

СОГЛАСОВАНО:

Директор

_____ 2023
" " _____

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика
Социальное питание»

_____ Д.С. Семикопенко
" " _____ 2023



**Примерное
десятидневное сбалансированное меню
рационов горячего питания
г. Белгорода
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
2023-2024 г.г**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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 отварные с сыром	150	7,95	7,20	28,65	211,20	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75
	Кондитерское Изделие Пром. Производства	40	1,60	1,88	11,12	67,80	0,02	0,00	0,00	0,80	6,40	17,60	2,40	0,24
ТТК 7.16	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
	Итого	405	9,63	9,10	54,77	339,46	0,07	0,05	0,09	1,51	143,50	119,05	16,15	1,27
Завтрак 2														
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
Обед														
ТТК 3.6	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 3.7	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:	60	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,44	1,98	8,64	58,14	0,00	0,00	5,94	0,90	19,26	16,38	40,32	0,72
260 [4]	Гуляш	80	18,76	47,60	9,80	453,60	0,00	0,00	1,40	4,20	28,00	30,80	180,60	2,80
378 [1]	Каша перловая рассыпчатая	130	3,86	3,51	27,43	156,75	0,04	0,00	16,77	0,51	17,20	134,11	16,45	0,77
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	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
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	700	28,30	53,76	97,73	899,93	0,12	23,80	24,11	6,45	104,71	266,35	268,45	6,52
Полдник														
ТТК 2.6	Гренки с сыром Детские	50/5	5,50	10,51	4,51	134,59	0,06	2,86	0,06	0,39	118,80	122,27	27,61	0,99
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	255	11,30	15,51	14,11	241,19	0,14	5,46	0,10	0,39	358,80	302,27	55,61	1,19
Ужин														
227[5]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00
ТТК 6.2	Капуста тушеная	130	2,73	4,16	12,22	97,24	0,00	22,36	0,00	2,21	72,15	52,13	26,91	1,04
ТТК 2.18	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
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	390	10,00	8,45	50,39	311,70	0,05	23,04	0,02	2,94	130,51	165,37	51,97	2,93
	Итого за 1 день	1950	60,24	87,02	237,19	1884,28	1,78	56,75	24,32	12,68	738,92	854,83	394,18	27,50

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ респ.	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 с маслом сливочным	150/5	8,29	0,39	1,09	21,92	0,06	0,00	0,00	0,01	18,66	34,61	5,21	0,02
3[5]	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /7/15	0,16	0,02	16,87	68,31	0,00	3,15	0,00	0,02	15,76	4,88	2,66	0,40
	Итого	422	13,17	7,30	32,54	229,41	0,10	3,22	0,05	0,53	130,54	117,08	21,28	1,14
Завтрак 2														
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403[4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
Обед														
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком/	60	0,54	3,60	2,16	43,20	0,00	4,92	0,00	0,18	11,40	20,34	9,60	0,42
ТТК 3.10	Помидор солёный	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:	60	0,60	1,83	2,13	27,39	0,00	6,96	0,00	0,30	8,70	20,67	9,30	0,45
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/ 10	1,29	3,75	7,96	76,30	0,00	0,01	8,74	1,81	36,72	39,84	19,00	0,90
ТТК 5.15	Котлеты куриные	70	6,66	12,24	5,82	160,08	0,00	0,06	0,00	2,04	11,04	9,06	76,56	0,84
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	5,02	33,38	208,44	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
ТТК 2.18	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
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	700	19,62	23,51	90,89	692,21	0,31	7,93	8,75	5,40	96,44	308,19	244,32	8,56
Полдник														
ТТК 5.37	Блинчики с начинкой п/ф	100	6	12	49	330	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	300	11,80	17,00	58,60	436,60	0,21	2,60	0,04	1,70	247,00	243,00	53,00	1,60
Ужин														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое со сметаной	70	8,66	12,19	2,13	152,74	0,06	0,07	1,00	1,92	33,24	20,11	9,15	1,23
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,02	0,05	0,00	0,13	0,85	4,21	32,21	18,30	0,96
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
ТТК 7.16	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
	Итого	435	14,82	16,38	47,95	398,82	0,16	0,07	1,17	3,06	54,36	83,73	39,65	3,27
	Итого за 2 день	1967	59,86	64,61	256,80	1869,97	0,79	18,83	12,17	10,90	545,70	762,47	368,93	16,92

