



Сотласово Ю

Директор МБОУ СОШ № 33

Ю.В. Сотласов



Утверждаю:

Организатор питания ИП Комарова А.А.

А.А. Комарова

**Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2021-2022г.
с 7 до 11 лет и старше**

Сборник	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетиче- ская	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																		
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe															
1-я неделя																													
ЗАВТРАК																													
№160 СРШП 2004г.	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,36	5,71	20,93	181	0,03	0,04	18	0,4	168	124	27,3	1,1															
№693 СРШП 2004г.	Какао с молоком	180	6,76	8,65	19,67	224	0,06	0,07	46	1,01	198,5	111,8	15,9	0,98															
№96 СРШП 2004г.	Масло сливочное	10	0,22	0	16,67	64,44	0,13	0,02	0	1,2	26,3	160	23,6	0,76															
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,328	19,44	94,4	0,5	21,15	118	0,09	0	0	0,8	14															
технологическая карта табл.	Фрукты свежие (сезонные)	100	3,16	2,67	15,9	138	0,01	2,3	20	0,3	189,4	83,5	9,4	0,13															
	Итого за прием пищи		14,28	17,03	56,5	543	0,1	2,41	84	1,71	555,9	319,3	52,6	2,21															

ПОНЕДЕЛЬНИК

2-я неделя																											
ЗАВТРАК																											
№101 СРШП 2004г.	Соленья в ассортименте	30	7,2	8,11	28	168	0,23	5,75	12	1,2	31,1	87	22,7	1,08													
№110 СРШП 2004г.	Борщ с капустой и картофелем	200	11,07	12,56	12,1	145	0,06	0,4	34	0,2	28,9	129,4	16	1,1													
№302 СРШП 2004г.	Биточки из говядины с соусом	70/20	6,56	7,5	46,5	234	0,13	0,02	0	1,2	26,3	160	23,6	0,76													
№520 СРШП 2004г.	Макаронны отварные	150	0,48	0,09	1,02	12	0,01	7,1	0	0,01	10	19	6,4	0,4													
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	21,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1													
№631 СРШП 2004г.	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,4	27,6	124	0,01	20,5	0	0,05	36	3,6	4	0,06													
	Итого за прием пищи		29,69	29,16	136,37	801	0,53	33,77	46	3,46	146,3	478	87,2	4,4													
	Итого в день		43,97	46,19	192,87	1344	0,63	36,18	130	5,17	702,2	797,3	139,8	6,61													
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4																						

ВТОРНИК

3-я неделя																											
ЗАВТРАК																											
№342 СРШП 2004г.	Омлет с сыром	155	5,08	4,6	0,28	63	0,07	0	0	0,4	36	136	12,7	0,47													
№22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016	Горошек зеленый консервированный	20	9,64	17	0,2	186	0,03	0	0,1	0,8	22	76,8	4,8	1													
№685 СРШП 2004г.	Чай с сахаром	180	2,5	7,65	14,96	164	0,07	7,2	0	0,4	60	76	15,3	0,46													
№779 СРШП 2004г.	Булочка молочная	40	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1													

технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	30	0,13	0,03	11,3	54	0,09	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Фрукты свежие (сезонные)	100	3,16	2,67	15,9	138	0,02	2,8	0,01	14,2	4,4	1,4	0,05
	Итого за прием пищи		3,16	27,35	31,06	419	0,37	10	0,11	3,22	160,2	63,2	3,98

ОБЕД

№ 56 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016	Салат из капусты белокачанной	60	3,7	3,89	17,3	121	0,07	4,8	12	0,7	43,3	66,7	22,5	0,8
№ 136 СРШП 2004г.	Суп картофельный	200	12,44	5,64	11,9	109	0,15	1,1	14,2	0,2	40,8	143	19,3	0,78
№ 374 СРШП 2004г.	Рыба тушеная в томате с овощами	110/80	4,02	5,37	38,4	241	0,04	0	0,12	0,6	25,6	99	13	0,61
№ 692 СРШП 2004г.	Рис отварной	155	6,76	14,69	23,9	211	0,01	1,3	24	0,5	224	83,5	9,4	0,13
№ 640 СРШП 2011г	Кисель	200	1,2	3,8	8,62	83	0,02	3,6	0	0,25	27	29	7,2	0,46
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	21,15	118	0,09	0	0,8	14	79	14,5	1	
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,13	0,04	27,3	110	0,01	20,1		0,05	18	15,4	3	0,06
	Итого за прием пищи		32,2	33,93	148,57	993	0,39	30,9	50,32	3,1	392,7	515,6	88,9	3,84
	Итого в ДЕНЬ		35,36	61,28	179,63	1412	0,76	40,9	50,43	6,32	552,9	966,8	152,1	7,82
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4									

