

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова



03.03.2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 6

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
101/2004л	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	54-27к/2022н	
77-2/2022	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	
331/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
203/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
54-2гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	
701/2010м	Итого	620	15,1	16,85	87,01	562,69		
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025г.

Меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+ обед) учащихся льготной категории ОВЗ с 1-4класс (7-11 лет).

День 6

Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	№ рец. по сбор.	цена руб.
		Б	Ж	У			
2	грамм	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	ккал	8	9
Завтрак							
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	54-27к/2022г	28
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,61
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017г	15
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022г	10
Итого	550	11,95	10,87	71,41	433,87		
Обед							
консервы закусочные (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	8
суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,50	13,55	111,65	54-25с/2022г	10
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	701/2010м	3
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн/2022г	7
Итого за обед	560	10,92	8,06	74,34	387,61		
Итого за день	1110	22,87	18,93	145,75	821,48		90,61

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 6

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
101/2004л	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,12	12,46	33,60	283,02	54-27н/2022н	
77-2/2022	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	
331/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-2гн/2022н	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	
	Итого	670	16,92	19,34	93,73	619,26		
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 7

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
181/2017м	икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	
399/2017м	котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022 331/2017м	
701/2010м	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	
338/2017м	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	
377/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
	Итого	580	19,86	19,5	82,75	586,06		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётговской СШ

Е.А. Чивардова

04.03.2025г.

Меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+ обед) учащихся льготной категории ОВЗ с 1-4класс (7-11 лет)

День 7

Наименование блюд	вес блюда грамм	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ респ. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	грамм	7-11лет	7-11лет	7-11 лет	7-11 лет	8	9

Завтрак

котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,58	11,28	6,70	163,04	77-2/2022 331/2017м	33
макаронны отварные с маслом	130	4,58	4,24	28,41	170,56	203/2017м	10
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	5
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
Итого	500	17,51	16,02	69,64	492,82		

Обед

борщ с свежей капустой и картофелем	250	1,8	8,66	4,69	103,9	54-28с/2022м	10
бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	16
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
напиток лимонный	180	0,178	0,018	21,78	83,7	699/2004л	7
Итого за обед	530	10,908	17,498	65,61	459,83		
Итого за день	1030	28,418	33,518	135,25	952,65		90,61

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 7

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
181/2017м	икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	
399/2017м	котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022 331/2017м	
701/2010м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	
338/2017м	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	
377/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
	Итого	610	20,94	20,48	89,3	625,42		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 8

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг
			Б	Ж	У		
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м
77-4/2022	рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,7	8,89	6,3	156,61	229/2017м
310/2017м	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	4,8	33,5	192	171/2017м
701/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н
	Итого	550	22,83	18,89	83,49	595,81	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:



Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

05.03.2025г.

Меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+ обед) учащихся льготной категории ОВЗ с 1-4класс (7-11 лет)

День8

Наименование блюд	вес блюда грамм	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2		7-11лет	7-11лет	7-11 лет	7-11 лет	8	9
Завтрак							
рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,61	229/2017м	33
каша рисовая рассыпчатая	120	2,95	3,84	26,79	153,6	171/2017м	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	10
Итого	460	21,2	14,34	71,82	501,73		
Обед							
свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	8
рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	8,22	98,64	54-3с/2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	701/2010м	3
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	18,68	79,38	54- 13хн/2022н	7
Итого за обед	560	8,49	10,82	66,11	369,76		
Итого за день	1020	29,69	25,16	137,93	871,49		90,61

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

05.03.2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 8

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг
			Б	Ж	У		
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м
77-4/2022	рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м
310/2017м	каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	5,76	40,19	230,4	171/2017м
701/2017м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н
	Итого	650	25,54	23,25	94,68	690,08	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

26.03.2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 9

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	54-19к/2022н	
338/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	
14/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	
382/2017м	какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	382/2017м	
	Итого	630	19,6	17,2	78,7	549,8		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуругтин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025г

Меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+ обед) учащихся льготной категории ОВЗ с 1-4класс (7-11 лет).

День 9

Наименование блюд	вес блюда грамм	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2		7-11лет	7-11лет	7-11 лет	7-11 лет	8	9
Завтрак							
суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	54-19к/2022н	23
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,61
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	13
Итого	570	12,9	9,8	59,4	379,1		
Обед							
щи из свежей капусты со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16	54-1с/2022н	10
бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	16
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн/2022н	7
Итого за обед	530	12,89	15,09	65,93	452,29		
Итого за день	1100	25,82	24,9	125,29	831,42		90,61

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 9

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	26,78	201,32	54-19к/2022н	
338/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	
14/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	
	Итого	680	21,0	19,3	83,2	593,0		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008. -276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова



03.03.2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 10

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
131/2017м	консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	
265/2017м	плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	
	Итого	510	19,69	15,30	72,65	507,26		
	Норма завтрака по СанПин 20%±5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной. -М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.: ДеЛи Принт, 2008. -276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.