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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														
182 [4]	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150/5	6,14	8,18	26,78	205,34	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47
1[5]	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,44	7,56	14,64	136,00	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60
ТТК 7.16	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
	Итого	410	8,66	15,76	56,42	401,80	0,09	4,96	0,35	2,03	154,66	176,49	43,80	1,35
Завтрак 2														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	24,68	172,00	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32
	Итого	215	6,24	5,38	24,68	172,00	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32
Обед														
32[5]	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28	79,68	0,01	4,93	0,02	1,42	97,18	65,96	13,84	0,77
102 [4]	Суп картофельный с горохом	180	3,96	3,78	11,88	106,74	0,00	0,18	4,14	1,80	30,78	25,56	63,36	1,44
ТТК 5.35	Рыба тушеная с овощами (минтай)	70/30	14,20	4,10	2,30	105,60	0,00	0,10	1,10	1,90	48,00	57,10	224,90	1,00
339[5]	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,94	0,12	15,74	0,03	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	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
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	720	27,78	18,35	85,91	626,84	0,22	21,63	5,29	6,42	253,07	305,11	360,51	6,17
Полдник														
470[5]	Булочка Творожная	50	6,50	3,00	24,75	153,00	0,05	0,05	0,00	0,65	37,90	70,00	17,30	0,75
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	250	7,50	3,20	44,95	245,00	1,45	4,45	0,00	2,05	39,30	71,80	19,30	16,35
Ужин														
218 [4]	Вареники ленивые отварные, со сметанным соусом	150/10	20,16	9,92	20,00	249,92	0,06	0,45	0,08	0,40	163,52	205,92	25,92	0,48
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого	460	21,14	10,38	60,00	417,98	0,09	11,55	0,08	0,78	195,22	233,24	38,28	3,06
	Итого за 3 день	2055	71,31	53,07	271,97	1863,62	2,07	44,09	5,72	11,28	901,75	980,14	492,00	27,24

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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 овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	6,20	9,61	22,17	199,95	0,14	0,71	0,03	0,47	110,36	173,45	52,24	1,24	
	Кондитерское изделие пром.Производства	40	1,60	1,88	11,12	67,80	0,02	0,00	0,00	0,80	6,40	17,60	2,40	0,24	
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	395	11,88	15,03	50,87	386,27	0,22	2,29	0,06	1,27	268,98	315,61	75,98	1,96	
Завтрак 2															
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60	
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60	
Обед															
ТТК 3.9	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 3.10	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:	60	0,66	0,09	2,19	12,21	0,02	12,00	0,00	0,42	7,20	18,30	10,50	0,51	
88 [4]	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	180/ 10	1,29	3,75	5,80	66,22	0,00	0,01	12,34	1,63	36,36	16,62	35,38	0,54	
ТТК 5.26	Спагетти с мясным соусом	70/130	15,34	14,56	27,43	273,00	0,00	0,13	1,30	2,86	37,31	52,52	265,46	3,64	
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47	
ТТК 2.18	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	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20	
	Итого	700	21,05	19,01	86,01	575,37	0,10	31,44	13,64	5,72	107,23	152,82	334,02	6,56	
Полдник															
424[4]	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	0,00	2,33	9,90	35,00	13,10	0,65	
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30	
	Итого	265	9,44	11,26	44,92	319,00	0,26	1,40	0,00	2,33	251,30	215,00	41,10	0,95	
Ужин															
ТТК 3.3	Икра овощная(кабачковая)	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42	
54-1о-2020[3]	Омлет натуральный	150	12,68	19,43	3,15	237,23	0,06	0,30	0,20	0,38	108,00	201,75	16,50	2,10	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94	
	Итого	430	15,16	21,64	34,53	425,11	0,13	4,92	0,20	2,08	149,58	257,99	39,02	4,26	
	Итого за 4 день	1990	58,52	67,13	236,53	1797,75	2,11	44,45	13,89	12,79	778,49	943,22	492,12	29,32	

