



«Бизнес Консалтинг»
 ООО
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 №1
 для документарного подтверждения
 ООО «БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ»
 ОГРН 1163443082705
 Коргоножко Е.Ю.



Согласовано:

директор

М.Коч, Саровская

Клекица Н.А.

Иванов

09.01.2023г

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/t			Энергет. ценность ккал		Тамины (мг)	
		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 1

Сборник рецептов под редакцией М.И. 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.; Де.Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	250	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88	1,17	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	70	70	3,83	3,83	4,56	4,56	18,11	18,11	128,80	128,80	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	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
382/2017м	какао с молоком	200	200	4,07	4,07	4,6	4,6	12,6	12,6	108,1	108,1	0,3	0,3
	Итого	600	660	18,38	21,09	17,79	19,88	83,7	95,71	570,78	648,3	11,5	11,5

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

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

386	кисломолочный продукт	180	180	5,22	5,22	4,50	4,50	7,20	7,20	90,00	90,00	0,12	0,12
-----	-----------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------



Согласовано:
 директор МКОУ. Серовская С.С.
Клекина Н. Н.
 09.01.2023г.



«Бизнес Консалтинг»
 ООО Бизнес Консалтинг
 №7 Корпус 1 Ю.
 Федеральное государственное учреждение
 «Федеральный центр экспертизы
 средств защиты потребителей»
 ИНН 50/0500000000
 ОГРН 5005000000000

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	вес блока		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал		табины (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
1	2								

неделя 1 / день 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг;
 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.; Дs Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	вес блока		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал		табины (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		
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	60	100	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	2,45	4,9
77/3/2022н	котлеты "По-домашнему" из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,40	12,04	9,20	9,20	192,64	192,64	0,10	0,10
331/2017м	соус сметанный с томатом	20	20	0,34	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	180	6,48	4,90	32,80	39,36	196,80	236,16	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	3,16	0,33	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
376/2017м	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	15	60	60	1,33	1,33
	Итого	560	640	18,70	19,47	73,91	85,98	541,60	608,34	4,14	6,59
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
338	фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00

2 завтрак



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

неделя 1 / день 3

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр;
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Г. Лапиной.-М. 2004.- 640с;
 Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.; Де.Ли Принт, 2008.-276с. Скурутини И.М., Тутельман В.А

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	8,20	10,25	7,26	9,07	30,14	37,67	218,70	273,31	1,17	1,17
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	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	200	4,07	4,07	4,6	4,6	12,6	12,6	108,1	108,1	0,3	0,3
	Итого	540,0	600,0	15,8	18,7	19,8	21,8	67,2	79,5	509,9	587,9	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	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



Согласовано: МКОУ, Сафоновская КВЕНКММ, Н.А. Жуков 09.01.2023г.

Утверждено ООО Бизнес Консалтинг "БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ" №1 ДЛЯ ДОКУМЕНТА РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ОГРН 11631443062705

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

неделя 1 / день 4
 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.; ДsЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,89	1,48	5,41	6,01	7,43	8,26	55,68	92,8	6,65	6,65
77/1/2022н	котлета рыбная (минтай) из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	5,70	5,70	6,90	6,90	128,10	128,10	0,34	0,34
331/2017с	соус сметанный с томатом	20	20	0,34	0,34	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	180	3,70	4,43	4,80	5,76	36,50	43,80	203,50	244,50	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	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	640	19,67	21,78	17,25	18,92	81,72	94,68	533,44	634,94	7,55	7,55
	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		

П.Т	389	2 завтрак		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал		тамины (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	7-11 лет	12-18 лет
		28	28	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
		150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00

соки овощные, фруктовые и ягодные



Согласовано: МКОУ «Саровская СОШ №1»
 директор Кленкина Н. А.
09.01.2023 г.

Утверждено «Бизнес-Консалтинг»
 №1/Коргобожо Е.Ю.
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 АДМИНИСТРАЦИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
 ОГРН 1163443062705

10-ти дневное меню, для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

неделя 1 / день 5

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:

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,262	62,4	104	0	0
77/6/2022н	котлеты "Мясокапустные" из п/ф высокой степени готовности	100	100	7,3	7,30	6,10	6,10	8,10	8,10	116,50	116,50	0,42	0,42
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая	150	180	8,29	9,95	8,95	10,74	37,37	44,84	262,5	315	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	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	1,33	1,33
	Итого	540,0	620,0	19,1	22,2	16,4	18,9	81,3	97,7	573,5	691,0	7,9	7,9

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.г	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00

Согласовано: М.Коч. Сабо
 директор К.Кенкешев
09.01.2023



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блока		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность		ТЭМЫНЫ (МТ)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2									

