

Согласовано:

Директор

" ____ " _____ 2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директор «Фабрика Социального питания»



Д.С. Семикопенко

**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений
города Белгорода
для возраста обучающихся 7-11 лет**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-3г-2020 [2]	Макароны с сыром	150	9,45	7,20	25,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
376 [4]	Чай с сахаром	200 / 15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремовой начинки)	40	4,00	12,00	19,50	142,00	1,00	2,50	1,00	1,50	18,25	63,75	262,50	4,50
	Итого		14,13	19,82	74,85	483,56	1,05	2,55	16,09	2,51	179,35	178,70	292,75	8,83
Обед														
ТТК 3.8	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,73	8,60	40,20	0,00	1,08	0,00	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18
ТТК 3.10	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
	Среднее значение по группе:		0,93	0,40	4,81	23,37	0,01	2,04	0,00	0,06	7,80	21,00	8,10	0,27
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,38	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТК 4.1.2	Суп томатный с фасолью	200	6,40	13,00	38,40	57,80	0,04	2,60	0,00	1,20	12,80	32,80	15,20	0,40
	Среднее значение по группе:		5,39	8,61	25,81	88,20	0,02	1,39	2,33	1,57	23,47	30,63	42,84	1,02
265 [4]	Поджарка из свинины	90 / 15	13,00	25,68	4,31	193,55	0,44	2,23	0,00	5,62	36,59	204,59	265,81	4,77
378 [4]	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	4,22	38,76	218,12	0,14	0,00	19,35	1,04	24,59	158,61	34,16	2,75
251 [4]	Плов из свинины	90 / 150	16,80	15,12	34,32	510,96	0,24	2,16	0,00	4,56	22,80	320,16	62,88	4,32
	Среднее значение по группе:		18,05	22,51	38,70	461,31	0,41	2,19	9,68	5,61	41,99	341,68	181,42	5,92
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого		29,55	32,31	132,80	856,16	0,53	5,63	31,31	8,30	104,64	478,59	262,74	9,59
Полдник														
218 [4]	Вареники ленивые отварные со сметаной	150 / 10	11,40	9,30	18,75	251,55	0,06	0,42	0,08	0,38	153,30	193,05	24,30	0,45
ТТК 7.8	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
	Итого		11,56	9,46	46,63	365,15	0,08	1,32	0,08	0,46	167,48	197,45	29,44	1,41
	Итого за 1 день		55,24	61,59	254,28	1704,87	1,66	9,49	47,47	11,26	451,47	854,74	584,93	19,83

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,35	7,65	23,10	179,25	0,05	0,06	0,84	46,29	95,55	14,55	84,45	0,30
210 [4]	Омлет натуральный	150	16,94	18,90	2,64	167,10	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64
	Среднее значение по группе:		10,64	13,28	12,87	173,18	0,08	0,16	0,59	23,52	99,32	120,17	50,30	1,47
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
14[5]	Масло шоколадное (порциями)	10	0,25	5,30	1,89	56,00	0,04	0,00	0,00	0,10	2,40	0,00	3,00	0,02
377 [4]	Чай с лимоном	200 /15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого		19,23	25,07	55,26	493,48	0,28	3,96	3,43	23,64	367,32	341,57	93,50	2,80
Обед														
ТТК 3.11	Помидор свежий	60	0,66	0,00	0,01	0,81	0,01	0,02	0,00	0,00	0,10	3,64	5,20	0,18
ТТК 3.9	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36
	Среднее значение по группе:		0,57	0,03	0,75	4,64	0,01	3,01	0,00	0,00	7,04	14,30	6,80	0,27
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,69	5,44	9,10	99,00	0,01	0,05	18,60	2,05	48,80	27,00	44,60	1,00
ТТК 4.17	Суп картофельный с пельменями	200 / 20	7,26	14,08	12,54	323,40	2,20	22,44	0,00	3,96	66,44	193,82	63,14	2,86
	Среднее значение по группе:		4,48	9,76	10,82	211,20	1,10	11,25	9,30	3,01	57,62	110,41	53,87	1,93
ТТК 5.10	Котлеты куриные	90	12,69	17,37	8,73	249,30	0,09	0,00	0,00	3,06	16,56	114,84	13,59	1,26
ТТК 5.1.7	Тефтели мясные с рисом, с соусом	90 / 20	9,02	14,96	8,80	210,43	0,11	0,99	0,00	1,76	40,92	111,32	22,55	1,21
	Среднее значение по группе:		10,86	16,17	8,77	229,87	0,10	0,50	0,00	2,41	28,74	113,08	18,07	1,24
ТТК 6.10	Картофель тушеный с овощами	150	3,96	6,57	29,48	192,86	0,18	25,97	0,00	2,64	35,46	109,98	43,86	1,67
378 [4]	Каша пшенная рассыпчатая с овощами	150 / 30	7,90	6,52	45,34	271,62	0,23	0,00	23,22	0,27	20,66	160,96	56,66	1,91
	Среднее значение по группе:		5,93	6,54	37,41	232,24	0,21	12,98	11,61	1,46	28,06	135,47	50,26	1,79
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого		27,39	33,30	120,37	959,16	1,52	27,75	21,59	8,27	171,54	470,22	175,44	7,82
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	4,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	4,08	4,74	30,96	0,00	0,00	5,76	1,98	26,34	16,80	24,84	0,84
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого		8,68	12,32	50,12	319,48	0,12	1,58	5,79	3,98	194,56	185,36	52,18	1,92
	Итого за 2 день		55,30	70,69	225,75	1772,11	1,91	33,29	30,81	35,89	733,42	997,14	321,12	12,54

