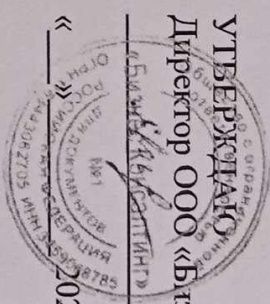




СОГЛАСОВАНО:  
Директор МКОУ «Киреевский ЦРБ»  
И.И.

«СШ» 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
«Бизнес Консалтинг»  
Е.Ю. Кортоножко

«\_\_\_» 2023 г.

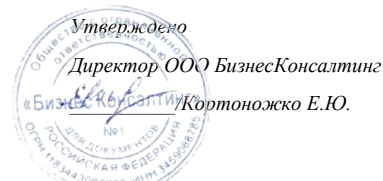
## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтраки)  
обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-18 лет

Согласовано:

директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с
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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12,-18
<b>Вариант 1</b>														
<i>Завтрак</i>														
101/2004л	икра кабачковая консервированная	11	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,26	62,4	104	0	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	43	100,0	100,0	7,81	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00
331/2017	соус	3	20,0	20,0										
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	2	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>630,0</b>	<b>16,90</b>	<b>18,69</b>	<b>20,05</b>	<b>21,90</b>	<b>79,78</b>	<b>90,27</b>	<b>587,70</b>	<b>670,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>
<b>2 завтрак</b>														
401/2011М	Кефир	10	150	150	4,20	4,20	3,75	3,75	5,85	5,85	75,00	75,00	0	0
	<b>итого</b>	<b>94,00</b>	<b>150,00</b>	<b>150,00</b>	<b>4,20</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>5,85</b>	<b>5,85</b>	<b>75,00</b>	<b>75,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>18-22,5</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>18-23</b>	<b>67-83,75</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>470-587,5</b>	<b>544-680</b>		

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12--18 лет	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с
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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12,-18

**Вариант 2**

*Завтрак*

70/71/2017м	овоци по сезону (огурец свежий; соленый)	10	60	100	0,48	0,08	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,083
246/2017м	гуляш из отварной говядины	42	100	100	13,36	13,36	14,08	14,08	3,27	3,27	164,00	164,00	1,20	1,20
171/2017м	гречка рассыпчатая	18	150	180	8,85	10,62	9,55	11,46	39,86	47,83	280,00	335,99	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	2	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	10	207	207	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	<b>Итого</b>		<b>547,0</b>	<b>617,0</b>	25,1	26,5	24,4	26,4	75,5	84,2	593,0	653,8	4,0	5,6
	<i>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</i>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>18-22,5</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>18-23</b>	<b>67-83,75</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>470-587,5</b>	<b>544-680</b>		

*2 завтрак*

338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	12	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
	<b>итого</b>	<b>94,00</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	<b>10,00</b>

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с	Витамины (мг) с
					7-11 лет	12--18 лет	Б	Б	Ж	Ж				

**Вариант 3**

*Завтрак*

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	9	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
291/2017м	плов из птицы	49	50/150	50/150	16,89	16,89	9,86	9,86	34,09	34,09	302,66	302,66	4,50	4,50
376/2017м	чай с сахаром	8	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	2	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	12	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
	<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>650</b>	<b>22,05</b>	<b>22,61</b>	<b>15,06</b>	<b>17,46</b>	<b>80,75</b>	<b>84,05</b>	<b>598,34</b>	<b>635,46</b>	<b>18,79</b>	<b>21,45</b>
	<i>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</i>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>18-22,5</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>18-23</b>	<b>67-83,75</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>470-587,5</b>	<b>544-680</b>		

*2 завтрак*

П.Т	Сок	8	150	150	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0	0
П.Т	Пряник нежный	6	40	40	2,4	2,4	2,0	2,0	30,8	30,8	152,0	152,0	0	0
	<b>итого</b>	<b>94,00</b>	<b>190,00</b>	<b>190,00</b>	<b>3,35</b>	<b>3,35</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>48,09</b>	<b>48,09</b>	<b>224,96</b>	<b>224,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет.	Энергет.	Витамины	Витамины		
					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	ккал	(мг)	(мг)
													Б	Б	Ж	Ж

