

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Меркулова И.И.



2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

«Фабрика питания»

Частикова С.В.

«01» сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

МОКУ СОШ ПТГ МИРНЫЙ

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

в период осень-зима 2023г.-2024г

(возрастная группа 12-17 лет, школы полного цикла)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	Са	Р	Мг	Fe
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89						
302	Каша гречневая рассыпчатая	190	5,53	9,05	43,13	288,06	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023						
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		555	19,85	30	91,74	753,05	0,82	3,57	55,267	95,04	17,339	7,813						

Неделя: первая

День: 2 - вторник

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	Са	Р	Мг	Fe
886	Кнедли из кур с рисом	100	11,97	9,76	6,92	157,71	0,07	1,71	9,84	175,58	86,18	1,43						
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936						
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102						
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	23,86	11,63	88,1	545,18	0,151	3,148	34,641	221,726	99,56	3,328						

Неделя: первая

День: 3 - среда

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	Са	Р	Мг	Fe
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17						
304	Рис отварной	190	4,9	5,95	38,1	276,17	0,057	0	26,41	102,619	38,304	0,722						
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		555	21,3	15,08	87,98	625,02	0,137	6,42	60,09	211,269	93,964	2,792						

Неделя: первая
День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептур	Принем пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe	
294	Котлета рубленая куриная	100	14,73	10,91	8,99	176,01	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38	
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	570	23,75	17,87	81,51	563,68	0,297	33,512	78,889	218,064	102,534	3,764	

Неделя: первая
День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептур	Принем пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe	
795	Биточки мясные	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,55	0	11,14	108,04	14,3	1,23	
291	Манаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	23,11	22,03	90,01	691,16	0,631	3,438	37,941	155,286	28,28	3,168	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	565	22,374	19,322	87,868	635,618	0,4072	10,0176	53,3656	180,277	68,3354	4,173	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023 - 2024 г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима
Неделя: вторник

День: 1 - понедельник

№ рецепту	Применение блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
880	Блины с курицей припущенные	100	12,52	9,91	8,99	167,02	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38	
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684	
377	Салат из овощей с майонезом	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,3	16,6	91,55	643,96	0,153	4,75	56,211	228,164	104,448	3,066	

Неделя: вторник

День: 2 - вторник

№ рецепту	Применение блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
260	Гречка	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89	
291	Макаронные изделия отварные	190	7,16	0,85	36,78	183,54	0,076	0,019	7,22	45,22	10,26	0,988	
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,44	21,8	85,25	646,81	0,516	1,589	34,59	139,16	25,65	2,738	

Неделя: вторник

День: 3 - среда

№ рецепту	Применение блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17	
302	Каша гречневая рассыпчатая	190	5,53	9,05	43,13	288,06	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023	
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,93	18,18	93,01	636,91	0,46	6,42	59,577	108,65	57,009	8,093	

Неделя: вторая
День: 4 - четверг

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe		
297	Фрикадельки из кур	100	11,96	11,8	16,37	226,46	0	0	0,99	0	0,22	0		
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	570	20,98	18,76	88,89	614,13	0,207	32,182	68,649	91,524	38,854	2,384		

Неделя: вторая
День: 5 - пятница

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe		
795	Котлета мясная	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	23,11	22,03	90,01	691,16	0,171	4,768	38,031	173,786	77,88	3,318		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	565	21,952	19,474	89,742	646,594	0,3014	9,9418	51,4116	148,2568	60,7682	3,9198		

- ЗАВТРАК**
- * Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.
 - * Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
 - * Сборник рецептов на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1. /М.П. Могильный 2016 г.
 - * Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации
 - * Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95
 - * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe		
154	Суп крестьянский с крупой	250	5,44	6,46	22,44	145,78	0,09	24,03	48,69	81	26,25	0,9		
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89		
302	Каша гречневая рассыпчатая	190	5,53	9,05	43,13	288,06	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023		
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	805	25,29	36,46	114,18	898,83	0,91	27,6	103,957	176,04	43,589	8,713		