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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, со сгущенным молоком	150 /10	15,10	11,14	22,61	258,18	0,05	1,31	0,08	4,59	166,78	202,00	22,27	0,53
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 7.16	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
	Итого	395	16,78	11,21	48,21	372,64	0,09	2,11	0,12	4,59	185,48	229,40	30,27	1,31
Завтрак 2														
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403[4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
Обед														
21 [5]	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,02	19,47	0,00	1,39	22,42	16,57	9,10	0,31
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	180	6,30	11,88	27,00	225,00	0,00	0,18	11,52	0,54	36,72	150,30	41,40	2,88
ТТК 5.22	Мясо тушеное (филе)	70/ 30	12,60	4,90	2,31	119,00	0,00	0,14	9,10	1,89	25,20	106,68	213,50	1,89
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,48	32,47	173,78	0,03	0,00	16,77	0,22	5,12	67,43	22,06	0,46
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
ТТК 2.18	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
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	720	26,93	23,88	119,11	800,31	0,12	20,89	37,39	4,87	117,86	415,30	306,32	7,31
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	2,35	13,90	85,00	0,03	0,00	0,01	1,00	8,00	22,00	3,00	0,30
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	250	7,80	7,35	23,50	191,60	0,11	2,60	0,05	1,00	248,00	202,00	31,00	0,50
Ужин														
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	70	7,42	13,09	7,77	178,57	0,14	0,21	0,01	1,61	10,99	84,49	12,32	0,98
ТТК 6.5	Картофель тушеный в сметане	130	3,25	6,89	17,94	146,77	0,09	3,51	0,00	1,30	49,40	84,50	22,10	0,65
ТТК 2.18	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
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	420	12,86	20,21	63,60	481,82	0,25	4,40	0,01	3,61	96,75	205,43	54,68	2,52
	Итого за 5 день	1895	64,82	63,08	281,25	1959,30	0,58	35,01	39,73	14,29	665,46	1062,61	432,95	13,99

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181[4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150 /5	8,29	11,28	23,17	227,30	0,06	0,84	0,07	46,34	96,75	85,95	14,55	0,31
	Кондитерское изделие пром.производства	40	1,60	1,88	11,12	67,80	0,04	0,00	0,00	0,80	6,40	17,60	2,40	0,24
ТТК 7.16	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
	Итого	430	9,97	13,18	49,29	355,56	0,10	0,84	0,11	47,14	114,25	104,95	19,75	0,83
Завтрак 2														
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
Обед														
ТТК 3.7	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 3.6	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:	60	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36
102[4]	Суп картофельный с горохом	180	3,96	3,78	11,88	106,74	0,00	0,18	4,14	1,80	30,78	25,56	63,36	1,44
265[4]	Плов из свинины	70/ 130	16,80	21,00	34,60	430,00	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	232,80	2,40
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	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
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	690	25,38	25,45	97,48	760,12	0,10	5,96	5,94	6,58	106,33	179,48	338,92	6,29
Полдник														
432 [5]	Оладьи с повидлом	100/10	7,72	6,88	46,96	280,56	0,15	0,41	0,02	3,28	86,48	120,66	33,34	1,44
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого	310	8,30	6,94	77,16	404,22	0,15	1,51	0,02	3,46	102,18	136,98	36,70	1,82
Ужин														
ТТК 5.7	Запеканка картофельная с мясом	70/ 130	5,80	24,00	43,20	416,20	0,00	0,40	3,40	3,60	13,60	126,80	60,20	15,60
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
	Итого:	420	7,38	24,35	79,98	573,34	0,05	19,70	3,40	4,06	33,06	164,18	75,38	16,87
	Итого за 6 день	1360	52,04	70,11	324,10	2185,23	1,81	32,41	9,47	62,64	357,22	587,39	472,75	41,41

