

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 68 углубленным изучением информатики г. Пензы

Х.Г. Курмаев

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

О.Б. Шептунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 12 лет и старше в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ СОШ № 68 корпус 1, корпус 2 углубленным изучением информатики по адресу: г. Пенза, проспект Строителей 140 ,проспект Строителей 128

Составлено в соответствии с СанПин 2.3./2.4.3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: весна-лето

01.03.2025г.

День 1

День 1

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Энерге тическ ая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.			B1	C	A	B2	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
102/Пр	Каша Дружба Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
433	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
90 2003	Бутерброд с сыром сыр 21 батон 30	20\30	5,76	8,3	11,96	157	0,04	0,11	59	0,06	139,2	96	9,45	0,49
6.3.5.3	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		15,16	17,18	90,61	590,61	0,145	4,43	59,01	0,11	249,12	236,1	49,29	5,81
	Обед													
7\ПР 2009	Салат из квашеной капусты с луком Капуста 116 Лук репка 12 Масло растительное 10,0	100	1,6	10	3,58	110,6	0,02	18,97	0	4,5	41,98	30,98	14,36	0,57
46/ПР	Суп картофельный с клецками с курицей, картофель 66,25 морковь 12,5 лук 12 масло 3,75 бульон 187,5 мука 10 яйцо 2,5 вода 15 курица 15.	10\250	5,55	4,9	16,84	133,94	0,08	2,9	0,06	0	31,89	100,9	19,51	1,46
184	Плов курица 92,67 рис 54,5 масло слив 8 лук репка 9,6 морковь 15,2 соль 1,33 томат паста 3 вода 106,67	200	25,32	9,57	41,07	356	0,16	2,75	0,04	0,25	28,96	314,5	62,13	3,03
283\200 9	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0 , Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	Хлеб ржаной	45	3,71	0,67	18,78	97,88	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		37,865	25,57	115,9	851,51	0,351	24,77	0,11	4,786	178,3	545,5	126,4	8,63
	Полдник													
434	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
табл	Кекс лимонный	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
			5,51	12,62	56,92	334,25	0,01	3,08	0,01	0,06	57,65	78,78	12,85	1,08
	итого		58,535	55,37	263,4	1776,37	0,506	32,28	59,13	4,956	485,1	860,4	188,6	15,52
	Итого за день:													

День 2 2

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порц ии	Пищевая ценность			Э/ценн, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще (мг)		
			(г)				B1	C	A	B2	Ca	P	Mg
			Белки	Жиры	Угл.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
261	Макаронные изделия запеченные с сыром Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6	275	12,4	23,5	50	479	0,18	6,3	13	0,13	242,9	205	46
270/Пр	Какао с молоком (2-ой вариант) Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,72	122,3	17,02
85	Бутерброд с джемом из абрикосов джем 10,1	10\35	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85
6.3.5.3	Хлеб ржаной	30	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7
	Итого		19,12	29,11	100,4	758,11	0,28	30,62	13,02	0,15	382,62	357,7	73,57
	Обед												
12	Мазайка картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы сол 25 масло раст 8,3	100	0,8	0,1	2,6	121,7	0,02	10	0	0,04	23	42	14
96	Борщ из св. капусты с картофелем Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,89	55,5	22,33
205	Котлеты рубленые из птицы Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4	100	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83
445	Гречка отварная гречка 83,14 соль 0,9	180	10,5	7,99	51,68	334,8	0,342	0	0,04	0,16	20,69	249	166,6
455	Соус красный основной : вода 25 масло слив	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76
433	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6
	Итого		37,25	26,91	103,7	924,93	0,613	31,05	0,155	0,436	137,21	636,5	260,5
	Полдник												
	Батон нарезной	25	1,88	15,25	31,25	78	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3
283\2009	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9
	Итого		2,44	15,25	59,14	191,79	0,03	0,15	3,01	0,01	60,45	39,31	9,86
	Итого за день		58,81	71,27	263,2	1874,83	0,923	61,82	16,19	0,596	580,28	1034	343,9