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могельного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лашиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

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

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1.02	1.7	2	3.3	10.07	16.67	62.36	103.93	2.45	4.9
77/2/2022н	котлеты куриные из п/ф высокой степени готовности	100	100	9.4	9.4	10.2	10.2	7.07	7.07	157.68	157.68	1.5	1.5
332/2017м	соус сметанный с луком	20	20	0.32	0.32	1.17	1.17	1.41	1.41	17.5	17.5	0.25	0.25
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	180	5.40	6.48	4.90	5.88	32.80	39.36	196.80	236.16	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
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2.37	3.16	0.33	0.44	14.49	19.32	70.14	93.52	0.00	0.00
	Итого	560	640	18.58	21.13	18.62	21.01	80.84	98.83	564.48	668.79	4.5	6.95
	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	35	35	5.10	5.10	5.30	5.30	26.10	26.10	174.00	174.00	0.03	0.03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0.75	0.75	0.00	0.00	15.15	15.15	63.60	63.60	60.00	60.00



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

неделя 2 / день 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.; Де.Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	250	6,30	7,87	9,96	18,88	23,60	172,45	215,56	1,17	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	70	70	2,83	2,83	4,56	18,11	18,11	124,80	124,80	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
382/2017м	какао с молоком	200	200	4,07	4,07	4,6	12,6	12,6	108,1	108,1	0,3	0,3
	Итого	600	660	15,97	18,33	19,96	73,88	83,43	522,49	588,98	11,5	11,5
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

2 завтрак

П.Т	печенье	28	28	4,35	4,35	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



Согласовано:

директор МКОУ «Саровская СШ № 2»
Клецкина Н.А.
09.01.2023г.



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

№/Коргонодокумент: 116/344/3062705

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

неделя 2 / день 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. Лапиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

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

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,89	1,48	5,41	6,01	7,43	8,26	55,68	92,8	6,65	6,65
77/4/2022н	котлеты "Печеночные" из п/ф высокой степени готовности	90	100	12,39	12,39	10,22	10,22	12,60	12,60	191,94	191,94	7,64	7,64
332/2017м	соус сметанный с луком	20	20	0,32	0,32	1,17	1,17	1,41	1,41	17,5	17,5	0,25	0,25
310/2017м	картофель отварной	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	26,1
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	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	1,33	1,33
	Итого	550	640	19,1	21,08	17,75	18,58	74,83	85,23	509,46	592,4	37,62	41,97
	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	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



«Бизнес Консалтинг»
 ООО Бизнес Консалтинг
 №1 /Корголюкко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

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

неделя 2 / день 9

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. Скурутини И.М., Тутельман В.А

12/20/2017м	14/2017м	П.Т	701/2010м	349/2017м	Итого	суп молочный с макаронными изделиями		масло порциями		печенье топленое молоко		хлеб пшеничный		компот из сухофруктов		Итого
						250	300	10	10	30	30	30	200	520		
						5,87	7,04	4,75	5,70	17,95	21,54	138,03	165,64	0,11	0,11	
						0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04	
						5,5	5,5	6	6	15,8	15,8	139,2	139,2	0,04	0,04	
						2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00	
						0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3	
						15,2	17,2	18,4	19,5	80,4	88,8	546,2	597,2	7,9	7,9	
Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%						500	550	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680			
2 завтрак						180	180	5,22	4,50	7,20	7,20	90,00	90,00	0,12	0,12	
кисломолочный продукт						180	180	5,22	4,50	7,20	7,20	90,00	90,00	0,12	0,12	



Согласовано
 директор А.Коч. Садовская
Кленкина Н.А.
09.01.2023г



Утверждено
 Директор Борисов-Кочевитинг
Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

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

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

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,7	2	3,3	10,07	16,67	62,36	103,93	2,45	4,9
77/5/2022н	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	100	100	10,00	13,30	13,30	2,30	2,30	168,90	168,90	4,50	4,50
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	180	6,48	4,90	5,88	32,80	39,36	196,80	236,16	0,00	0,00
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
	Итого	540	620	21,47	20,55	22,94	74,86	92,85	560,20	664,51	7,25	9,70
	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	28	28	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00
	Всего за 10 дней	5 250,00	5 920,00	188,30	164,81	181,51	724,25	845,98	5 018,73	5 818,01	100,24	111,94
	Средний суточный рацион	525	592	18,83	16,48	18,15	72,43	84,60	501,87	581,80	10,02	11,19

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 рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродлиформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- 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".
- 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 эпидемиологического Роспотребнадзора" 2022г- 275с