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
223 [4]	Запеканка из творога, с повидлом	150/10	9,45	9,17	22,62	202,91	0,05	1,16	0,06	4,28	112,41	157,88	16,83	0,66	
1[5]	Бутерброды с маслом сливочным	40	4,20	6,12	12,96	123,72	0,04	0,06	0,04	0,44	85,44	68,96	11,92	0,64	
416 [5]	Какао с молоком	200 /15	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	415	21,81	18,83	53,16	445,15	0,15	2,80	0,12	4,71	350,07	351,40	50,09	1,78	
Завтрак 2															
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
403[4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51	
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35	
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35	
Обед															
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной с огурцом/	60	0,90	3,06	2,76	43,44	0,00	19,80	0,00	2,34	26,16	21,00	11,10	0,36	
21 [5]	Салат из капусты белокочанной с луком	60	0,85	3,05	5,19	51,58	0,01	20,97	0,00	1,42	26,80	14,83	7,90	0,32	
	Среднее значение по группе:	60	0,87	3,05	3,98	47,51	0,01	20,39	0,00	1,88	26,48	17,91	9,50	0,34	
ТТК 4.3	Свекольник	180	1,26	5,04	11,16	94,32	0,00	0,18	7,38	1,26	25,20	14,94	35,46	1,08	
ТТК 5.12	Кнели мясные с соусом	70/ 20	6,37	16,80	3,96	192,50	0,00	0,07	0,77	1,05	16,80	95,38	12,43	1,12	
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	5,02	33,38	208,44	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03	
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94	
ТТК 2.18	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	
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20	
	Итого	710	19,58	30,58	94,07	762,77	0,31	21,54	8,16	5,44	108,46	366,84	196,84	8,91	
Полдник															
470[5]	Булочка творожная	50	6,50	3,00	24,75	153,00	0,05	0,05	0,00	0,65	37,90	70,00	17,30	0,75	
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого	250	12,30	8,00	34,35	259,60	0,13	2,65	0,04	0,65	277,90	250,00	45,30	0,95	
Ужин															
ТТК 5.36	Суфле из печени	70	12,60	3,71	6,02	108,08	0,00	0,88	0,00	3,06	18,27	56,07	15,19	0,35	
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,48	32,47	173,78	0,03	0,00	16,77	0,22	5,12	67,43	22,06	0,46	
ТТК 2.18	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	
ТТК 7.16	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	
	Итого	435	17,33	0,15	24,87	389,32	0,00	0,00	0,04	0,20	15,10	14,40	5,60	0,48	
	Итого за 7 день	1920	59,17	49,99	198,93	1969,77	0,47	29,35	10,48	10,57	490,99	743,12	263,21	13,52	

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 1.1	Каша "Дружба" с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	5,40	4,20	37,05	195,00	0,15	0,30	0,00	1,05	111,60	34,35	145,50	0,60
3[5]	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ТТК 7.16	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
	Итого	405	10,21	11,11	66,63	394,65	0,20	0,37	0,09	1,54	218,82	113,33	161,71	1,60
Завтрак 2														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	24,68	172,00	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32
	Итого	215	6,24	5,38	24,68	172,00	0,22	1,51	0,00	0,00	259,51	193,50	30,10	0,32
Обед														
ТТК 3.25	Салат из помидоров с сыром/	60	2,90	6,05	2,23	77,31	0,02	0,03	1,19	1,67	104,18	13,58	67,34	0,56
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:	60	1,78	3,06	2,16	44,45	0,02	4,52	0,59	1,05	55,09	17,29	38,17	0,52
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	180/10	2,09	2,09	13,30	89,87	0,00	0,00	6,27	0,95	22,23	26,98	51,30	0,95
ТТК 5.44	Цыплята (бедро б/к) запеченные	70	5,58	8,10	0,05	95,44	0,01	0,03	0,01	1,68	14,34	12,24	103,80	0,90
310 [4]	Картофель отварной с маслом сливочным	130 /5	2,58	3,82	20,71	127,51	0,14	18,90	0,00	0,19	13,18	71,75	26,39	1,04
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	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
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	700	15,79	17,68	86,82	581,20	0,23	42,75	6,87	4,68	131,20	193,64	242,34	5,28
Полдник														
	Сдобное булочное изделие пром. производства	50	2,00	2,35	13,90	85,00	0,03	0,00	0,01	1,00	8,00	22,00	3,00	0,30
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	250	3,00	2,55	34,10	177,00	1,43	4,40	0,01	2,40	9,40	23,80	5,00	15,90
Ужин														
218 [4]	Вареники ленивые отварные, со сгущенным молоком	150/10	21,76	11,68	33,12	324,00	0,06	0,53	0,08	0,48	211,36	245,12	31,52	0,48
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	360	22,42	11,78	61,14	433,48	0,08	1,21	0,08	0,98	243,72	268,56	48,98	1,17
	Итого за 8 день	1930	57,65	48,49	273,37	1758,32	2,16	50,23	7,04	9,60	862,64	792,83	488,13	24,27