СРЕДА

№ 101 СРШП 2004г.	Соленья в ассортименте	40	17,5	15,7	38,4	310	0,1	0,82	0,37	1,12	247	383	34,4	0,47
№ 451 СРШП 2004	Котлеты мясные с соусом	70	6,76	12,84	19,67	224	0,06	0,04	59	1,1	198,4	111,8	17,8	0,65
№ 520 СРШП 2004г	Макаронные отварные	150	4,94	5,85	11,96	120,5	0,14	9,2	26,4	0,3	46,6	98,1	2,8	0,74
технологическая карта табл.	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	1шт	0	0	0	0	0,01	3,06	0	0,01	20	19	7,2	0,45
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	70,5	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
№ 693 СРШП 2004	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0	0	0	0	0,03	1,2	20,1	0,2	190	19,2	10,8	0,36
	Итого за прием пищи		17,5	15,7	58,07	310	0,19	2,02	20,47	2,42	437	402,2	45,2	0,83

ОБЕД

технологическая карта табл.	Фрукты свежие (сезонные)	100	2,6	5,3	15,3	122	0,11	3,2	10	0,5	31,9	53,23	23,4	1,2
№ 132 СРШП 2004г.	Рассольник ленинградский	200	13,71	14,5	10,4	243	0,15	0,68	53,7	0,3	53,2	157,7	19,8	1,08
№ 443 СРШП 2004г.	Плов из птицы	220	4,81	6,23	35,6	210	0,04	0	0	1,4	42,8	38,2	18,7	0,98
технологическая карта табл.	Сок	180	0,48	0,09	3,2	12	0,01	3,06	0	0,01	20	19	7,2	0,45
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	78	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,1	0,2	27,3	112	0	28	0	0,05	19	15,4	3	0,09
	Итого за прием пищи		25,65	26,82	115,95	817	0,4	34,94	63,7	3,06	180,9	361,53	86,6	4,8
	Итого в ДЕНЬ		43,15	42,52	174,02	1127	0,59	36,96	84,17	5,48	617,9	763,73	131,8	5,63
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4									

ЧЕТВЕРГ

№ 366 СРШП 2004г.	Запеканка из творога со сметаной	150	6,6	8,6	24,3	187	0,08	1,1	38,2	0,6	245,2	130	14,8	0,3
№ 97 СРШП 2004г.	Сыр твердый порциями	10	2,8	3,2	14,8	100	0,17	0,92	48	1,5	225,30	12,75	20,10	1,20
№ 685 СРШП 2004г	Чай с сахаром	180	1,78	1,78	2,26	28	0,14	9,2	26,4	0,3	46,6	98,1	2,8	0,74
технологическая карта табл.	Яблоки свежие	100	0,24	0	5,88	26,09	0,01	3,06	0	0,01	20	19	7,2	0,45
№ 692 СРШП 2004	Хлеб пшеничный	40	3,16	2,67	21,1	152	0,01	1,3	20	0,4	189,40	15,40	9,40	0,13
Итого за прием пищи			12,56	14,47	60,2	439	0,26	3,32	106,2	2,5	659,9	158,15	44,3	1,63