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	150 /10	14,60	5,00	24,00	244,30	0,06	0,47	0,07	0,41	195,60	215,20	26,60	0,60	
14 [5]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,04	0,00	0,00	0,10	2,40	0,00	3,00	0,02	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50	
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 /15	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26	
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого		22,08	18,72	59,21	546,60	0,26	3,89	0,25	0,51	446,06	421,22	62,80	1,58	
Обед															
ТТК 3.10	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	
ТТК 3.1.10	Салат из цветной капусты и соленого огурца	60	2,88	3,30	15,00	101,28	0,10	3,30	19,08	0,42	35,52	68,82	21,18	1,80	
	Среднее значение по группе:		1,68	1,68	8,01	53,91	0,06	3,15	9,54	0,24	24,66	41,61	14,79	1,08	
101 [4]	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,60	2,20	9,60	68,60	0,00	6,60	0,00	1,00	21,40	44,80	18,20	0,80	
101 [4]	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	1,60	2,20	9,60	68,60	0,00	6,60	0,00	1,00	21,40	44,80	18,20	0,80	
	Среднее значение по группе:		1,60	2,20	9,60	68,60	0,00	6,60	0,00	1,00	21,40	44,80	18,20	0,80	
ТТК 5.21	Паста с мясным соусом	90 /150	18,48	21,15	29,55	401,73	0,09	0,90	0,00	2,40	27,75	198,66	44,82	2,94	
ТТК 5.11	Котлеты мясные	90	14,70	14,60	7,80	227,80	0,10	0,40	0,00	1,40	25,60	148,40	16,90	1,70	
414 [5]	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,01	17,63	112,32	0,04	0,00	0,01	0,65	3,24	24,78	14,08	0,74	
	Среднее значение по группе:		18,43	19,38	27,49	370,93	0,12	0,65	0,01	2,23	28,30	185,92	37,90	2,69	
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96	
	Итого		27,37	24,38	130,36	861,64	0,17	10,44	26,35	4,23	132,72	315,61	100,39	10,09	
Полдник															
ТТК 2.18	Пирог сытный	100	9,30	9,00	22,20	180,20	3,00	1,50	0,00	3,40	164,00	138,10	17,00	1,60	
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38	
	Итого		9,88	9,06	52,40	303,86	3,00	1,50	1,10	3,58	179,70	141,46	33,32	1,98	
	Итого за 3 день		59,33	52,16	241,97	1712,10	3,43	15,83	27,70	8,32	758,48	878,29	196,51	13,65	

