



10-ти Дневное меню Для обеспечения Двухразовым питанием в Детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием
Перспективное
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. Тугельной. - М.:Делта плюс, 2017. - 54с

Сборник рецептов и кулинарных изделий для профилактического общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 64с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Суржих И.М., Тугельн 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 диетическим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Питательные вещества/г/						Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	24	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
3/2017м	Булгурод с сыром	15	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	10	100	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
Итого			500	550	20,32	22,17	22,43	24,93	81,52	88,24	612,8	669,58
	Норма завтрака по СанПиН 2106-10% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-20,7%	18-22	67-81,2%	74,5-90,7%	470-587,5	544-680

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022м	Суп картофельный с макаронными изделиями	25	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
291/2017м	Плов из птицы	40	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хм/2022м	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	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 2106-10% - 35% ± 5%		700	800	23,1-28,9%	27-31,5	23,7-26,9%	27-30,2	100,5-117,2%	114,9-134,0%	705-822,1	816-952



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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		б		Ж		У		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	кДж

Неделя 1/ день 2

Завтрак												
208/2017м	Лепешки с творогом и соусом маюччо шоколадный	30	230	250	10,64	11,82	13,55	14,79	53,62	59,58	338,99	418,71
54-7сс/2022м	Фрукт свежий (яблоко)	13	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-2гн/2022м	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		570	590	14,4	15,58	14,45	15,59	93,12	99,08	522,23	601,95
	Норма нагрузки по СанПиН 20% 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,4-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-1с/2022м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	25	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
771/2022	Котлета рыбная из п/ф выской степени готовности с соусом	23	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3сс/2022м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	12	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
171/2017м	Компот из яблок	11	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
54-4гн/2022м	Хлеб пшеничный	4	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	Итого		820	940	24,95	27,52	23,99	28,71	111,81	127,58	761,53	876,11
	Норма обмена по СанПиН 30% 35% ± 5%		700	800	23,1-28,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952





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



№рек. 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	

Неделя 1/ День 3

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	24	200	250	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88
П.Т	Батончик "Супер"	15	40	40	6	6	6,2	6,2	13,3	13,3	133	133
14/2017м	Масло подсолнечное	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-Эн/2022м	Чай с лимоном и сахаром	8	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого			500,0	550,0	18,8	20,7	21,9	23,8	76,9	84,0	576,2	630,3
Норма завтрака по СанПиН 20% 25% ±5%			500	550	15,4-19,24	18-22,5	15,8-19,74	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	15	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	25	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
773/2022-	Нагетсы домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	24	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
203/2017м	Макаронные изделия с маслом	8	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржаной пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
Итого		150,00	820	950	25,08	28,331	24,09	26,48	124,1	139,522	815,92	915,53
Норма обеда по СанПиН 30% 35% ±5%			700	800	23,1-26,95	27-31,5	21,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



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



№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
			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

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	24	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
399/2017м	Блинчики с молоком стущеным 50/20	20	70	70	3,91	3,91	4,08	4,08	24,85	24,85	151,76	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Каша с молоком	10	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		510	570	20,3	23,35	19,38	22,32	93,05	105,7	627,82	717,08
	Норма завтрака по СанПиН 206-256-4-58		300	350	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-81,75	76,6-95,75	470-567,5	544-680

Завтрак

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-17с/2022м	Суп овощной со сметаной	25	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
259/2017м	Жаркое по домашнему	35	200	250	17,8	22,25	18,9	23,63	19,2	24	318,1	413,27
54-1км/2022м	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	750	890	26,52	31,73	26,8	34,66	99,29	109,94	743,26	890,53
	Норма обеда по СанПиН 206-256-4-58		700	800	23,1-26,95	27-31,5	21,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,8-134,05	703-822,5	816-952

Обед



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



№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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

Завтрак

54-167/2022м	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	26	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
338/2017м	Фрукт свежий (блоком)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,96	93,52	140,28
54-2м/2022м	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		540,0	610,0	9,8	12,8	12,0	15,0	63,6	79,3	401,3	503,3
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	590	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

45/2017м	Салат из свежей капусты	18	60	100	0,79	1,32	1,94	3,24	3,88	6,47	36,24	60,4
101/2017м	Суп картофельный с крупой (рис)	25	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная на п/ф высокой степени готовности с соусом	26	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	8	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-4м/2022м	Ковблст из мяса	11	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого		830	960	29,19	32,52	25,41	29,06	120,76	137,37	828,19	944,76
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-31,2	100,5-117,25	114,9-134,05	707-822,5	816-952