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.4	Вареники с картофелем из п/ф с маслом сливочным	150/10	9,15	11,18	33,78	272,27	0,10	1,79	0,08	2,13	64,64	90,72	21,76	0,91
1[5]	Бутерброды с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,00	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,16	0,02	16,87	68,31	0,00	3,15	0,00	0,02	15,76	4,88	2,66	0,40
	Итого	422	11,75	18,77	65,29	476,58	0,14	4,94	0,08	2,63	89,68	124,68	34,30	1,91
Завтрак 2														
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403[4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,46	43,86	181,46	0,00	0,02	4,32	0,24	18,72	9,96	12,36	2,51
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
	Итого	110	0,44	0,43	26,83	112,93	0,02	5,01	2,16	0,22	17,36	10,48	10,68	2,35
Обед														
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы	60	0,89	1,86	5,19	42,19	0,00	0,01	5,90	0,85	25,52	13,20	26,15	0,86
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	1,80	2,20	12,40	84,80	0,00	0,00	8,80	1,00	23,80	23,80	57,80	1,00
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	70	7,42	13,09	7,77	178,57	0,14	0,21	0,01	1,61	10,99	84,49	12,32	0,98
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,02	0,05	0,00	0,13	0,85	4,21	32,21	18,30	0,96
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	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
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	710	19,04	21,67	98,02	667,45	0,29	0,90	14,84	5,46	109,58	235,14	148,94	5,89
Полдник														
ТТК 2.6	Гренки с сыром Детские	50/5	5,50	10,51	4,51	134,59	0,06	2,86	0,06	0,39	118,80	122,27	27,61	0,99
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
	Итого	270	11,30	15,51	27,47	294,59	0,26	4,26	0,06	0,39	360,20	302,27	55,61	1,29
Ужин														
227[5]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00
ТТК 6.2	Капуста тушеная	130	2,73	4,16	12,22	97,76	0,00	22,36	2,60	2,21	72,15	52,13	26,91	1,04
ТТК 2.18	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
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
	Итого	190	9,34	8,35	22,37	202,74	0,03	22,36	2,62	2,44	98,15	141,93	34,51	2,24
	Итого за 9 день	1702	51,87	64,72	239,97	1754,29	0,73	37,48	19,76	11,13	674,97	814,50	284,04	13,68

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 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														
182[4]	Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с маслом сливочным	150/5	6,14	8,18	26,78	205,34	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47
	Повидло	10	0,04	0,00	6,10	25,00	0,07	0,06	0,00	0,00	0,14	0,11	0,18	0,72
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 7.16	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
	Итого	400	7,86	8,25	58,48	344,80	0,16	5,82	0,35	1,55	153,12	173,52	39,30	1,97
Завтрак 2														
418[5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
Обед														
ТТК 3.6	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 3.7	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:	60	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36
88 [4]	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	180/10	1,29	3,75	5,80	66,22	0,00	0,01	12,34	1,63	36,36	16,62	35,38	0,54
ТТК 5.41	Фиш -кейк(минтай)	70	11,13	6,72	8,40	103,95	0,14	0,07	0,49	2,24	83,44	31,99	156,59	0,84
339 [5]	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,94	0,12	15,74	0,03	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	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
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	700	19,31	15,30	83,77	520,55	0,34	39,62	12,86	4,86	192,10	208,72	247,10	4,48
Полдник														
424[4]	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,00	0,00	2,33	9,90	35,00	13,10	0,65
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	250	9,44	11,26	31,56	265,60	0,14	2,60	0,04	2,33	249,90	215,00	41,10	0,85
Ужин														
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	70/30	8,20	14,00	8,00	191,00	0,00	0,10	0,90	1,60	37,20	20,50	101,00	1,10
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	5,02	33,38	208,44	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03
	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	Итого	550	17,50	19,83	78,96	597,04	0,31	11,00	0,91	2,70	86,28	242,12	241,96	9,07
	Итого за 10 день	2100	55,10	54,84	272,98	1819,99	2,34	63,44	14,16	12,84	682,79	841,15	571,46	31,96