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-Т6К-2020 131	Каша "Дружба"	150	5,25	5,25	18,00	133,50	0,06	0,41	0,03	0,05	86,25	92,25	20,25	0,45
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	2,60	3,06	18,07	110,50	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	15,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
	Итого		12,53	15,31	60,17	436,30	0,20	3,01	15,04	1,65	360,65	314,35	68,65	4,34
Обед														
ТТК 3.9	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36
ТТК 3.11	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
	Среднее значение по группе:		0,57	0,09	1,89	10,65	0,02	10,50	0,00	0,21	11,19	20,28	10,20	0,45
ТТК 4.8	Суп из овощей с гречками (из пшеничного хлеба)	200 / 15	2,86	3,03	18,00	110,85	0,02	11,80	0,01	1,60	21,70	42,20	14,70	0,69
ТТК 4.5	Свекольник	200	0,70	2,80	6,20	52,40	0,10	4,10	0,00	0,70	14,00	19,70	8,30	0,60
	Среднее значение по группе:		1,78	2,91	12,10	81,63	0,06	7,95	0,00	1,15	17,85	30,95	11,50	0,64
ТТК 5.8	Кнели мясные с соусом	90 / 20	13,20	16,50	6,22	174,74	0,11	1,21	0,00	1,65	26,40	19,58	149,88	1,76
ТТК 5.12	Котлеты Нежные	90	7,38	10,26	4,86	141,30	0,09	0,99	0,09	1,35	21,60	122,40	15,93	1,44
	Среднее значение по группе:		10,29	13,38	5,54	158,02	0,10	1,10	0,05	1,50	24,00	70,99	82,90	1,60
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	5,79	38,52	240,48	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65
378 [5]	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	150 / 30	7,56	5,06	46,51	261,74	0,16	0,00	23,22	1,24	29,50	190,33	40,99	3,29
	Среднее значение по группе:		8,07	5,42	42,52	251,11	0,20	0,00	11,62	0,92	22,45	196,83	88,23	3,97
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		26,27	22,61	124,66	782,62	0,48	19,57	12,35	5,18	125,57	416,01	239,28	9,26
Полдник														
210 [4]	Омлет натуральный	150	11,29	12,60	1,76	193,17	0,07	0,17	0,22	0,50	68,72	150,52	10,76	1,76
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
	Итого		13,10	12,83	44,51	373,75	0,07	0,17	19,52	0,86	86,50	169,30	20,94	2,44
	Итого за 4 день		51,90	50,74	229,34	1592,67	0,75	22,75	46,90	7,68	572,72	899,66	328,87	16,04

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.2	Блины из п/ф (без начинки)	80	6,40	6,64	41,60	200,00	0,00	0,10	0,00	1,40	5,60	20,00	50,40	1,10
ТТК 3.3	Ветчина порционно	30	2,80	6,60	9,10	117,09	0,00	0,90	0,50	1,00	49,20	5,10	41,40	0,50
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Фрукты (порц.) банан	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
	Итого		13,08	13,54	95,90	526,05	0,12	17,20	0,54	4,10	107,30	116,50	126,40	3,53
Обед														
33 [5]	Салат из свеклы	60	0,84	3,60	4,98	56,34	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78
ТТК 3.8	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,73	8,60	40,20	0,00	1,08	0,00	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18
	Среднее значение по группе:		1,11	2,17	6,79	48,27	0,00	3,39	0,00	0,85	11,40	26,07	10,17	0,48
ТТК 4.7	Солянка "Школьная"	200	7,00	6,60	15,00	143,80	0,10	6,40	0,00	0,30	40,80	167,00	46,00	3,20
ТТК 4.1.2	Суп томатный с фасолью	200	6,40	13,00	38,40	57,80	0,04	2,60	0,00	1,20	12,80	32,80	15,20	0,40
	Среднее значение по группе:		6,70	9,80	26,70	100,80	0,07	4,50	0,00	0,75	26,80	99,90	30,60	1,80
ТТК 5.30	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90 /30	12,78	7,29	2,07	98,91	0,09	0,99	0,00	1,71	43,20	202,41	51,39	0,90
ТТК 5.13	Котлеты рыбные (минтай)	90	13,14	6,57	8,19	131,85	0,09	0,54	0,00	2,97	37,35	173,34	39,87	0,90
	Среднее значение по группе:		12,96	6,93	5,13	115,38	0,09	0,77	0,00	2,34	40,28	187,88	45,63	0,90
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,24	0,03	0,14	18,17	0,18	36,98	27,75	86,60	1,01
378 [5]	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	4,02	37,47	200,52	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53
	Среднее значение по группе:		3,33	4,41	28,96	168,88	0,03	0,07	18,76	0,22	21,44	52,78	56,03	0,77
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого		29,28	24,11	131,06	716,61	0,29	8,72	38,06	5,22	131,30	451,90	172,81	6,33
Полдник														
ТТК 3.5	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	30/30/40	9,00	7,80	17,30	179,80	0,10	1,70	0,60	1,10	232,80	38,10	146,60	1,20
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
	Итого		9,66	7,90	49,32	311,32	0,10	1,72	1,28	1,60	265,28	55,56	170,04	1,90
	Итого за 5 день		52,02	45,54	276,28	1553,98	0,51	27,64	39,88	10,92	503,88	623,96	469,25	11,76