**Вариант 4**

**Завтрак**

15/2017м	сыр порциями	15	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36	0,07	0,07
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	35	90	100	7,46	8,29	8,29	9,21	9,44	10,48	142,00	157,77	0,41	0,45
331/2017	соус	3	20,0	20,0										
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	15	150	180	4,64	5,56	7,79	9,34	32,91	39,49	220,00	263,40	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	2	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	10	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>560,0</b>	<b>18,25</b>	<b>21,54</b>	<b>21,10</b>	<b>24,05</b>	<b>74,27</b>	<b>92,57</b>	<b>558,80</b>	<b>671,17</b>	<b>1,81</b>	<b>1,85</b>
	<i>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</i>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>18-22,5</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>18-23</b>	<b>67-83,75</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>470-587,5</b>	<b>544-680</b>		

**2 завтрак**

П.Т	Сок 0,2	8	150	150	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96		
П.Т	Печенье топленое молоко	6	30	30	4,4	4,4	17,0	17,0	15,6	15,6	117,0	117,0		
	<b>итого</b>	<b>94,00</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>5,30</b>	<b>5,30</b>	<b>16,95</b>	<b>16,95</b>	<b>32,89</b>	<b>32,89</b>	<b>189,96</b>	<b>189,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

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

**Вариант 5**

*Завтрак*

101/2004л	овоцы консервированные (зеленый горошек)	10	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	31	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	0,70	0,70
310/2017м	картофель отварной	15	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,65	21,75	26,1
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	12	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	2	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	12	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого		560	630	22,43	23,93	10,87	11,11	89,50	99,52	554,32	602,45	33,38	38,15
	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	Сок 0,2	8	150	150	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0	0
П.Т	Вафли сладкие грезы	4	30	30	4,8	4,8	19,9	19,9	22,1	22,1	149,8	149,8	0	0
	<b>итого</b>	<b>94,00</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>5,75</b>	<b>5,75</b>	<b>19,90</b>	<b>19,90</b>	<b>39,39</b>	<b>39,39</b>	<b>222,76</b>	<b>222,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

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

**Вариант 6**

*Завтрак*

70/71/2017м	овоци свежие (помидор свежий; соленый)	10	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	8,75	14,58
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	31	100	100	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком и томатом	2	20	20										
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	12	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	8	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	2	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00		0,00
	Итого		660,0	750,0	19,35	22,47	18,66	20,43	82,03	100,54	553,35	656,45	20,55	26,38
	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	Сок 0,2	8	150	150	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0	0
П.Т	Пряник нежный	6	40	40	2,4	2,4	2,0	2,0	30,8	30,8	152,0	152,0	0	0
	<b>итого</b>	<b>94,00</b>	<b>190,00</b>	<b>190,00</b>	<b>3,35</b>	<b>3,35</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>48,09</b>	<b>48,09</b>	<b>224,96</b>	<b>224,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

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

**Вариант 7**

*Завтрак*

70/71/2017м	овоцы по сезону (огурец свежий; соленый)	10	60	100	0,48	0,8	0,06	0,08	1,02	1,36	6	10	2,1	3,5
291/2017м	плов из птицы	49	50/150	50/150	16,89	16,89	9,86	9,86	34,09	34,09	302,66	302,66	4,50	4,50
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	10	207	207	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	5	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00
<i>п.т</i>	печенье топленое молоко	6	30	30	4,35	4,35	16,95	16,95	15,6	15,6	117	117		
	<i>Итого</i>		510	510	24,16	26,02	27,61	28,11	81,93	92,95	567,46	624,66	6,90	8,30
	<i>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</i>		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	Сок 0,2	8	150	150	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96		
П.Т	Печенье топленое молоко	6	30	30	4,4	4,4	17,0	17,0	15,6	15,6	117,0	117,0		
	<i>итого</i>	94,00	180,00	180,00	5,30	5,30	16,95	16,95	32,89	32,89	189,96	189,96	0,00	0,00



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с
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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12,-18