07.03

Меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+ обед) учащихся льготной категории ОВЗ с 1-4 класс (7-11 лет)

День 10

Наименование блюд	вес блюда грамм	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	8	9
Завтрак							
консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	30	0,85	0,05	1,75	11,05	131/2017м	10
плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	330,35	265/2017м	40
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	7
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
Итого	510	20,87	17,45	74,68	539,30		
Обед							
суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,456	7,22	23,12	183,02	54-7с/2022н	10
печенье топленое молоко	30	5,2	6	12,3	124	п.т	4
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	701/2010м	3
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
компот из свежих фруктов	180	0,144	0,126	25,09	102,07	342/2017м	7
Итого за обед	530	16,41	14,086	94,76	545,15		
Итого за день	1040	37	32	169	1084		90,61

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

27.03.2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 10

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
131/2017м	консервы закусочные (Зеленый горошек)							
265/2017м	отварной	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	
	плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	330,35	265/2017м	
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
	Итого	580	22,85	17,56	78,73	565,08		
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 1

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	54-22г/2022н	
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
54-4гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	
	Итого	620	16,92	18,24	91,5	600,56	11,5	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

10.03.2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+ обед) учащихся льготной категории ОВЗ с 1-4класс (7-11 лет)

День 1

Наименование блюд	вес блюда грамм	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2		7-11лет	7-11лет	7-11 лет	7-11 лет	8	9

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	54-22к/2022н	23
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Итого	550	12,37	11,16	73,73	447,44		

Обед

щи из свежей капусты со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16	54-1с/2022н	10
бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	16
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн/2022н	7
Итого за обед	530	12,89	15,09	65,93	452,29		
Итого за день	1080	25,26	26,25	139,66	899,73		90,61

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 1

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	10,50	37,81	322,97	54-22к/2022н	
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	
	Итого	670	18,01	17,38	97,74	658,01		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 2

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,36	0	2,28	8,4	70/71/2017м	
77-3/2022-331/2017м	фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-331/2017м	
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-3гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	
	Итого	580	23,67	18,65	81,98	588,19		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+ обед) учащихся льготной категории ОВЗ с 1-4 класс (7-11 лет)

День 2

Наименование блюд	вес блюда грамм	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	8	9
Завтрак							
фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-331/2017м	33
макаронны отварные с маслом	130	4,68	4,24	28,41	170,56	203/2017м	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
Итого	500	22,59	17,99	75,31	553,55		
Обед							
консервы закусочные (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	6
суп картофельный с рыбой	250	7,37	8,45	15,67	168,25	54-27с/2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	701/2010м	3
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
компот из свежих фруктов	180	0,144	0,126	25,09	102,07	342/2017м	7
Итого за обед	560	13,754	12,136	83,73	473,38		
Итого за день	1060	36,344	30,126	159,04	1026,93		90,61

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 2

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг С
			Б	Ж	У		
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	0,6	0	3,8	14	70/71/2017м
77-3/2022-331/2017м	фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-331/2017м
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м
54-3гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н
	Итого	650	24,99	19,63	90,05	633,15	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008. -276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.Утверждаю:

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 3

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
183/2017м	каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	200	6,37	6,13	31,96	208,49	54-25к/2022н	
338/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	
14/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	
	Итого	580,0	19,1	18,7	88,4	600,1		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

2025r

День 3

Наименование блюд	вес блюда грамм	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2		7-11 лет *	7-11 лет	У	7-11 лет	8	9
Завтрак							
каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	200	6,37	6,13	31,96	208,49	54-25к/2022н	26
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,61
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	15
Итого	520,0	12,4	10,3	69,0	419,9		
Обед							
суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	132,7	101/2017м	10
бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	11
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
напиток лимонный	180	0,178	0,018	21,78	83,7	699/2004л	7
Итого за обед	530	14,808	14,938	73,62	488,63		
Итого за день	1050,0	27,2	25,2	142,6	908,5		90,61

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 3

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
183/2017м	каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	250	7,96	7,66	39,95	260,58	54-25м/2022н	
338/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	
14/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	
	Итого	630,0	20,7	20,2	96,4	652,2		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

 Е.А. Чивардова

2025г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 4

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	70/71/2017м	
77-1/2022 54-3сс/20222	тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/ 54-3с/2022н	
171/2017м	каша рассыпчатая, гречневая	150	5,30	5,30	36,00	233,70	171/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	
	Итого	580	20,6	19,6	75,7	582,7		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

13.03.2025 г.

Меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+ обед) учащихся льготной категории ОВЗ с 1-4 класса (7-11 лет)

День 4

Наименование блюд	вес блюда грамм	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	8	9
Завтрак							
тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/ 54-3с/2022н	33
каша рассыпчатая, гречневая	130	4,60	4,58	31,20	184,41	171/2017м	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54- 2гн/2022н	10
Итого	500	19,4	18,9	69,7	526,2		
Обед							
свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	8
суп овощной со сметаной	250	2,02	6,90	18,67	113,12	54-17с/2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	701/2010м	3
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн/2022н	7
Итого за обед	560	7,96	11,24	75,7	377,76		
Итого за день	1060	27,37	30,1	145,41	903,97		90,61

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной. -М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 4

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,9	12	70/71/2017м	
77-1/2022 54-3сс/20222	тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/ 3с/2022н	54-
305/2017м	каша рассыпчатая, гречневая	180	6,35	6,35	43,20	255,35	171/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	
	Итого	650	22,0	20,7	83,6	609,2		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 5

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
182/2017м	каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-45гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	
	Итого	590,0	15,4	11,3	88,3	519,3		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2025г.

Меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+ обед) учащихся льготной категории ОВЗ с 1-4класс (7-11 лет)

День 5

Наименование блюд	вес блюда грамм	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		8	9
Завтрак							
каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	23
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	8
Итого	550,0	10,4	6,7	88,0	456,3		
Обед							
яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209/2017м	15
рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	8,22	98,64	54-3с/2022н	10
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	44,1	701/2010м	3
хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	702/2010м	4
напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	18,68	79,38	54- 13хн/2022н	7
Итого за обед	540	12,69	11,82	61,43	377,08		
Итого за день	1090,0	23,1	18,5	149,4	833,4		90,61

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

2025 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 5

№ рец. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	
182/2017м	каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,25	53,07	306,07	54-16м/2022н	
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	
54-45гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	
	Итого	640,0	16,9	12,8	97,9	576,5		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А