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-3г-2020 [2]	Макароны с сыром кондитерское изделие пром. производства (без добавления соли)	150	9,45	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75
		40	1,60	4,80	11,80	96,80	0,40	1,00	0,40	0,60	7,30	25,50	105,00	1,80
376 [4]	Чай с сахаром	200 / 15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
181 [4]	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого		16,93	18,42	64,85	489,66	0,55	3,65	0,49	1,31	384,40	306,95	146,75	3,03
Обед														
ТТК 3.12	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК 3.10	Помидор соленый	60	0,66	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
	Среднее значение по группе:		0,57	0,06	1,56	9,06	0,01	6,00	0,00	0,24	9,90	17,70	8,70	0,42
102 [4]	Суп картофельный с горохом	200	4,38	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТК 4.1.2	Суп томатный с фасолью	200	6,40	13,00	38,40	57,80	0,04	2,60	0,00	1,20	12,80	32,80	15,20	0,40
	Среднее значение по группе:		5,39	8,61	25,81	88,20	0,02	1,39	2,33	1,57	23,47	30,63	42,84	1,02
ТТК 5.25	Плов из филе куриного	90/ 150	16,80	24,00	43,20	456,00	0,24	14,64	0,00	10,80	117,60	573,60	150,00	6,00
ТТК 5.40	Шницель куриный	90	17,37	18,18	4,32	258,30	0,09	0,36	0,09	1,89	21,96	147,06	17,01	1,80
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	5,79	38,52	240,48	0,24	0,00	0,02	0,60	15,39	203,33	135,48	4,65
	Среднее значение по группе:		21,38	23,99	43,02	477,39	0,29	7,50	0,05	6,65	77,48	461,99	151,25	6,23
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 / 15	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого		32,24	33,37	116,07	784,75	0,43	14,91	2,56	9,36	128,91	589,84	225,79	9,83
Полдник														
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	100	6,90	6,60	27,20	209,40	0,09	0,39	0,05	3,33	95,60	138,80	17,80	0,80
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого		7,06	6,76	55,08	323,00	0,09	0,41	0,95	3,41	109,78	143,94	22,20	1,76
	Итого за 6 день		56,23	58,55	236,00	1597,41	1,07	18,97	4,00	14,07	623,09	1040,73	394,74	14,62