ОБЕД

№ 19 СРШП 2004г.	Салат из сезонных овощей	60	3,8	7,2	16,4	128	0,2	3,2	10	0,6	23,03	62,5	24,4	0,42
№ 124 СРШП 2004г.	Щи из капусты свежей с картофелем	200	16,4	11,9	30,49	289	0,1	4,8	23	0,9	26,1	325	24,8	1,8
№ 468 СРШП 2004г.	Оладьи из печени	85	1,2	3,8	8,62	83	0,01	4,22	0	0,3	22	22	7	0,7
№ 297 СРШП 2004г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,95	0,5	24,15	118	0,14	9,2	26,4	0,3	46,6	98,1	2,8	0,74
№ 639 СРШП 2004	Компот из смеси сухофруктов	180	0,43	0,02	27,6	124	0,01	3,06	0	0,01	20	19	7,2	0,45
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	0,84	3,84	10,8	52	0,09	0	0	0,8	14	78	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,84	3,84	10,8	52	0,01	20,5	0	0,04	36	15,4	4	0,09
Итого за прием пищи			27,46	31,1	128,86	846	0,56	44,98	59,4	2,95	187,73	620	84,7	5,2
Итого в день			40,02	45,57	189,06	1285	0,82	48,3	165,6	5,45	847,63	778,15	129	6,83
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№ 101 СРШП 2004г.	Огурцы консервированные	30	15,3	22,4	19,8	260	0,16	0,25	452,9	2	264	285	36,8	2,05
№ 437 СРШП 2004г.	Гуляш из говядины с соусом	50/50	0,24	0,06	0,78	0	0,08	0	7	1	37,4	89	10	0,8
№ 520 СРШП 2004г.	Пшеничная каша	150	6,76	5,85	33,54	169	0,01	1,3	24	0,5	224	83,5	9,4	0,13
№ 386 СРШП 2004г.	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0	13,14	52	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
№ 779 СРШП 2004г.	Булочка молочная	40	3,1	4,6	21	188	0,01	20,5	0	0,04	36	15,4	4	0,09
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	4,41	4,5	29,25	171	0,03	1,1	24,4	0,4	204	79	10,8	0,13
Итого за прием пищи			19,95	26,96	49,83	431	0,27	1,35	484,3	3,4	505,4	453	57,6	2,98

ОБЕД

№ 110 СРШП 2004г.	Салат из свеклы	60	4,82	7,2	14,34	124	0,05	4,5	12	0,5	42,3	53,23	23,7	1,09
№ 151 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г	Уха ростовская	200	8,86	9,1	7,8	131	0,08	1,08	4,3	0,5	38,2	219,5	27,4	0,98
№ 334 СРШП 2004г.	Макаронны, запеченные с сыром	220/10	3,12	5,72	19,8	143	0,14	9,2	26,4	0,3	46,6	98,1	2,8	0,74
№ 639 СРШП 2011г	Компот из смеси сухофруктов	180	1,2	0,12	5,4	24	0,08	0,5	0	0,7	15	14	7,2	0,3
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,9	14	78	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,13	0,04	17,5	110	0,01	20,1	0	0,05	18	15,4	3	0,09
Итого за прием пищи			22,08	22,68	88,99	650	0,45	35,38	42,7	2,95	174,1	478,23	78,6	4,2
Итого в день			42,03	49,64	138,82	1081	0,72	36,73	527	6,35	679,5	931,23	136,2	7,18
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№ 101 СРШП 2004г.	Соленья в ассортименте	30	5,34	7,83	34,84	249	0,07	1,1	45,9	0,8	210,3	189	27,8	1,01
№ 388СРШП 2004г.	Котлеты (биточки) рыбные	100	0,48	0,09	1,02	12	0,17	0,04	46	1,2	198,4	11,8	17,8	0,98
№ 692 СРШП 2004г.	Рис отварной	180	6,76	14,69	23,9	211	0,01	1,3	24	0,5	224	83,5	9,4	0,13
№ 693 СРШП 2004г.	Какао с молоком	180	3,16	2,67	15,9	135	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
Итого за прием пищи			12,58	22,61	59,76	472	0,25	2,44	115,9	2,5	632,7	284,3	55	2,12

ОБЕД

№ 101 СРШП 2004г.	Соленья в ассортименте	20	7,5	5,6	15,3	142	0,2	7,8	15	0,7	22,9	176,5	35,8	1,4
№ 111 СРШП 2004г.	Борщ сибирский	200	15,89	15,23	40,2	321	0,1	1,2	48	1,1	27,2	215,4	33,4	1,1
№ 423 СРШП 2004г.	Бефстроганов из отварного мяса	65	0,48	0,2	2,76	12	0,01	4,06	0	0,05	18	18	7,2	0,4
№ 520 СРШП 2004г.	Макаронны отварные	150	0	0	0	0	0,09	0	0	0,8	14	78,1	14,5	1
технологическая карта табл.	Сок	180	0,48	0,09	1,02	12	0,01	20,1	0	0,05	36	15,4	4	0,09
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,43	0,02	27,6	124	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
Итого за прием пищи			24,35	21,12	59,28	487	0,41	33,16	63	2,7	118,1	503,4	94,9	3,99
Итого в день			36,93	43,73	119,04	959	0,66	35,6	178,9	5,2	750,8	787,7	149,9	6,11
Среднедневная сбалансированность		1	1	4										

