

Утверждаю: _____

**Основное (организованное) двенадцатидневное
МЕНЮ**
для учащихся общеобразовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования
для пищеблоков работающих на полуфабрикатах.
Сезон весна-лето. Для обучающихся в возрасте 7-11 лет (1-4 класс, овз,
инвалиды обучающиеся в 1 смену).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь - 2001 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

под редакцией В.Т. Лапшиной «Москва» 2007 г.

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования Новосибирск 2020.

**Основное (организованное) меню завтраки, обеды
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования**

Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7-11 лет . (1-4 класс, овз и инвалиды)

Неделя: первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
сб. Новосибирск 2020 54-1о-2020**	Омлет натуральный	1\180	75,41	5,14	5,01	2,44
ПВ	хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
сб. Москва 2004г№97*	Сыр порциями	1\10	39,70	3,30	2,30	1,45
сб. Москва 2004г. № 692*	Кофейный напиток	1\200	71,60	1,40	2,00	12,00
ПВ	Вафли	1\20	131,69	1,60	1,33	28,33
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	48,40	0,40	0,40	10,80
	Итого завтрак:		519,07	16,57	12,91	84,15
	Обед					
сб.Пермь 2001г.№21***	Салат из свеклы с солеными огурцами	1\60	11,12	0,74	0,40	1,14
сб. Москва 2004г. №124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200\10	71,36	1,60	3,44	8,50
сб. Пермь 2001г.№155***	голубцы ленивые ПФ	1\100	182,50	6,90	12,50	10,60
сб.Пермь 2001г.№297***	каша перловая рассыпчатая	1\150	205,10	4,40	5,90	33,60
сб. Пермь 2001г.№233***	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1\180	120,68	0,00	1,80	26,12
ПВ	хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
	Итого обед:		728,16	19,07	26,32	103,75
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1247,23	35,64	39,23	187,90

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

	2	День: вторник					
		Неделя: первая					
№ рецепта, сборник		Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
		Завтрак					
ПВ		повидло фруктовое	1\20	0,00	0,00	0,00	13,00
сб. Москва 2004г №498*		шницель из говядины ПФ	1\100	228,20	17,30	17,00	1,50
сб. Пермь 2001г.№198***		Каша гречневая рассыпчатая с луком	1\200	100,10	4,00	3,30	13,60
сб. Пермь 2001г. №692***		Чай с молоком	1\200	40,28	0,07	0,80	8,20
ПВ		фрукты свежие (банан)	1\100	79,90	1,10	0,30	18,20
ПВ		хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ		батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
		Итого завтрак:		600,75	27,20	23,27	83,63
		Обед					
сб. Новосибирск 2020г 54-163-2020**		Венегрет с растительным маслом	1\60	68,88	0,75	5,32	4,50
сб. Москва 2004г №139*		Суп картофельный с бобовыми	1\200	126,08	2,20	3,40	21,67
сб. Москва 2004г№450*		Тефтели из говядины ПФ	1\100	62,74	10,00	1,86	1,50
сб. Москва 2004г№332*		Макароны отварные с маслом	1\150\5	153,20	3,80	0,40	33,60
сб. Москва 2004г№686*		Чай с сахаром, с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ		Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
ПВ		хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
		Итого обед:		626,78	23,98	15,06	98,83
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1227,53	51,18	38,33	182,46
* Сборник для школ Москва -2004г.							
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							

	3 День: среда					
	Неделя: первая					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб. Новосибирск 2020 54-16к-2020**	Каша "Дружба"	1\200\5	205,80	4,10	6,20	33,40
ПВ	батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
Сб. Новосибирск 2020 54-19з-2020**	Масло сливочное (порциями)	1\15	113,25	0,15	12,45	0,15
сб. Москва 2004г №693*	какао с молоком	1\200	40,10	1,30	2,50	3,10
	Пряник глазированный в ассортименте	1\30	188,80	1,65	1,50	30,37
ПВ	Фрукты свежие (груша)	1\100	45,50	0,40	0,30	10,30
	Итого завтрак:		745,72	12,33	24,82	106,45
	Обед					
Сб. Пермь 2001г. № 19***	Салат из свеклы и моркови	1\60	41,97	1,87	1,97	4,19
сб. Москва 2004г №110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200\5	116,92	1,68	4,60	17,20
сб. Москва 2004г №451*	Котлета из говядины п/ф	1\100	201,40	10,60	13,80	8,70
сб. Москва 2004г №512*	Рис припущенный	1\150	175,15	2,10	0,75	40,00
сб. Москва 2004г №638*	Компот из плодов или ягод сушеных	1\180	70,56	0,54	0,00	17,10
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,60	2,60	1,00	12,80
	Итого обед:		766,93	23,09	23,73	115,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 512,65	35,42	48,55	221,70
* Сборник для школ Москва -2004г.						
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.						
***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