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
173 [4]	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150	4,05	7,05	18,45	158,25	0,06	4,47	0,03	1,68	90,60	103,50	19,05	0,90	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,40	0,08	15,90	81,00	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75	
14 [5]	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,04	0,00	0,00	0,10	2,40	0,00	3,00	0,02	
376 [4]	Чай с сахаром	200 / 15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	121,80	0,10	2,60	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого		12,41	20,80	58,88	487,61	0,26	8,27	0,07	1,78	355,50	323,90	60,65	2,15	
Обед															
ТТК 3.26	Салат с красной консервированной фасолью	60	1,50	5,16	8,40	85,74	0,00	5,28	0,00	2,46	9,66	14,34	5,82	0,42	
ТТК 3.8	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,73	8,60	40,20	0,00	1,08	0,00	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18	
	Среднее значение по группе:		1,44	2,95	8,50	62,97	0,00	3,18	0,00	1,26	5,73	20,97	6,81	0,30	
ТТК 4.5	Свекольник	200	1,40	5,60	12,40	104,80	0,20	8,20	0,00	1,40	28,00	39,40	16,60	1,20	
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200 / 10	1,48	4,16	6,64	75,39	0,05	13,25	0,00	1,97	41,37	41,16	18,59	0,69	
	Среднее значение по группе:		1,44	4,88	9,52	90,10	0,12	10,73	0,00	1,69	34,69	40,28	17,59	0,95	
ТТК 5.11	Котлеты мясные	90	12,33	12,24	7,02	161,46	0,09	0,36	0,00	1,26	23,04	133,56	15,21	1,53	
378 [5]	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150 / 30	4,46	4,05	25,65	120,80	0,05	0,00	19,35	0,59	19,85	154,74	18,98	0,89	
ТТК 5.22	Пельмени отварные с маслом сливочным	240 / 5	18,00	38,88	35,04	494,88	0,48	7,68	0,00	9,60	69,60	311,04	42,24	4,08	
	Среднее значение по группе:		17,39	27,59	33,86	388,57	0,31	4,02	9,68	5,72	56,24	299,67	38,21	3,25	
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70	
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60	
	Итого		27,23	36,41	128,80	890,35	0,59	32,95	10,36	11,77	176,74	508,88	133,06	7,99	
Полдник															
210 [4]	Омлет натуральный	150	9,29	11,55	1,76	193,17	0,07	0,17	0,22	0,50	68,72	150,52	10,76	1,76	
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
	Итого		11,10	11,78	44,51	373,75	0,07	0,17	19,52	0,86	86,50	169,30	20,94	2,44	
	Итого за 7 день		50,74	68,99	232,18	1751,71	0,92	41,39	29,95	14,41	618,74	1002,08	214,65	12,58	

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.3	Блинчик с начинкой (из п/ф)	100	6,00	12,00	49,00	330,00	0,13	0,00	0,00	1,70	7,00	63,00	25,00	1,40
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Фрукты (пори.) банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
7[4]	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,05	0,00	0,14	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20
	Итого		19,22	23,06	113,50	742,69	0,34	16,58	0,16	2,91	352,92	256,06	213,24	3,34
Обед														
ТТК 3.9	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36
ТТК 3.11	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
	Среднее значение по группе:		0,57	0,09	1,89	10,65	0,02	10,50	0,00	0,21	11,19	20,28	10,20	0,45
342 [4]	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	28,46	0,90
101 [4]	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	1,60	2,20	5,60	48,60	0,00	6,60	0,00	1,00	21,40	44,80	18,20	0,80
	Среднее значение по группе:		1,88	2,24	9,78	71,60	0,05	6,60	0,00	1,07	22,38	49,43	23,33	0,85
ТТК 5.36	Фиш-кейк	90	14,31	6,75	10,80	133,65	0,09	0,63	0,18	2,88	107,28	201,33	41,13	1,08
ТТК 5.1.2	Рыба, запеченная с яйцом (минтай)	90	12,78	3,69	2,07	95,04	0,09	0,99	0,00	1,71	43,20	202,41	51,39	0,90
	Среднее значение по группе:		13,55	5,22	6,44	114,35	0,09	0,81	0,09	2,30	75,24	201,87	46,26	0,99
339 [5]	Пюре картофельное	150	3,06	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	28,46	0,90
378 [5]	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	4,02	28,47	155,52	0,03	0,00	19,35	0,26	5,91	77,81	25,46	0,53
	Среднее значение по группе:		3,33	3,15	21,22	125,06	0,06	3,30	9,68	0,70	14,64	65,93	26,96	0,71
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	6,75	10,80	133,65	0,09	0,63	0,18	2,88	107,28	201,33	41,13	1,08
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого		24,38	18,14	80,72	605,01	0,40	21,84	9,95	8,05	248,33	618,34	170,88	5,98
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	6,00	4,70	27,80	170,00	0,06	0,00	0,01	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
ТТК 3.17	Салат из моркови с яблоком	60	0,60	4,08	4,74	30,96	0,00	0,00	5,76	1,98	26,34	16,80	24,84	0,84
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	0,00	1,10	0,18	15,70	3,36	16,32	0,38
	Итого		7,18	8,84	62,74	324,62	0,06	0,00	6,87	4,16	58,04	64,16	47,16	1,82
	Итого за 8 день		50,78	50,04	256,96	1672,32	0,80	38,42	16,98	15,12	659,29	938,56	431,28	11,14