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№ 358 СРШП 2004г.	Сырники из творога	157	10,91	10,28	32,4	227	0,12	0,11	38,00	0,84	221,90	57,50	28,70	1,04
№ 685СРШП 2004г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	9,81	12,15	19,64	234	0,17	0,92	56	1,05	178,6	250,4	17,8	0,95
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	0,13	0,04	17,5	110	0,02	1,01	22	0,3	199	90	10,8	0,13
технологическая карта табл.	Фрукты свежие (сезонные)	100	3,56	3,19	29,25	171	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
Итого за прием пищи			20,85	22,47	69,54	571	0,31	2,04	116	2,19	599,5	397,9	57,3	2,12

ОБЕД

№ 101 СРШП 2004	Соленья в ассортименте	40	3,8	7,2	20,1	128	0,1	4,5	0	0,6	12,9	63,2	24,2	0,81
№ 134 СРШП 2004г.	Суп крестьянский с крупой	200	15,89	15,23	40,2	321	0,1	1,2	48	1,1	27,2	215,4	33,4	1,1
№ 443 СРШП 2004	Плов из птицы	200	4,7	6,1	39,2	238	0,04	0	0	0,8	24	206,4	27,8	0,98
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов	180	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,13	0,04	17,5	110	0,01	20,1	0	0,05	18	15,4	3	0,09
Итого за прием пищи			32,42	29,57	165,3	1033	0,43	25,8	48	4,15	110,1	658,4	117,4	4,98
Итого в день			53,27	52,04	234,84	1604	0,74	27,84	164	6,34	709,6	1056,3	174,7	7,1
Среднедневная сбалансированность		1	1	4										

СРЕДА

ЗАВТРАК

№ 101 СРШП 2004г.	Овощи сезонные	60	17,5	15,7	38,4	310	0,1	0,82	0,37	1,12	247	383	34,4	0,47
-------------------	----------------	----	------	------	------	-----	-----	------	------	------	-----	-----	------	------

№ 685 СРШП 2004	Чай с сахаром	180	6,76	12,84	19,67	224	0,06	0,04	59	1,1	198,4	111,8	17,8	0,65
№162 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.	Запеканка картофельная с печенью	160	2,8	3,2	14,8	100	0,04	0	0	0,8	24	206,4	27,8	0,98
технологическая карта табл.	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	1шт	1,78	1,78	2,26	28	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Фрукты свежие (сезонные)	100	3,8	7,2	16,4	128	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
№ 692 СРШП 2004	Хлеб пшеничный	20	3,16	2,67	15,9	141	0,01	1,3	18	0,3	224	83,5	10,8	0,13
	Итого за прием пищи		27,42	31,21	73,97	675	0,17	2,16	77,37	2,52	669,4	578,3	63	1,25
ОБЕД														
№ 134 СРШП 2004	Салат из свеклы	60	3,92	4,12	10,4	167	0,09	4,7	10	0,6	23,2	87	23,5	0,98
№ 140 СРШП 2004г.	Суп картофельный с вермишелью	200	6,96	6,4	12,5	134	0,08	1,41	10	0,3	10	141	20,2	0,8
№ 388 СРШП 2004г.	Биточки рыбные	67	3,08	4,91	27,9	165	0,17	12,22	40	0,3	14,5	98	21,2	0,7
№ 53 СРШП 2004г.	Капуста тушеная	150	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
№ 639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	180	1,78	1,78	2,26	28	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,13	0,04	27,3	110	0,01	5,4	0	0,05	18	6,2	3	0,09
	Итого за прием пищи		23,77	18,25	128,66	840	0,62	23,73	60	3,65	107,7	569,2	111,4	5,57
	Итого в день		51,19	49,46	202,63	1515	0,79	25,89	137,37	6,17	777,1	1147,5	174,4	6,82
	Среднедневная сбалансированность	1	1	4										
ЧЕТВЕРГ														
ЗАВТРАК														
№ 43 СРШП 2004	Салат из капусты белокочанной	60	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,8	24	76,8	4,8	1