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	60,24	87,02	237,19	1884,28	1,78	56,75	24,32	12,68	738,92	854,83	394,18	27,50
2	59,86	64,61	256,80	1869,97	0,79	18,83	12,17	10,90	545,70	762,47	368,93	16,92
3	71,31	53,07	271,97	1863,62	2,07	44,09	5,72	11,28	901,75	980,14	492,00	27,24
4	58,52	67,13	236,53	1797,75	2,11	44,45	13,89	12,79	778,49	943,22	492,12	29,32
5	64,82	63,08	281,25	1959,30	0,58	35,01	39,73	14,29	665,46	1062,61	432,95	13,99
6	52,04	70,11	324,10	2185,23	1,81	32,41	9,47	62,64	357,22	587,39	472,75	41,41
7	59,17	49,99	198,93	1969,77	0,47	29,35	10,48	10,57	490,99	743,12	263,21	13,52
8	57,65	48,49	273,37	1758,32	2,16	50,23	7,04	9,60	862,64	792,83	488,13	24,27
9	51,87	64,72	239,97	1754,29	0,73	37,48	19,76	11,13	674,97	814,50	284,04	13,68
10	55,10	54,84	272,98	1819,99	2,34	63,44	14,16	12,84	682,79	841,15	571,46	31,96
Всего за 10 дней	590,57	623,05	2593,09	18862,52	14,83	412,03	156,74	168,72	6698,92	8382,25	4259,76	239,82

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма (нетто, г) 100 % (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	500	490	98	10	2		
2	Хлеб пшеничный	80	80	800	780	98	20	2		
3	Мука пшеничная	29	29	290	290	100				
4	Крупы, бобовые	43	43	430	430	100				
5	Макаронные изделия	12	12	120	132	110			12	10
6	Картофель	140	140	1400	1400	100				
7	Овощи свежие, зелень	220	220	2200	2200	100				
8	Фрукты (плоды) свежие	100	100	1000	950	95	50	5		
9	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	11	11	110	110	100				
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	100	100	1000	800	80	200	20		
11	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	55	55	550	523	95	27	5		
12	Цыплята 1 кат. (нетто)	24	24	240	335	140			95	40
13	Субпродукты (печень)	25	25	250	100	40	150	60		
14	Рыба-филе (нетто)	37	37	370	180	49	190	51		
15	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	450	450	4500	4250	94	250	6		
16	Творог 5%-9%	40	40	400	470	118			70	18
17	Сыр	6	6	60	70	117			10	17
18	Сметана	11	11	110	110	100				
19	Масло сливочное	21	21	210	210	100				
20	Масло растительное	11	11	110	110	100				
21	Яйцо	1	1	10	10	100				
22	Сахар	30	30	300	300	100				
23	Кондитерские изделия	20	20	200	240	120			40	20
24	Крахмал	3	3	30	30	100				
25	Какао-порошок	0,6	0,6	6	6	100				
26	Чай	0,6	0,6	6	6	100				
27	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	5	5	100				
28	Соль	5	5	50	50	100				

Суммарный объем блюд по приемам пищи в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Дни недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1	405	200	700	255	390
2	422	110	700	300	435
3	410	215	720	250	460
4	395	200	700	265	430
5	395	110	720	250	420
6	430	200	690	420	420
7	415	110	710	250	435
8	405	215	700	250	360
9	422	110	710	270	190
10	400	200	700	250	550
Показатели нормы	400	100	600	250	450
Среднее за 10 дней	409,9	167	705	276	409

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 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.