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,35	7,65	23,10	179,25	0,05	0,06	0,84	46,29	95,55	14,55	84,45	0,30
210 [4]	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,76	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64
	Среднее по группе:		9,14	16,24	12,87	234,50	0,08	0,16	0,59	23,52	99,32	120,17	50,30	1,47
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	1,40	0,20	14,30	67,50	0,06	15,00	0,00	1,70	30,00	51,00	24,00	0,90
377 [4]	Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
ТТК 2.1	Батон пектиновый	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Итого		12,93	17,33	57,79	442,01	0,17	15,16	3,43	25,75	149,22	193,07	82,60	3,09
Обед														
33 [5]	Салат из свеклы	60	0,84	3,60	4,98	56,34	0,00	5,70	0,00	1,64	21,00	24,54	12,54	0,78
ТТК 3.10	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
	Среднее по группе:		0,66	1,83	3,00	31,44	0,01	4,35	0,00	0,85	17,40	19,47	10,47	0,57
ТТК 4.16	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,80	0,10	8,86	0,00	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92
ТТК 4.8	Суп из овощей с гренками (из пшеничного хлеба)	200	5,72	6,05	36,00	181,70	0,04	23,60	0,01	3,19	43,40	84,40	29,40	1,37
	Среднее по группе:		3,74	4,14	24,16	133,25	0,07	16,23	0,01	2,11	33,58	71,09	26,57	1,15
ТТК 5.43	Мясо тушеное (филе куриное)	90 /30	16,00	14,96	2,40	166,08	0,16	18,72	0,00	1,84	31,44	209,68	34,96	1,68
ТТК 5.12	Котлеты Нежные	90	7,38	10,26	4,86	141,30	0,09	0,99	0,09	1,35	21,60	122,40	15,93	1,44
	Среднее значение по группе:		11,69	12,61	3,63	153,69	0,13	9,86	0,05	1,60	26,52	166,04	25,45	1,56
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,44	5,02	33,38	208,42	0,01	0,21	0,00	0,52	13,34	117,42	176,22	4,03
414 [5]	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,48	0,06	0,00	0,02	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
	Среднее значение по группе:		6,48	4,77	29,91	188,45	0,04	0,10	0,01	0,75	9,10	77,29	98,67	2,57
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60
	Итого		28,13	24,14	123,32	788,05	0,33	30,56	0,74	6,70	136,68	430,85	207,59	8,45
Полдник														
	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	150 /10	9,50	7,78	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	0,22
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,67	49,33	235,00	0,00	0,00	0,00	1,00	20,00	65,00	14,00	1,00
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого		11,20	8,60	111,45	593,56	0,11	1,88	0,96	3,18	110,98	168,22	41,60	2,18
	Итого за 9 день		52,26	50,07	292,56	1823,62	0,61	47,59	5,13	35,62	396,87	792,14	331,79	13,72

