

Согласовано:

Утверждаю:
 Директор ООО "Титание"
 Кортоножко Е.Ю.

**Перспективное
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет
 (горячие обеды)**

Меню составлено:

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

Вариант 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	ккал	ккал
71\2017м	Огурец свежий	60		0,35	0,58	0,05	0,08	0,95	0,158	6	10	
103\2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10		4,07	5,16	3,13	3,69	14,044	17,535	109,72	133,45	
290\3302017м	Птица тушеная в сметанном соусе	100		11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	150	150	
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	150		6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8	
699\2004л	Напиток лимонный	200		0,1	0,1	0	0	24,2	24,2	93	93	
701\2017м	Хлеб пшеничный	40		3,75	3,75	1,86	1,86	17,47	17,47	110	110	
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6	
	Итого	800		29,24	31,89	24,78	27,203	116,214	126,753	820,32	900,85	
	Норма обеды по СанПин 30%- 35% ± 5%.	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952	

Директор Е.Ю. Кортоножко

Утверждаю:

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:

Меню составлено:

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

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян 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 обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g			Энергет. ценность				
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет		
71/2017м	Помидор свежий	60	100	0,66	1,1	0,1	0,16	2,28	3,8	13,2	22
88/2017 м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	250/10	1,84	2,3	5,04	116,3	8,24	10,3	92,8	110,75
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	180	5,73	6,87	6,08	27,3	31,96	38,35	205,5	246,6
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124
701/2010 м	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
Итого		800	930	26,67	29,34	20,77	23,42	111,31	125,63	771,8	861,55
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Утверждаю

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:

Меню составлено:

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

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян 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 обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Питательные вещества/г						Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж		У	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	ккал	
					7-11 лет	12-18 лет							
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 лет
Обед													
101\2004л	Икра кабачковая	60	100	0,96	1,6	9,76	16,26	3,16	10,53	62,4	104		
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	250	2,0	2,5	2,4	3,0	14,6	18,3	90,4	113,0		
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	3,8	105	105		
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	180	3,66	4,37	7,54	8,99	38,063	44,6	234,43	279,81		
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7		
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6		
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6		
	Итого	770	900	20,8	23,28	25,5	34,16	114,9	136,7	743,2	874,7		
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ±5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		

Вариант 3

Согласовано:

Утверждаю:

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.

Меню составлено:

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

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян 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 обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет м 12-18лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда				Пищевые вещества/g						Энергет. ценность		
		7-11 лет		12-18 лет		Б		Ж		У		ккал		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	7-11 лет	12-18 лет	
Обед														
ТТК стр 610 сб. р.	Зеленый горошек консервированный	60	100	2,34	7,3,9	3,78	6,3	42,12	70,2					
99\2017м	Суп овощной со сметаной	200/10	250/10	5,52	16,88	10,24	12,75	108,24	125,25					
492\2004л	Плов с мясом кур	200	230	15,2	17,48	15,8	41,63	348	400,2					
699\2004л	Напиток лимонный	200	200	0,1	0,1	24,2	24,2	93	93					
701\2010м	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,4	19,52	72,6	96,8					
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	17,4	87,6	87,6					
	Итого	740	870	29,98	25,14	29,8	121,8	751,56	873,05					
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	800	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	114,9-134,05	705-822,5	816-952					

Вариант 4

Утверждаю:
 Директор ООО "Питание"
 Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:

Меню составлено:

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. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян 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 обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность					
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	12-18 лет		7-11 лет						
							7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
1	2														
Обед															
23\2017м	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	30/30	50/50	0,05	0,08	0,05	0,08	0,08	0,08	3,04	5,07	7,2	12,0		
132\2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	200	250	2,7	3,37	8,6	10,75	16,38	20,475	135	168,75	150,40	150,04		
297\331\2017м	Фрикадельки с соусом	100/20	100/20	10,92	10,92	7,51	7,51	5,45	5,45	31,96	38,35	205,5	246,6		
203\2017м	Макаронны отварные с маслом	150	180	5,73	6,87	6,08	7,3	31,4	31,4	124	124	124	124		
349\2017м	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	14,64	19,52	72,6	96,8	87,6	87,6		
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	17,4	17,4	782,3	885,8	705-822,5	816-952		
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	27,61	22,99	120,27	137,66	782,3	885,8		
	Итого	800	930	24,96	27,61	22,99	26,49	120,27	137,66	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05						

Вариант 5

Согласовано:

Утверждаю:
 Директор ООО "Питание"
 Кортоножко Е.Ю.

