	60	100	0,67	1,12	0,06	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
125/2017м	Картофель отварной	17	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-1хн/2022н	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
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Всего</b>	<b>150</b>	<b>795</b>	<b>935</b>	<b>28,09</b>	<b>29,93</b>	<b>25,70</b>	<b>28,47</b>	<b>115,67</b>	<b>130,83</b>	<b>815,3</b>	<b>913,6</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 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



Согласовано:

директор

*Ирина Васильевна Сидорова*

Утверждено

директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Евгений Кортоножко* Е.Ю.

16-й дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет «НСАЛТИНГ»

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые 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	ккал	
1	2										

Неделя 1/ день 10

Завтрак												
№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые 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	ккал		
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	200	9,05	250	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	3,16	50	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	13	200	4,18	200	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		540	16,79	600	19,84	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	550	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

Обед												
№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые 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	ккал		
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	22	60	0,6	100	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	15	200	6,38	250	7,98	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67
289/2017м	Рагу с птицей	43	200	14,35	250	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
389/2017м	Сок фруктовый	8	200	1	200	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	3,16	40	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	2,8	50	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	750	28,29	890	33,87	23,78	31,01	103,51	114,19	740,2	869,6
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	800	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952
	Итого за весь период		5 140,00	172,13	5 660,00	206,14	168,63	189,13	843,91	970,05	5 498,24	6 331,74
	Среднее значение за период		514	17,21	566	20,61	16,86	18,91	84,39	97,01	549,82	633,17
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	550	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	Итого за весь период		7445	257,58	8635	293,87	234,46	278,96	1071,66	1198,872	7449,31	8512,79
	Среднее значение за период		744,5	25,758	863,5	29,387	23,446	27,896	107,166	119,8872	744,931	851,279
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	800	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

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

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".

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