



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Вариант I

Завтрак							
№ рец.	Наименование блюд	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет.	Витамины
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100,0	7,81	12,28	10,62	180,00	0,00
203/2017м	макарроны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
	Итого	560,0	16,90	20,05	79,78	587,70	0,30
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500,0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Утверждено: 2017 г. 09.08.17
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Коргоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Вариант 1							
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
96/2017м	рассольник ленинградский	200,0	1,61	4,07	9,58	85,80	6,70
291/2017м	ялов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	750,0	25,03	15,51	119,32	728,36	13,95

~~Энергет.~~ **Обег**

Норма обеды по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
-------------------------------------	-----	------------	------------	--------------	-----------



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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	щевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 2					
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	7,2	2,45
246/2017м	гуляш из отварной говядины	100,0	13,4	14,1	164,0	1,2
171/2017м	гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	280	0
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	62,00	0,30
	Итого	547	25,10	24,40	593,00	4,00
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	470-587,5	



Сотрудник: Ирина Александровна Сидорова
 Директор: Евгений Александрович Коргоножко

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

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

Вариант 2

Обед
Завтрак

101/2004л	консервы закусочный (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2	1,20
295/332/2017м	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком томатом	20					
203/2017м	макароны отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342/2011м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	830,0	24,7	24,3	125,8	807,7	4,2
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	ценные вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 3						
	Завтрак						
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	610	22,05	15,06	80,75	598,34	18,79
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500,0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



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

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

Вариант 3

Энергия: 0,56

70/71/2017м	Овощи консервированные (зеленый горошек)	60.	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
135\2004л	суп овощной со сметаной	200/10	2,1	5,5	10,2	100,2	8,3
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	90	7,46	8,29	9,44	142,00	0,41
331/2017	соус	20,0					
198/2017м	горох отварной	150,0	13,63	6,85	35,02	255,00	0,00
702\2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
360/202	кисель из повидла	200,0	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	Итого	820	29,36	22,34	123,00	837,94	19,26
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



С.А. Коваленко
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

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

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

Вариант 4

С.А. Коваленко
 Директор

52/2017м	салата отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94	0,76
289/2017м	рагу с курицей	200,0	7,35	12,17	13,44	237,71	11,70
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	750,0	16,44	19,49	109,01	727,29	16,75

Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
------------------------------------	-----	------------	------------	--------------	-----------



Согласовано
 Директор *С.В. Щеголева*
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг" *Е.Ю. Кртоножко*

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г/			ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	с
	Вариант 5						
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	0,7
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	560	22,43	10,87	89,5	554,32	33,38
	<i>Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%</i>	<i>500</i>	<i>15,4-19,25</i>	<i>15,8-19,75</i>	<i>67-83,75</i>	<i>470-587,5</i>	



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Коргоножко Е.Ю./

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

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

Вариант 5

Обед
 Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1
82/2017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	13,26	11,23	6,2	105,2	0,70
255/2017м	печень по строгоновски	100	5,73	6,07	31,98	185,00	7,64
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150,0	2,37	0,56	21,75	205,50	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	50	3,08	0,96	21,36	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	0,1	0,2	27,5	106,40	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	200	26,94	25,24	117,61	112,7	0,9
Итого		810,0	23,1-26,95	23,7-26,95	100,3-117,25	830,30	11,34
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700					



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



Утверждено
 Директор МКУ Центральный районный отдел образования
 Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	щевые вещества/г/		Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	У	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант б					
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60,0	0,66	0,12	2,16	8,75
295/332/2017м	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100,0	10,18	11,33	7,07	1,50
332/2017м	соус сметанный с луком и помидором	20				
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	0
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	660	19,35	18,66	82,03	553,35
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано
 Директор МБОУ "Школа № 1" г. Николаев
А.В. Шенников



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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Вариант 6

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2	1,20
246/2017м	гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	1,20
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
360/202	кисель из повидла	200,0	0,08	0,04	23,03	117,60	1,80
	Итого	810,0	24,21	21,34	102,49	698,10	28,40
	Норма обеды по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Бер
 Заведующий



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	щевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 7						
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
л.т	печенье толеное молоко	30	4,35	16,95	15,60	117,00	
	Итого	510	24,16	27,61	81,93	567,46	6,90
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Вариант 7

0009
Энергет.

101/2004л	Овощи консервированные(зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
139/2004л	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6	4,66
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
331/2017	соус	20,0					
171/2017м	каша ячневая рассычатый	150	4,64	7,79	32,91	220,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	800	26,07	22,01	137,90	857,52	5,93
	Норма обеда по СанПин 30%±3%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	цельные вещества/г/		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 8					
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,60	55,68	3,99
255/2017м	печень по строгоневски	100	13,26	11,23	185	7,64
171/2017м	гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	280	0
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	79,8	0
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	60	0,3
	Итого	540	25,33	25,12	580,68	11,93
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	470-587,5	



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

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

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

Вариант 8

Обед
 Энергет.

7071/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94	0,76
258/2017м	мясо духовое с овощами	200	17,40	18,90	14,90	299,00	11,66
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	750	25,81	22,94	103,77	734,80	22,07
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блока	цельные вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	с
Вариан 9							
15/2017м	сыр порциями	10		2,95	0,00	36,00	0,07
14/2017м	масло порциями	10		7,25	0,13	66	0,04
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	250		4,75	17,95	150	0,11
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100,0		0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50,0		1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200,0		3,54	17,58	118,60	0,30
	Итого	620,0	16,90	20,10	72,20	550,60	10,50
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500,0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



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

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

Вариан 9

Обед
Завтрак

101/2004.г	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
96/2017м	рассольник ленинградский	200,0	1,61	4,07	9,58	85,80	6,70
290/2017.м	птица тушеная в сметанном соусе	100	12,12	11,52	12,93	164	1,37
171/2017.м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,54	7,29	36,83	226,87	0,00
702/2010.м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0,00
701/2010.м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
360/202	кисель из попоидла	200,0	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	Итого	780,0	22,53	25,04	121,95	818,07	6,70
	Норма обеда по СанПиН 3.0.6.3.99 ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	цельные вещества/г/ 7-11 лет			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		7-11 лет	с
1	2							
	Вариант 10							
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100	7,81	12,28	10,62	180	0	
331/2017	соус	20						
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,5	0	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	600	16,32	19,49	83,42	572,3	10,3	
		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%							
	Всего за 10 дней	5707	206,84	202,48	798,69	5716,55	118,43	
	Средний суточный рацион	570,7	20,68	20,25	79,87	571,66	11,84	

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. И.П. Могильной и В.А. Тугельна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. И.П. Могильной и В.А. Тугельна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи прент, 2008. - 276с. Сурских И.М., Тугельна В.А.
 САНПИН 1.2. 3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".



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

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

Вариант 10

Обед
Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
135/2004л	суп овощной со сметаной	200/10	2,1	5,5	10,2	100,2	8,3
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	760	25,86	20,50	123,80	798,48	17,09
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
	Всего за 10 дней	7860,0	246,90	218,76	1184,67	7838,53	145,72
	Средний суточный рацион	786	24,69	21,88	118,47	783,85	14,57
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

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

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делти принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

СА-НПИН 1.2.3685-21 * Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности для человека факторов среды обитания*