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



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

Неделя 2/ день 6

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	24	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
3/2017м	Бутерброд с сыром	15	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	10	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
Итого			500	550	20,32	22,17	22,43	24,93	81,52	88,24	612,8	669,58
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 1%		500	550	15,4-19,25	18-21,4	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,4-95,75	470-587,5	544-680

Завтрак

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-25с/2022м	Плов из птицы	40	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хч/2022м	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
Итого		150,00	700	840	24,35	30,23	25,07	34,02	97,93	109,48	713,53	863,12
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 1%		700	800	21,1-26,95	27-31,5	23,1-26,95	27-31,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	810-952

Обед



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

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г				Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Э				
1					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 7

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	24	200	250	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88
Э99/2017м	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	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-4н/2022н	Чай с молоком	10	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
Итого		510	560	560	15,3	17,22	12,06	13,94	82,71	89,89	502,68	556,82
	Всего за завтрак по СанПиН 20% 25% 45%		560	560	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,83,75	76,6-95,75	420-587,5	544-680

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	24	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	23	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
171/2017м	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	10	150	180	6,19	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24	285,8
54-4н/2022н	Компот из яблок	11	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
Итого		150,00	820	940	26,77	28,69	20,78	23,17	117,07	127,52	768,41	840,72
	Новая таблица по СанПиН 20%- 25% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,3	21,7-26,95	27-32,2	108,5-117,75	114,9-130,05	705-822,5	816-952





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



№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Пищевые вещества/г/ж		У		Энергет. ценность ккал	
			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

54-167/2022м	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной крупы	26	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
п.г	"Чайно Пар"	15	40	40	2,2	2,2	3,65	3,65	18,9	18,9	117,25	117,25
14/2017м	Масло подсолнечн	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-Эмч/2022м	Чай с лимонком и сахаром	8	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого		500,0	550,0	550	13,3	14,8	22,6	25,4	77,9	83,9	564,8	619,9
	Итого завтрак по СмпЛин 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	670-807,5	944-100

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	15	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-4с/2022м	Расходник домашний	25	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022	Коллеты микскапустные из п/ф высокой степени готовности	22	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макаронные отварные с маслом	8	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
Итого		150,00	810	940	24,83	27,4	23,97	26,2	127,61	143,05	827,65	920,93
	Итого обед по СмпЛин 30% 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-28,95	27-31,1	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



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

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		Энергетическая 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	кДж
1												

Неделя 2/ день 10

Завтрак												
№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	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
183/2017м	Наша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	25	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
п.т	Зефир ванильный	15	50	50	0,4	0,4	0,1	0,1	29,9	29,9	122,1	122,1
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-Знч/2022м	Чай с лимоном и сахаром	8	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого		500	500	550	13,7	15,96	11,96	14,8	95,93	103,75	546,16	612,04
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	590	15,4-19,25	18-22,5	15,8-20,25	18-21	67-83,75	75,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	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
45/2017м	Салат из свежей капусты	18	60	100	0,79	1,32	1,94	3,24	3,88	6,47	36,24	60,4
54-20с/2022м	Суп картофельный с рыбой	23	200	250	6,38	7,98	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67
289/2017м	Рыбу с пшеницей	40	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-Знч/2022м	Компот из яблок	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржаной-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
Итого		150	750	890	27,88	33,59	22,18	28,28	103,52	115,41	725,02	850,3
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,2-26,95	27-31,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952
	Итого за весь период		5 170,00	5 690,00	163,38	186,94	173,82	199,05	841,67	937,16	5 550,01	6 294,93
	Среднее значение за период		517	569	16,34	18,69	17,38	19,91	84,17	93,72	555,00	629,49
	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
	Итого за весь период		7805	9125	262,42	301,661	244,81	294,73	1114,51	1248,184	7723,25	8887,24
	Среднее значение за период		780,5	912,5	26,242	30,1661	24,481	29,473	111,451	124,8184	772,325	888,724
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,2-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Сборник рецептов и кулинарных изделий для продвинутой общественной организации при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: ХлебПродИнформ, 2004. - 610с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.Д. Турлыкина. - М.:Делта плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта плюс, 2008. - 276с. Скурихина И.М., Турлыкин В.Д.

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 эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г. - 275с.



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
В.А. Беляев
 ООО "Бизнес Консалтинг"
 №1
 ул. Советская д. 40
 630015, Новосибирск