	4	День: четверг					
		Неделя: первая					
№ рецепта, сборник		Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
		Завтрак					
сб. Москва 2004г № 719*		пельмени отварные с маслом сливочным	1\180\5	194,40	9,00	7,20	23,40
ПВ		батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ		Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
сб. Москва 2004г №97*		Сыр порциями	1\10	39,70	3,30	2,30	1,45
сб. Москва 2004г № 692*		Кофейный напиток	1\200	71,60	1,40	2,00	12,00
ПВ		мармелад	1\20	103,60	0,00	0,00	25,90
ПВ		Фрукты свежие (апельсин)	1\100	38,12	0,98	0,20	8,10
		Итого завтрак:		599,69	19,41	13,57	99,98
		Обед					
сб. Москва 2004г №45*		Салат из квашеной капусты	1\60	33,12	1,02	2,40	1,86
сб. Москва 2004г №140*		Суп картофельный с вермишелью	1\200\25	99,98	2,32	0,30	22,00
сб. Москва 2004г №498*		Котлеты рубленые из птицы ПФ	1\100	59,28	8,22	1,80	2,55
сб. Пермь 2001г. №297***		Каша перловая рассыпчатая	1\150	205,10	4,40	5,90	33,60
сб. Москва 2004г №685*		Чай с сахаром	1\180	39,60	0,00	0,00	9,90
ПВ		Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
ПВ		хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
		Итого обед:		574,48	21,39	12,68	93,70
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1174,17	40,80	26,25	193,68
* Сборник для школ Москва -2004г.							
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							

	5 День: пятница					
	Неделя: первая					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб. Новосибирск 2020 54-6т-2020**	Сырники	1\150\5	107,70	6,30	4,50	10,50
сб. Москва 2004г.№686*	Чай с сахаром, с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
Сб. Новосибирск 2020 54-6з-2020**	Яйцо варёное	1\40	56,57	4,78	4,05	0,25
ПВ	батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	48,40	0,40	0,40	10,80
	Итого завтрак:		443,42	18,01	12,62	64,45
	Обед					
Сб. Пермь №20***	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	1\60	70,80	0,60	3,20	9,90
Сб. Пермь 2001г №42***	Суп Крестьянский	1\200\25	111,60	7,40	5,20	8,80
сб. Москва 2004г №450*	Шницель из говядины п\ф	1\100	228,20	17,30	17,00	1,50
сб. Москва 2004г.№332*	Макароны отварные с маслом	1\150	153,20	3,80	0,40	33,60
сб. Москва 2004г.№705*	Напиток из плодов шиповника	1\180	84,96	0,00	0,00	21,24
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
ПВ	хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
	Итого обед:		786,16	34,53	28,08	98,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1229,58	52,54	40,70	163,28
* Сборник для школ Москва -2004г.						
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.						
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

	6 День: суббота					
	Неделя: первая					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб. Москва 2004г.№333*	Макароны запечённые с сыром	1\200	163,32	2,60	5,88	25,00
ПВ	батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
сб. Москва 2004г.№ 413*	сосиска отварная	1\50	133,30	9,30	10,50	0,40
сб. Москва 2004г.№ 692*	Напиток: Цикорий растворимый с молоком	1\200	28,34	0,58	0,58	5,20
Сб. Пермь 2001г. №42***	горошек зелёный консервированный	1\30	20,98	0,94	0,98	2,10
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	79,90	1,10	0,30	18,20
	Итого завтрак:		578,11	19,25	20,11	80,03
	Обед					
Сб. Москва 2004 № 576 6-й вариант *	огурец солёный	1\60	13,40	0,10	1,00	1,00
сб. Москва 2004г.№110*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\200\5	103,12	1,68	4,24	14,56
сб. Пермь 2001г.№155***	голубцы ленивые ПФ	1\100	182,50	6,90	12,50	10,60
Сб.Пермь 2001г. № 267	Каша гречневая рассыпчатая	1\150	100,74	3,75	2,78	15,18
Сб.Пермь 2001г. № 261	Чай с молоком	1\180	16,90	0,90	0,90	1,30
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
ПВ	хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
	Итого обед:		554,06	18,76	23,70	66,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1132,17	38,01	43,81	146,46