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	150 /10	12,00	13,05	22,11	343,19	19,65	1,44	0,08	0,73	103,62	153,39	17,10	1,74	
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
	Фрукты (порц.) Яблоко	150	0,93	0,13	9,53	45,00	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60	
	Итого		13,01	13,20	46,64	448,65	19,69	11,44	0,12	1,86	134,72	188,79	35,90	2,62	
Обед															
ТТК 3.11	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	
ТТК 3.9	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36	
	Среднее значение по группе:		0,57	0,09	1,89	10,65	0,02	10,50	0,00	0,21	11,19	20,28	10,20	0,45	
197 [1]	Рассольник Петербургский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	1,92	21,16	57,56	20,72	0,78	
103 [4]	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	28,46	0,90	
	Среднее значение по группе:		1,92	3,18	13,62	95,60	0,08	6,32	0,00	1,53	22,26	55,81	24,59	0,84	
ТТК 5.17	Наггетсы куриные	90	17,37	18,18	4,32	258,30	0,09	0,36	0,09	1,89	21,96	147,06	17,01	1,80	
378 [5]	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,40	2,68	24,98	133,68	0,02	0,00	12,90	0,17	3,94	51,87	16,97	0,35	
ТТК 5.6	Жаркое по-домашнему из бедра	90 / 150	16,32	16,08	25,20	321,60	0,24	30,72	0,00	4,08	41,52	210,24	15,36	2,64	
	Среднее значение по группе:		18,05	18,47	27,25	356,79	0,18	15,54	6,50	3,07	33,71	204,59	24,67	2,40	
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,20	0,00	19,60	79,20	0,80	0,00	14,80	0,20	6,20	4,00	4,60	0,40	
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60	
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,50	15,80	79,20	0,10	0,00	0,00	0,60	11,60	60,00	18,80	1,60	
	Итого		25,63	22,74	93,96	700,64	1,28	32,36	21,30	6,21	96,56	404,68	101,66	7,28	
Полдник															
ТТК 2.9	Ватрушка творожная	100	6,90	6,60	27,20	209,40	0,09	0,39	0,05	3,33	95,60	138,80	17,80	0,80	
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	
	Итого		10,98	10,14	44,78	327,92	0,15	1,97	0,07	3,33	247,82	263,36	39,14	1,28	
	Итого за 10 день		49,62	46,08	185,38	1477,21	21,12	45,77	21,49	11,40	479,10	856,83	176,70	11,18	

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	55,24	61,59	254,28	1704,87	1,66	9,49	47,47	11,26	451,47	854,74	584,93	19,83
2	55,30	70,69	225,75	1772,11	1,91	33,29	30,81	35,89	733,42	997,14	321,12	12,54
3	59,33	52,16	241,97	1712,10	3,43	15,83	27,70	8,32	758,48	878,29	196,51	13,65
4	51,90	50,74	229,34	1592,67	0,75	22,75	46,90	7,68	572,72	899,66	328,87	16,04
5	52,02	45,54	276,28	1553,98	0,51	27,64	39,88	10,92	503,88	623,96	469,25	11,76
6	56,23	58,55	236,00	1597,41	1,07	18,97	4,00	14,07	623,09	1040,73	394,74	14,62
7	50,74	68,99	232,18	1751,71	0,92	41,39	29,95	14,41	618,74	1002,08	214,65	12,58
8	50,78	50,04	256,96	1672,32	0,80	38,42	16,98	15,12	659,29	938,56	431,28	11,14
9	52,26	50,07	292,56	1823,62	0,61	47,59	5,13	35,62	396,87	792,14	331,79	13,72
10	49,62	46,08	185,38	1477,21	21,12	45,77	21,49	11,40	479,10	856,83	176,70	11,18
Всего за 10 дней	533,42	554,47	2430,71	16658,00	32,78	301,13	270,27	164,69	5797,03	8884,13	3449,82	137,06

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60% (завтрак, обед, полдник)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб	150	90	900	860	96	40	4	-	-
2	Мука пшеничная	15	9	90	90	100	-	-	-	-
3	Крупы, бобовые	45	27	270	270	100	-	-	-	-
4	Макаронные изделия	15	9	90	90	100	-	-	-	-
5	Картофель	187	112	1120	1120	100	-	-	-	-
6	Овощи свежие, зелень	280	168	1680	1680	100	-	-	-	-
7	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1200	108	90	8	-	-
8	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
10	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
11	Цыплята 1 кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	-	-	-
12	Рыба-филе (нетто)	58	35	350	280	80	70	20	-	-
13	Молоко	300	180	1800	1800	100	-	-	-	-
14	Творог 9%	50	30	300	300	100	-	-	-	-
15	Сыр	10	6	60	64	116	-	-	4	16
16	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
17	Масло сливочное	30	18	180	180	100	-	-	-	-
18	Масло растительное	15	9	90	90	100	-	-	-	-
19	Яйцо	1шт. (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
20	Сахар	30	18	180	180	100	-	-	-	-
21	Кондитерские изделия	10	6	60	40	67	20	33	-	-
22	Чай	1	0,6	6	6	100	-	-	-	-
23	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	1,2	1,2	100	-	-	-	-
24	Соль	3	1,8	18	18	100	-	-	-	-

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

Пояснение

* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2020-2021гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.