День 3

День 3														
№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			(г)				(ккал)	(мг)						
			Белки	Жиры	Угл.			В1	С	А	В2	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
130\М	Суп молочный с крупой пшено молоко 100, пшено 16, масло слив 1,6, сахар 2,0 вода 84	250	5,81	6,31	21,68	267	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
433	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
1.6.1.8	Сыр "Российский", сыр российский 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,15
6.3.5.3	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	285	9,75	1,95	0,18
	Итого		12,925	11,6	56,09	478,8	0,196	1,825	0,42	0,295	308,8	284,4	53,86	2,98
Обед														
61	Салат из свежих помидоров с растительным маслом помид св 86,1 лук реп 23,8 масло раст 8,3	100	1,05	8,47	4,6	100	0,05	20,33	0	0,06	20,13	30,67	17,58	0,8
106	Суп-лапша "Домашняя" мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
158	Жаркое По-Домашнему курица 25,97 картофель 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	250	20,78	7,25	20,51	341	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
282/ПР	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки св 45,4 Сахар 15 лим кис-та 0,2	200	0,16	0	14,99	80,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		28,865	21,6	76,46	750,24	0,441	50,71	0,2	0,606	99,79	437,5	115,5	7,21
2-й вариант салата														
9/Пр	Салат из моркови Морковь 110, Масло растительное 10, сахар 3	100	1,13	10,08	10,38	136,8	0,03	4,4	0,1	4,75	35,92	36,85	25,85	1,08
Полдник														
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	140	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
таб	Печенье Домашнее	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03	8,97	25,35	3,9	0,31
288/ПР	Молоко кипяченое молоко 210	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	итого		8,49	13,3	45,89	340,2	0,1	10,5	46,82	0,05	225,8	178,3	33,9	2,68
	Итого за день		50,28	46,6	178,4	1569,24	0,737	63,04	47,44	0,951	634,4	900,2	203,3	12,9

День 4

День 4

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность			Энерг. стоим. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)											
			Белки	Жиры	Угл.						Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
434	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
301,13	Омлет натуральный Яйцо 101,54 Молоко 63,46 Масло слив 12,7 Соль 0,76	70	7,11	11,04	1,9	134,6	0,06	0,28	0,2	0,3	63	137	10,5	1,53
330	Каша молочная рисовая(жидкая) Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	250	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8	22,08	0,31
табл	Пряник шоколадный	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		14,945	21,51	81,1	568,6	0,221	4,17	0,25	0,476	191,4	347,9	64,1	5,02
	Обед													
50	Винегрет овощной Картофель 28,9 Свекла 23 Морковь 12,6 Огурцы соленные 18,8 Лук репка 17,9 капуста квашеная 21,4 Масло растительное 7,0	100	1,4	10,04	7,46	125	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
42/Пр	Рассольник "Ленинградский" со сметаной картофель 100 крупа рисовая 5 Морковь 12,5 Лук репка 6,25 Огурец соленный 17,5 Вода 187,5 Масло	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	0	27,7	65,75	32,55	1,2
тк,453	Шашлык из куриного филе с томатным соусом грудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94 масло слив 5,63 сметана 7,5 томат 3,75. Соус мука 1,25 масло сл 1,25 томат 3,75 сахар 0,75	100	14,52	15,18	2,71	204,8	0,06	0	0,05	0,08	14,32	107,9	15,53	1,12
447	Макаронные изделия отварные Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,14	72,07	29,51	1,19
283\2009	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого:		30,865	43,23	128,4	929,79	0,375	22,54	0,116	0,18	174,2	337,7	109,5	6,74
	Второй вариант салата													
23/Пр	Салат из свеклы отварной Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
табл	Полоник	100	9,12	3,36	61,65	314,4	0,14	0	0	0,04	24	74	14,4	1,4
1,2,2,7	Выпечка	150	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,26	242	188	30	0,2
9.1.2.6	Напиток Снежок Снежок 150	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Фрукты сезонного значения		14,52	8,36	83,25	472,4	0,2	1,8	40	0,3	266	262	44,4	1,6
	Итого:		60,33	73,1	292,7	1970,8	0,796	28,51	40,37	0,956	631,6	947,6	218	13,36
	Итого за день:													