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

8		День: вторник				
		Неделя: вторая				
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
Сб. Новосибирск 2020 54-40-2020**	Омлет с сыром	1\150\5	141,50	9,30	10,30	2,90
Сб. Новосибирск 2020 54-19з-2020**	масло сливочное (порциями)	1\10	75,500	0,10	8,30	0,10
сб. Москва 2004г. № 692*	Кофейный напиток	1\200	71,60	1,40	2,00	12,00
ПВ	батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Фрукты свежие (апельсин)	1\100	38,12	0,98	0,20	8,10
Итого завтрак:			478,99	16,51	22,67	52,23
Обед						
сб. Пермь 2001г №19*	Салат из свеклы и моркови	1\60	22,74	0,72	1,14	2,40
сб. Москва 2004г №132*	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1\200\10	287,40	2,00	15,40	35,20
сб. Москва 2004г №498*	Котлеты рубленные из птицы ПФ	1\100	59,28	8,22	1,80	2,55
Сб. Пермь 2001г №77**	Макаронные изделия отварные с овощами	1\150	328,50	7,50	10,50	51,00
сб. Москва 2004г №685*	Чай с сахаром	1\180	39,60	0,00	0,00	9,90
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
ПВ	хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
Итого обед:			874,92	23,87	31,12	124,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1353,91	40,38	53,79	177,07
* Сборник для школ Москва -2004г.						
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.						
***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

	7	День: понедельник					
		Неделя: вторая					
№ рецепта, сборник		Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
		Завтрак					
сб. Москва 2004г № 725 *		Вареники с овощным фаршем отварные с маслом сливочным	1\200\3	206,00	14,20	8,40	18,40
ПВ		хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ		батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
сб. Москва 2004г № 693 *		Какао с молоком	1\200	40,10	1,30	2,50	3,10
ПВ		Фрукты свежие (груша)	1\100	45,50	0,40	0,30	10,30
сб. Москва 2004г № 97*		Сыр порциями	1\20	79,40	6,60	4,60	2,90
		Итого завтрак:		523,27	27,23	17,67	63,83
		Обед					
Сб. Новосибирск 2020 54-16з-2020**		Венегрет с растительным маслом	1\60	68,88	0,75	5,32	4,50
сб. Москва 2004г №388*		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200\10	71,36	1,60	3,44	8,50
сб. Москва 2004г №124*		котлеты рыбные из (горбуша)	1\100	104,70	8,50	6,70	2,60
сб. Пермь 2001г. №297***		каша пшеница рассыпчатая	1\150	135,30	1,20	1,50	29,25
сб. Москва 2004г №638*		Компот из плодов или ягод сушеных	1\180	70,56	0,54	0,00	17,10
ПВ		Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
ПВ		хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
		Итого обед:		588,20	18,02	19,24	85,74
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 111,47	45,25	36,91	149,57
* Сборник для школ Москва -2004г.							
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.							
***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							

	9 День: среда					
	Неделя: вторая					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб. Новосибирск 2020 54-21м-2020**	Курица отварная	1\90	64,01	9,60	2,33	1,16
сб. Москва 2004г.№511*	Рис отварной	1\150	169,35	3,30	0,75	37,35
сб. Москва 2004г.№686*	Чай с сахаром, с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ	повидло фруктовое	1\10	0,00	0,00	0,00	6,50
ПВ	Фрукты свежие (мандарин)	1\100	29,80	2,80	0,20	4,20
ПВ	батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
	Итого завтрак:		493,91	22,23	6,95	92,11
	Обед					
Сб. Москва 2004 № 576 6-й вариант *	огурец солёный	1\60	13,40	0,10	1,00	1,00
сб. Москва 2004г.№138*	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	1\200\25	139,00	2,60	5,40	20,00
сб. Пермь 2001г. №155***	голубцы ленивые ПФ	1\100	70,00	6,90	0,00	10,60
Сб. Пермь 2001г №185***	Каша гречневая рассыпчатая с луком	1\150	364,20	9,15	16,20	45,45
сб. Москва 2004г.№705*	Напиток из плодов шиповника	1\180	84,96	0,00	0,00	21,24
ПВ	хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
	Итого обед:		808,96	24,18	24,88	122,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1302,87	46,41	31,83	214,19
* Сборник для школ Москва -2004г.						
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.						
***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