№462 СРШП 2004г.	Тэфтели (2 вариант)	90	3,15	4,95	14,38	120	0,05	20,1	0,34	0,3	85	64	20,7	0,7
№ 516 СРШП 2004г.	Макаронные изделия отварные с маслом	160	9,64	17	0,2	186	0,23	0,08	0,03	1,02	9,675	48,5	9,475	0,22
№ 686 СРШП 2004г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	7,39	7,01	23,9	179	0,17	0,07	48	1,02	254,70	250,40	20,10	1,20
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	0,13	0,02	11,3	54	0,02	3,14	0,02	0,01	14,2	4,4	2,4	0,04
Итого за прием пищи			15,75	16,58	49,86	416	0,27	23,31	48,46	2,13	377,9	395,6	48	2,94
ОБЕД														
№ 11 СРШП под ред. В.Р.	Икра кабачковая	50	6,4	5,07	19,2	142	0,1	3,8	10	0,4	25,8	66,5	27	1,01
№ 135 СРШП 2004г.	Суп из овощей	200	16,8	17,8	28,9	289	0,07	4,8	26	0,35	38,7	194	37,9	0,89
№ 436 СРШП 2004г.	Жаркое по-домашнему	200	1,86	0,1	5,1	30	0,09	0,6	0	0,8	18	49	10	0,36
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	1,1	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Сок	180	0,43	0,02	27,6	124	0,01	3,5	0	0,05	36	15,4	3	0,09
Итого за прием пищи			29,44	23,49	104,95	703	0,36	12,7	36	2,7	132,5	403,9	92,4	3,35
Итого в день			45,19	40,07	154,81	1119	0,63	36,01	84,46	4,83	510,4	799,5	140,4	6,29
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№192 СРШП под ред.	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	220	16,89	12,4	28,1	247	0,1	0,27	100	0,95	279,7	367	17,4	0,8
№ 693 СРШП 2004г.	Какао с молоком	180	5,82	12,52	38,2	286	0,11	0	9	0,9	44,2	89,4	10,5	1,01
№ 97 СРШП 2004г.	Сыр твердый порциями	20	1,2	4,8	14,36	73	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3,01	3,05	2,95	161	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
технологическая карта табл.	Фрукты свежие (сезонные)	100	4,36	3,19	29,25	171	0,03	1,1	0	0,3	245	73	14,5	0,36
Итого за прием пищи			31,28	35,96	112,86	938	0,25	1,53	195	2,35	771,3	660,4	51,4	2,37

ОБЕД

№ 71 СРШП 2004г.	Винегрет овощной	60	2,9	4,89	4,49	110	0,1	9,4	10	0,62	43,33	47,63	24,3	1,05
№ 148 СРШП 2004г.	Суп - лапша домашняя	200	2,9	4,89	4,49	110	0,16	0,54	31	0,2	23,3	89	18,4	0,7
№ 450 СРШП 2004	Котлеты рубленые из птицы	87	5,89	6,7	7,12	151	0	0	1,4	1	15,4	24,2	29,7	0,75
№ 511 СРШП 2004г.	Рис отварной	150	6,24	6,5	30,4	221	0,09	0	0	0,8	14	79	16,5	1
№ 631 СРШП 2004г.	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18	124	0,17	0,07	48	1,02	254,70	250,40	20,10	1,20
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	21,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,95	0,5	14,15	118	0	20,1	0	0,04	19	6	4	0,09
Итого за прием пищи			26,03	24,18	99,8	952	0,61	30,11	90,4	4,48	383,73	575,23	127,5	5,79
Итого в день			57,31	60,14	212,66	1890	0,86	31,64	285,4	6,83	1155	1235,6	178,9	8,16
Среднедневная сбалансированность			1,1	1,1	4									
Итого за 10ДНЕЙ			448,42	490,64	1798,38	13336	7,2	356,1	1807,3	58,14	7303,1	9263,8	1507,2	68,55

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т. Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.

2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Галунова, М.Т. Лавзина, 2008г. Санкт-Петербург

3. Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва

4. Диетическое питание справочник под ред. В.А. Доценко, Е.В. Литвинова, Ю.Н. Зубцова, 2002 г. Москва

5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М. Скуржинна, В.А. Шатерникова, 1984г. Москва

6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М. Скуржинна, В.А. Тутельяна, 2008г. Москва