**Вариант 8**

*Завтрак*

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	9	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
255/2017м	печень по строгоновски	43	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00	7,64	7,64
171/2017м	гречка рассыпчатая	18	150	180	8,85	10,62	9,55	11,46	39,86	47,83	280,00	335,99	0,00	0,00
701/2017м	хлеб пшеничный	2	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	8	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<i>Итого</i>		<b>540</b>	<b>610</b>	25,33	27,66	25,12	29,43	79,36	90,63	660,48	753,59	11,93	14,59
	<i>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</i>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>18-22,5</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>18-23</b>	<b>67-83,75</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>470-587,5</b>	<b>544-680</b>		

*2 завтрак*

П.Т	Сок 0,2	8	150	150	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0	0
П.Т	Вафли сладкие грезы	6	30	30	4,8	4,8	19,9	19,9	22,1	22,1	149,8	149,8	0	0
	<i>итого</i>	<b>94,00</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>5,75</b>	<b>5,75</b>	<b>19,90</b>	<b>19,90</b>	<b>39,39</b>	<b>39,39</b>	<b>222,76</b>	<b>222,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет.	Энергет.	Витамины	Витамины		
					7-11 лет	12--18 лет	Б		Ж		У		ккал	ккал	с	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		

**Вариан 9**

Завтрак														
15/2017м	сыр порциями	15	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36	0,07	0,07
14/2017м	масло порциями	12	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	31	250	300	5,47	6,56	4,75	5,70	17,95	21,54	150,00	180,00	0,11	0,82
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	12	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	2	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	12	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого		620,0	670,0	16,9	18,0	20,1	21,0	72,2	75,8	550,6	580,6	10,5	11,2
	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														
401/2011М	Кефир	10	150	150	4,20	4,20	3,75	3,75	5,85	5,85	75,00	75,00	0	0
	итого	94,00	150	150	4,20	4,20	3,75	3,75	5,85	5,85	75,00	75,00	0,00	0,00

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с
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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12,-18

**Вариант 10**

*Завтрак*

<b>271/331/2017м</b>	<b>котлеты домашние с соусом</b>	<b>41</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	7,81	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00
331/2017	соус	2	20,0	20,0										
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	2	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	8	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	12	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
	<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>650</b>	16,32	19,00	19,49	21,18	83,42	100,49	572,30	666,60	10,30	10,30
	<i>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</i>		<i>500</i>	<i>550</i>	<i>15,4-19,25</i>	<i>18-22,5</i>	<i>15,8-19,75</i>	<i>18-23</i>	<i>67-83,75</i>	<i>76,6-95,75</i>	<i>470-587,5</i>	<i>544-680</i>		
				<b>2 завтрак</b>										
П.Т	Сок 0,2	8	150	150	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96		
П.Т	Печенье топленое молоко	6	30	30	4,4	4,4	17,0	17,0	15,6	15,6	117,0	117,0		
	<b>итого</b>	<b>94,00</b>	180	180	<b>5,30</b>	<b>5,30</b>	<b>16,95</b>	<b>16,95</b>	<b>32,89</b>	<b>32,89</b>	<b>189,96</b>	<b>189,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
завтрак	<b>Всего за 10 дней</b>		5707,0	6277,0	206,8	226,4	202,5	221,1	798,7	911,0	5796,4	6515,2	118,4	138,1
	<b>Средний суточный рацион</b>		<b>570,7</b>	<b>627,7</b>	20,68	22,64	20,25	22,11	79,87	91,10	579,64	651,52	11,84	13,81
	<i>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</i>		<i>500</i>	<i>550</i>	<i>15,4-19,25</i>	<i>18-22,5</i>	<i>15,8-19,75</i>	<i>18-23</i>	<i>67-83,75</i>	<i>76,6-95,75</i>	<i>470-587,5</i>	<i>544-680</i>		
2 завтрак	<b>Всего за 10 дней</b>		1680,0	1680,0	42,9	42,9	102,6	102,6	295,1	295,1	1662,3	1662,3	10,0	10,0
	<b>Средний суточный рацион</b>		<b>168</b>	<b>168</b>	4,29	4,29	10,26	10,26	29,51	29,51	166,23	166,23	1,00	1,00

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

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

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