10 День: четверг						
Неделя: вторая						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
Сб. Новосибирск 2020 54-4о-2020**	Каша овсяная молочная вязкая с изюмом	1\200\5	110,80	2,80	5,20	13,20
сб. Москва 2004г№ 692*	Напиток: Цикорий растворимый с молоком	1\200	28,34	0,58	0,58	5,20
сб. Москва 2004г№97*	Сыр порциями	1\20	99,23	8,25	5,75	3,62
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	батон в/с	1\40	105,200	3,00	1,20	20,60
сб. Пермь 2001г.№251***	Йогурт питьевой в ассортименте	1\180	73,42	1,42	1,50	13,56
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	79,90	1,10	0,30	18,20
	Итого завтрак:		543,96	18,88	15,20	82,91
Обед						
сб. Новосибирск 2020г.54-16з-2020**	винигрет с растительным маслом	1\60	68,88	0,75	5,32	4,50
сб. Москва 2004г№139*	Суп картофельный с бобовыми	1\200	126,08	2,20	3,40	21,67
сб. Москва 2004 №461*	Биточки из говядины ПФ	1\100	271,90	15,90	20,70	5,50
сб. Пермь 2001г.№297***	каша пшѐная рассыпчатая	1\150	135,30	1,20	1,50	29,25
сб. Москва 2004г№686*	Чай с сахаром, с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ	хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
	Итого обед:		818,04	27,28	35,00	98,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 362,00	46,16	50,20	181,39
* Сборник для школ Москва -2004г.						
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.						
***Сборник для ДООУ Пермь-2001г.						

	11	День: Пятница					
		Неделя: вторая					
№ рецепта, сборник		Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
		Завтрак					
		Запеканка рисовая с творогом со сгущённой	1\150\20	215,68	5,60	10,32	25,10
ПВ		Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
Сб. Новосибирск 2020 54-19з-2020**		масло сливочное (порциями)	1\10	75,50	0,10	8,30	0,10
ПВ		Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ		Фрукты свежие (яблоко)	1\100	48,40	0,40	0,40	10,80
сб. Москва 2004г №693*		Какао с молоком	1\200	40,10	1,30	2,50	3,10
		Итого завтрак:		531,95	12,13	23,39	68,23
		Обед					
Сб. Новосибирск 2020 54-13з-2020**		Салат из свеклы отварной	1\60	45,90	0,80	2,70	4,60
сб. Москва 2004г №124*		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200\10	71,36	1,60	3,44	8,50
сб. Москва 2004г №389*		Котлеты или биточки рыбные (белая рыба) ПФ	1\100	122,20	12,30	6,20	4,30
сб. Москва 2004г №332*		Макаронны отварные	1\150	153,20	3,80	0,40	33,60
сб. Москва 2004г.№639*		Компот из сухофруктов	1\180	106,56	0,54	0,00	26,10
ПВ		Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
ПВ		хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
		Итого обед:		636,62	24,47	15,02	100,89
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1168,57	36,60	38,41	169,12
* Сборник для школ Москва -2004г.							
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.							
***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							

12 День: суббота						
Неделя: вторник						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
Завтрак						
сб. Москва 2004г № 719*	Пельмени отварные с маслом сливочным	1\200\5	214,20	10,00	7,80	26,00
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
сб. Москва 2004г № 693 *	Какао с молоком	1\200	40,10	1,30	2,50	3,10
Сб. Новосибирск 2020 54-бз-2020**	Яйцо варёное	1\40	56,57	4,78	4,05	0,25
ПВ	Фрукты свежие (груша)	1\100	45,50	0,40	0,30	10,30
Итого завтрак			508,64	21,21	16,52	68,78
Обед						
Сб. Пермь 2001г №11**	Салат из квашеной капусты	1\60	33,12	1,02	2,40	1,86
Сб. Новосибирск 2020 54-бс-2020**	Суп картофельный с клёцками	1\200	179,70	4,60	8,90	20,30
сб. Пермь 2001г. №155***	голубцы ленивые ПФ	1\100	182,50	6,90	12,50	10,60
сб. Пермь 2001г. №297***	каша перловая рассыпчатая	1\150	100,74	3,75	2,78	15,18
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
ПВ	хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
Сб. Пермь 2001г №233**	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1\180	120,68	0,00	1,80	26,12
Итого обед:			754,14	21,70	30,66	97,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1262,78	42,91	47,18	166,63
* Сборник для школ Москва -2004г.						
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.						
***Сборник для ДООУ Пермь-2001г.						
Средние показатели завтраки			547,29	19,25	17,48	78,90
Средние показатели обеды			709,79	23,36	23,79	100,56
			Ккал	Б	Ж	У
Средние показатели завтраки норма			471,8-589,75	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75
20-25% от рациона факт			549,85	19,25	17,48	78,90
Средние показатели обеды норма			707,7-825,65	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25
30-35% от рациона факт			709,79	23,36	23,79	100,56
Средние показатели за день норма			1179,5-1415,4	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201
50-60% от дневного рациона			1259,64	42,61	41,27	179,45

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004*

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных и изделий для дошкольных общеобразовательных учреждений Пермь 2001 **

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования Новосибирск 2020***