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин	80	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
328	<u>каша молочная манная</u> манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло	250	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32
85	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u>	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		33,46	37,87	86,24	826,29	0,266	26,59	0,27	0,156	539	612,9	94,38	3,66
	Обед													
78	<u>Икра морковная</u> морковь 56,4 лук репка 12,6 томат 16,8 масло раст 4,8	100	2,2	7,6	11,4	128	0,06	3,6	0	0,02	43	57	40	0,8
63 ПР	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u> Капуста 68,75 Картофель 40Морковь 12,5 Лук реп 12,5 петрушка 3,8 масло вода 200	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	180	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
219	<u>Тефтели из птицы с соусом</u> фарш птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук реп 21,12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
11.1.1.5	<u>Сок фруктовый</u>	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		54,795	40,69	138,3	994,23	0,341	26,78	0,21	0,496	219,1	486	223,6	7,06
	<u>2-й вариант салата: Салат школьный</u>	100	1,42	8,42	6,73	108,33	0,02	8,42	0	0,03	31,17	39,02	18,78	1,07
	Полдник													
табл	<u>Сочник</u>	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28
11.1.1.5	<u>Сок виноградный</u>	180	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0,02	40	24	18	0,8
табл	<u>Кондитерские изделия</u>	50	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого:		10,85	14,04	84,65	512	0,15	4,42	0,18	0,13	88,21	111,4	33,14	2,08
	Итого за день:		99,105	92,6	309,2	2332,52	0,757	57,79	0,66	0,782	846,3	1210	351,1	12,8

День 6

День 6															
№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Э/ценн ость	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				(ккал)	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Угл.										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
158	Жаркое По-Домашнему курица 25,97 картоф 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	200	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17	
434	Чай с сахаром и лимоном Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9	
23/Пр	Салат из свеклы отварной Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13	
6.1.3.2.2	Батон нарезной	30	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54	
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1	
	Итого		27,54	13,94	76,71	530,04	0,339	31,01	0,02	0,318	82,64	375,6	104,8	6,74	
	Обед														
72	Салат картофельный с растительным маслом Картофель 56,5 Огурец соленый 31,33 Лук репка 11,83 горошек зеленый конс. 25,67масло растительное 8,33 соль 1	100	1,7	8,55	9,28	123,33	0,07	12,38	0	0,03	20,08	46,68	18,35	0,75	
44ПР	Суп из овощей Капуста 25,0 Картофель 66,25 Морковь 12,5 Лук репка12 Зел. горошек 11,5 вода 187,5 масло раст 5 сметана 10	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0	29,09	45,75	23,6	0,67	
226	Котлеты из рыбы рыба 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	212	0,12	0,96	0	0,14	60,66	186,7	34,08	1,18	
317	Рагу из овощей Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста 1,62	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37	
431	Чай с молоком Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	180	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	0,08	63,6	50,76	10,08	0,62	
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8	
	Итого		25,04	33,64	82,2	141,47	0,467	62,21	0,08	0,386	252,2	486,2	147,1	6,39	
	Полдник	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4	
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	150	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240,1	180	28	0,2	
516ПР	Кефир кефир 156	50	1,88	15,25	31,25	271,25	0,02	0	3	0,01	4	21	3	0,3	
табл	Вафли		8,48	21,05	58,85	465,25	0,16	21,4	3,04	0,05	276,1	223	49	4,9	
	Итого:		61,06	68,63	217,8	1736,8	0,96	114,6	3,14	0,754	611	1085	301,5	18,03	
	Итого за день:														