Меню составлено:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян 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 обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда				Пищевые вещества/g						Энергет. ценность		
		7-11 лет		12-18 лет		Б		Ж		У		ккал		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	7-11 лет	12-18 лет	
Обед														
33/2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,85	1,42	3,65	6,08			5,02	8,36	56,3	93,8	
139/2004л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	4,96	6,2	4,48	5,6			17,84	22,3	133,6	167	
289/2017м	Рагу с грибами	200	240	15,08	18,1	13,58	16,92			17,37	20,84	252,57	303,08	
342/2011 м	Компот из свежих плодов	200	200	0,17	0,1	0,2	0,2			27,5	27,5	112,7	112,7	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	40	3,24	3,24	0,4	0,4			19,52	19,52	96,8	96,8	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45			17,4	17,4	87,6	87,6	
	Итого	740	870	26,76	31,59	22,76	29,65			104,65	115,92	739,61	861,01	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2			100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952	

Вариант 6

Согласовано:

Утверждаю:

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.

Меню составлено:

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

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

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян 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 обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда				Пищевые вещества/г						Энергет. ценность				
		7-11 лет		12-18 лет		Б	Ж	У	12-18 лет		7-11 лет		ккал	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				
1	2															
Обед																
101\2004г	Икра кабачковая	60	100	0,96	1,6	9,76	16,26	3,16	10,53	62,4	104					
103\2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	250/10	4,07	5,16	3,13	3,69	14,044	17,535	109,72	133,45					
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	3,8	105	105					
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	180	3,66	4,37	7,54	8,99	38,063	44,6	234,43	279,81					
342\2011 м	Компот из свежих плодов	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7					
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8					
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6					
	Итого	790	920	23,5	26,75	26,34	34,95	118,6	140,9	784,5	919,4					
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952					

Вариант 7

Обед

Утверждаю:

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:

Меню составлено:

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

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скуржихин И.М., Тутельян 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 обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность						
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	ккал			
1	2												
Обед													
71(2017м)	Помидор свежий	60	100	0,66	1,1	0,1	0,16	2,28	3,8	13,2		22	
88(2017 м)	Шп из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	250/10	1,84	2,3	5,04	6,3	8,24	10,3	92,8		110,75	
271(31/2017м)	котлеты домашние с соусом	100/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00		198,00	
203(2017м)	Макаронны отварные с маслом	150	180	5,73	6,87	6,08	7,3	31,96	38,35	205,5		246,6	
349(2017м)	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	1,0	31,4	31,4	124		124	
701(2010 м)	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6		72,6	
702(2010 м)	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7		87,6	
	Итого	800	930	26,67	29,34	20,77	23,42	111,31	125,63	771,8		861,55	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5		816-952	

Вариант 8

Согласовано:

Утверждаю:
 Директор ООО "Питание"
 Кортоножко Е.Ю.

Меню составлено:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 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.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 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".
10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность			
		7-11 лет		12-18 лет		Б		Ж		У		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	7-11 лет	12-18 лет
Обед													
23/2017м	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	30/30	50/50	0,05	0,08	0,05	0,08	3,04	5,07	7,2	12,0		
132/2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	200	250	2,7	3,37	8,6	10,75	16,38	20,475	135	168,75		
261/2017м	Печень тушенная в соусе	100	100	12,8	12,8	9,12	9,12	4,42	4,42	165	165		
171/2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8		
388/2017м	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	20,76	20,76	88,2	88,2		
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6		
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,9	1,9	0,34	0,34	13,05	13,05	65,7	65,7		
	Всего	770	890	27,21	29,24	27,85	31,87	111,51	125,47	797,7	889,1		
	Норма обеда по СанПин	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		

Утверждаю:
 Директор ООО "Питание"
 Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:

Меню составлено:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродлифформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян 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 обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность					
		вес блюда		Б	Ж	У	ккал	ккал	ккал				
		7-11 лет	12-18 лет							7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2												
Обед													
ТТК стр 610 сб. р.	Зеленый горошек консервированный	60	100	1,8	2,34	3,9	6,3	3,78	42,12	70,2			
135\2004л	Суп овощной со сметаной	200/10	250/10	3,08	5,52	16,88	12,75	10,24	108,24	125,25			
294\2017м	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100/20	100/20	13,55	16,06	216,06	16,26	16,26	263,25	263,25			
310\2017м	Картофель отварной с маслом	150	180	3,03	5,94	7,128	25,16	20,98	157,5	189			
342\2011м	Компот из свежих плодов	200	300	0,1	0,2	0,72	27,5	27,5	112,7	112,7			
701\2010м	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,72	70,72	16,02	16,02	79,80	79,80			
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,9	0,3	50,3	12,3	12,3	59,55	59,55			
	Итого	800	920	25,77	31,08	35,188	116,29	107,08	823,2	899,8			
	Всего за 10 дней			256,7	247,25	296,15	1272,76	1122,26	7785,93	8826,67			
	Средний суточный рацион	781	908	25,6728	24,725	29,615	127,2762	112,226	778,593	882,667			
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	100,5-117,25	705-822,5	816-952			

Вариант 10