Неделя: первая

День: 2 - вторник

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe		
113	Суп лапша домашняя	250	3,94	10,12	25,68	155,06	0	1,8	19,77	6,96	4,53	0,18		
886	Кнели из кур с рисом	100	11,97	9,76	6,92	206,71	0,07	1,71	9,84	175,58	86,18	1,43		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	820	27,8	21,75	113,78	749,24	0,151	4,948	54,411	228,686	104,09	3,508		

ОБЕД

Неделя: первая
День: 3 - среда

№ рецепту	Применение блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe		
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,48	7,56	24,7	154,02	0,06	23,88	60,96	48,96	24	1,32		
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	8,72	194,82	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17		
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684		
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			27,52	22,32	114,19	811,95	0,194	30,3	119,66	254,828	115,948	4,074		

Неделя: первая
День: 4 - четверг

№ рецепту	Применение блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe		
134	Рассолыник ленинградский со сметаной	250/10	2,73	12,48	32,04	223,44	0,12	20,16	42,03	58,65	24,78	1,08		
294	Котлета рубленая куриная	100	14,73	10,91	8,99	176,01	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38		
362	Пюре картофельное	180	5,92	5,9	26,19	194,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422		
377	Суп с красной основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28,48	30,35	113,55	807,12	0,417	53,672	120,919	276,714	127,314	4,844		

Неделя: первая
День: 5 - пятница

№ рецепту	Применение блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe		
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,64	7,74	26,94	127,68	0,09	36,78	64,71	46,44	21,96	0,93		
795	Биточки мясные	100	13,18	20,16	10,69	301,97	0,55	0	11,14	108,04	14,3	1,23		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936		
377	Суп с красной основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			27,75	29,77	118,95	818,84	0,787	40,218	114,651	240,726	58,64	4,758		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:			27,368	28,13	114,93	817,196	0,4918	31,3476	102,7196	235,3988	89,9162	5,1794		

ОБЕД

ОБЕД

ОБЕД

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

ОБЕД

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
144	Суп картофельный с бобовыми	250	6,46	11,34	26,24	187,56	0,24	18,48	106,08	0	0	3,06	
880	Биточки куриные припущенные	100	12,52	9,91	11,99	167,02	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38	
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	825	28,76	27,94	120,79	831,52	0,393	23,23	162,291	228,164	104,448	6,126	

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

ОБЕД

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,48	7,56	24,7	154,02	0,06	23,88	60,96	48,96	24	1,32	
260	Гуляш	100	9,52	20,47	7,95	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89	
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936	
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	800	27,55	29,32	112,04	791,17	0,572	25,468	95,17	185,74	49,11	4,006	

Неделя: вторник

День: 3 - среда

№ рецепту ры	Применение блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
134	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,73	12,48	32,04	223,44	0,12	20,16	42,03	58,65	24,78	1,08	
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	194,82	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023	
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			805	24,37	28,29	122,78	892,64	0,58	26,58	101,607	167,3	81,789	9,173

Неделя: вторник

День: 4 - четверг

№ рецепту ры	Применение блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
154	Суп крестьянский с крутой	250	5,44	6,46	22,44	145,78	0,09	24,03	48,69	81	26,25	0,9	
297	Фрикадельки из кур	100	11,96	11,8	16,37	226,46	0	0	0,99	0	0,22	0	
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	26,42	25,22	111,33	759,91	0,297	56,212	117,339	172,524	65,104	3,284

Неделя: вторник

День: 5 - пятница

№ рецепту ры	Применение блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,64	7,74	20,64	127,68	0,09	36,78	64,71	46,44	21,96	0,93	
795	Котлета мясная	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38	
291	Макаронные изделия отварные	180	12,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
494	Чай сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			835	31,75	29,77	110,65	818,84	0,261	41,548	102,741	220,226	99,84	4,248
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:			817	27,77	28,108	115,518	818,816	0,4206	34,6076	115,8296	194,7908	80,0582	5,3674

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

- * Сборник рецептов блюд и типовых меню Для организации питания детей школьного возраста
- * Сборник рецептов на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.
- * Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Для школ, школ-интернатов, Детских домов, Детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации
- * Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах , 2004 г.