№ рецепту ры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
323	<u>Каша вязкая молочная пшеница</u> Пшено 48,2 Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло	200	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
90 2003	<u>Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30</u>	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
433	<u>Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200</u>	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		16,79	18,6	101	643,5	0,335	5,54	0,09	0,27	314	365,8	95,02	6,84
	Обед													
7\ПР 2009	<u>Салат из квашеной капусты с луком</u> Капуста 116 Лук репка 12 Масло растительное 10,0	100	1,6	10	3,58	110,6	0,02	18,97	0	4,5	41,98	30,98	14,36	0,57
118	<u>Суп картофельный с горохом</u> Картофель 66,75 Горох 20,25 Масло 5 Лук репка 12 Морковь 12,5 Зелень 3,38 соль 0,25 вода 175	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	0,075	43,84	109,4	40,3	2,02
205	<u>Котлеты рубленые из птицы</u> Мясо птицы 70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4	100	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83	2,18
445	<u>Гречка отварная гречка 83,14 соль 0,9</u>	180	10,5	7,99	51,68	334,8	0,342	0	0,04	0,16	20,69	249	166,6	5,59
455	<u>Соус красный основной : вода 25 масло</u>	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76	0,06
283\2009	<u>Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты</u> 25 Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		41,83	36,23	124,2	1008,6	0,803	34,86	0,16	4,911	208,3	689,5	281,3	13,8
	Полдник													
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	70	5	13	53	360	0,06	0	92	0,06	17	51	8	0,62
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
288/ПР	<u>Молоко кипяченое молоко 190</u>	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	Итого:		5,4	13,4	62,8	407	0,09	10	92	0,08	33	62	17	2,82
	Итого за день:		64,02	68,23	288	2059,1	1,228	50,4	92,25	5,261	555,3	1117	393,3	23,5

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
131	<u>Суп молочный с крупой рисовой</u> молоко 100, рис 12гр, масло слив 1,6, сахар 2, вода 105	200	3,65	4,64	15,27	116,8	0,085	1,3	0,02	0,15	121,9	108,3	20,05	0,19
286/Пр	<u>Кофейный напиток с молоком</u> Кофейный	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	45	3,71	0,67	18,78	97,88	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
88	<u>Бутерброд с маслом</u> масло 10 батон 20	10\20	1,42	5,49	9,01	91,8	2	0	0	0,01	4,68	16,44	5,96	0,37
2008	<u>Пюре фруктовое</u>	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого		11,57	13,99	62,77	425,17	2,196	2,3	0,04	0,196	264,1	286,8	61,61	2,5
	Обед													
39	<u>Салат "Школьный"</u> Свекла 76,67 Лук 3,33 Огурцы соленые 25,0 Зеленый горошек 15,33 Масло растительное 8,33	100	1,42	8,42	6,73	108,33	0,02	8,42	0	0,03	31,17	39,02	18,78	1,07
46/ПР	<u>Суп картофельный с клецками</u> картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	250	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168
тк,453	<u>Шашлык из куриного филе с томатным соусом</u> грудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94	100	14,52	15,18	2,71	204,8	0,06	0	0,05	0,08	14,32	107,9	15,53	1,12
447	<u>Макаронные изделия отварные</u> Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,14	72,07	29,51	1,19
280	<u>Компот из плодов сушеных (курага)</u>	180	0,33	0	22,66	92	0,01	0,28	0	0,02	51,84	33,63	25,2	7,14
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		26,84	32,39	92,44	774,58	0,375	11,02	0,134	0,226	188,2	404,4	126,2	13,49
	<u>2-вариант салата: салат из св помидоров</u>	100	1	8,5	4,6	100	0,5	20	0	0,3	21	30,6	17,6	0,8
табл	<u>Полдник</u>	75	4,6	14,62	35	309	0,06	0,28	0,12	0,07	32,1	58,29	10,1	0,85
1.2.2.7	<u>Круассан с начинкой</u>	180	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,4	0,26	242	188	30	0,2
9.1.2.6	<u>Йогурт 2.5%</u> йогурт 180	100	0,4	0,4	9,8	47	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	<u>Фрукты сезонного значения</u>		38,81	46,78	165	1246,8	2,871	23,32	0,174	0,442	468,3	702,3	196,8	18,19
	Итого		39,81	55,28	169,6	1346,8	3,371	43,32	0,174	0,742	489,3	732,9	214,4	18,99
	Итого за день:													

№ рецепт	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции и	Пищевая ценность (г)			Э/ценно сть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/ПР 2013	<u>Запеканка из творога:</u> творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
328	<u>Каша молочная манная</u> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	200	4,47	8,85	23,27	190,5	0,06	0,99	0,05	0,12	100	89,27	14,93	0,32
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 13,5 вода 200	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	<u>Бутерброд с джемом</u> джем 20,2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	15\25	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
	Итого		31,74	35,12	94,22	821,9	0,225	2,17	0,25	0,16	414,8	489,4	73,73	3,38
	Обед													
19	<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u> помидоры 56,5 огурцы 43,8 лук репка 14,3 масло	100	0,95	6,07	0,74	70	0,04	9,43	0	0,03	27,18	30,1	16,5	0,76
106	<u>Суп-лапша "Домашняя"</u> мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
230	<u>Рыба запеченная с морковью</u> рыба - филе 87, лук репчатый 20,4, морковь 25, сметана 25, мука пшеничная 7,5, масло растительное 10, сыр 10, соль 2	110	23,8	18,75	8,87	300	0,16	4,16	0,06	0,26	176,6	354,8	57,34	1,43
443	<u>Картофельное пюре</u> Картофель 205,2 Молоко 28,44 Масло сливочное 6,3 Соль 9	180	3,89	6,72	26,46	187,2	0,18	31,14	0,04	0,16	83,4	116,1	41,39	1,68
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 0,8 сахар 13,5 Вода 180 Лимон 7,2	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		34,65	37,07	79,94	805,5	0,511	48,63	0,14	0,536	323,3	619,6	152,4	7,18
9/Пр	<u>Салат из моркови</u> Морковь 66, Масло	100	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	0	21,55	22,11	15,51	0,65
табл	Полдник	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18
270/Пр	<u>Кекс лимонный</u>													
	<u>Какао с молоком (2-ой вариант)</u> какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17,02	0,66
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		10,1	17,61	74,43	470,96	0,04	0,5	0,03	0,05	181,3	191,3	24,63	0,84
	Итого за день:		76,49	89,8	248,6	2098,36	0,776	51,3	0,42	0,746	919,4	1300	250,7	11,4

День 10														
№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевая ценность (г)			Э/ценн ость. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	<u>Каша гречневая с молоком</u> гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	200	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 180	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
11.1.1.16	<u>Сок фруктовый</u>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
90 2003	<u>Бутерброд с сыром</u> сыр 16 батон 30	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
	Итого		15,35	14,18	78,06	505,1	0,251	5,96	0,06	0,326	348,24	335,9	76,96	6,61
	Обед													
81	<u>Маринованная капуста</u> капуста св 94 масло раст 10 сахар 4 соль 3 лим к-та 0,3	100	1,6	10	3,58	110,6	0,01	18,96	0	4,2	41,98	30,97	13,33	0,57
42/Пр	<u>Рассольник "Ленинградский"</u> картофель 100 крупа рисовая 5 Морковь 12,5 Лук репка 6,25 Огурец соленый 17,5 Вода 187,5 Масло раст 5	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	0	27,7	65,75	32,55	1,2
210/Пр	<u>Курица в соусе с томатом</u> курица 138,67 Масло сливочное 6,0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2 Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2	100	23	27,75	3,63	356,19	0,05	1,34	0,04	0,73	20,14	125	18,85	1,42
449	<u>Рис припущенный</u> Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	180	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
282/Пр	<u>Компот из свежих плодов или ягод</u> Яблоки св	180	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	<u>Батон нарезной</u>	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		35,595	54,51	104,8	955,43	0,301	40,68	0,23	5,186	135,2	404,8	127,2	6,35
2	<u>Винегрет овощной</u> Картофель 17,34 Свекла	100	1,23	10,11	7,46	126,7	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
	Полдник													
9.1.2.6	<u>Фрукты сезонного значения</u>	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
таб	<u>Печенье Домашнее</u>	70	5	13	53	351	0,06	0	92	0,06	17	51	7,8	0,62
274	<u>Кисель</u> кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86
	Итого:		7,02	13,8	98,72	549,57	0,12	20,1	92	0,11	49,61	73	25,8	5,88
	Итого за день:		57,965	82,49	281,6	2010,1	0,672	66,74	92,29	5,622	533,05	813,7	229,9	18,84

День 11														
№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
ур	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак													
330	Каша молочная рисовая(жидкая) Рис 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар-песок 6 Сол 1 Масло сливочное 10	200	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	130	138,4	29,44	0,42
2008	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
табл	Пряник шоколадный	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3
270/Пр	Какао с молоком (2-ой вариант) Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66
6.3.5.3	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,05	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		13,335	18,35	116,8	681,01	0,47	11,64	0,08	0,21	288	313,8	64,81	4,16
	Обед													
12	Мазайка картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы сол 25 масло раст 8,3	100	0,8	0,1	2,6	121,7	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
96	Борщ из св. капусты с картофелем Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота 0,12 Соль 0,5 Вода 200 Сметана 5,0	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,9	55,5	22,33	1,2
447	Макаронные изделия отварные Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,1	72,07	29,51	1,19
219	Тефтели из птицы с соусом фарш птицы 72,5	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
274	Кисель кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,08	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		56,88	32,86	129,7	993,47	0,37	35,38	0,091	0,376	170	433,9	169,4	7,66
	Полдник													
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
табл	Кондитерские изделия	25	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
283\2009	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0 Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,5	18,31	6,86	1,59
	итого		3,24	16,05	78,74	472,79	0,09	20,15	3,01	0,05	92,5	61,31	27,86	6,29
	Итого за день:		17,7	34,83	203,3	1193,1	0,56	31,79	3,09	0,26	383	384,9	94,62	10,6

День 12

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Э/ценнос ть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)											
			Белки	Жиры	Угл.						В1	С	А	В2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227	Котлеты рыбные "Любительские" горбуша 88,3 Морковь 25 Лук зеленый 10,0 Хлеб пшеничный 8 Яйцо 10,0 Молоко 10 Соль 2,5 Сухари 10 Масло раст 8	100	17,73	14,54	13,08	256	0,18	3,58	0,04	0,2	61,83	208,4	39,9	1,44
439	Капуста тушеная (свежая) Капуста 128,98 Морк 2,26 Лук 4,32 Томат 1,62 Мука 1,08 Сахар 2,7 Масло сл 3,16 соль 0,9	90	2,13	2,72	9,06	69,3	0,036	47,59	0,024	0,048	55,86	37,99	19,19	0,76
443	Картофельное пюре Картофель 102,6 Молоко 14,22 Масло сливочное 3,16 Соль 4,5	90	1,94	3,35	13,23	93,6	0,09	15,58	0,024	0,07	41,7	58,02	20,69	0,83
433	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 180	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85	Бутеророб с ожемом джем 20,2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	20/30	2,41	0,9	28,7	132	0,05	0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0,8
6.3.5.3	Хлеб ржаной	40	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		26,06	21,86	87,43	651,4	0,401	67,33	0,088	0,358	182,64	381,2	107,9	5,69
23/Пр	Салат из свеклы отварной Свекла 121 масло раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
117	Суп картофельный картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	250	2,54	4,58	20	135	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
167	Биточки мясные из говядины Мясо котлетное 100,0 Хлеб 18 Сухари 10,0 Масло сливочное 6 Соль	100	15,75	13,03	15,78	246	0,08	0	0,03	0,14	18,13	149,5	30,13	1,53
317	Рагу из овощей Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
283\2009	компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0 , Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	3,42	1,26	23,13	117,9	0,054	0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54
	Итого		29,97	31,69	130,4	922,94	0,515	69,61	0,11	0,434	220,3	526,4	174,9	9,33
	Полдник													
274	Кисель кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86
табл	Сочник	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	0,42	0,18	0,11	48,2	87,44	15,14	1,28
табл	Кондитерские изделия	50	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0,3
	Итого		11,47	13,64	78,17	476,57	0,11	0,52	0,18	0,12	48,82	87,44	15,14	2,14
	Итого за день:		67,5	67,19	296	2050,91	1,026	137,5	0,378	0,912	451,76	995	297,9	17,16

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

СанПин 2.3./2.24.3590-20 постановление № 32 от 27.10.2020г.

Приказ № 16-118 от 03.07.2023г. Министерство образования Пензенской области « Об утверждении регионального стандарта организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Пензенской области»

- 1.Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4 под редакцией Варфоломеевой В.Л.
- 2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2009. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
- 3.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2013. ГКОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
4. ФГБУН « ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи». Сборник технических нормативов СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ для обучающихся во всех образовательных учреждениях. МОСКВА ДеЛи 2022.