**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ СОШ № 4

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель

_____ Решитько С.А.

01 сентября 2023г

# *Примерное цикличное*

# *10-ти дневное меню*

# *для питания детей возрастной категории с 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях Калининского района*

***Сезон : Осень***

**2023 г**

День: 1-й понедельник
Сезон: .осень
Возрастная категория: 7-11 лет

| № | Наименование блюд | брутто | нетто | Выход (г) на 1 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| рец. | | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291м | **Плов из птицы** | | | **150** | **12.71** | **7.85** | **26.8** | **229** | **0.08** | **0.45** | **146** | **0** | **234.76** | **131.5** | **20.5** | **0.014** |
| | куры | 106 | 72 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | томат | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа рисовая | 35 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| пром | **Напиток витаминизированный** | | | **200** | **0** | **0** | **23** | **92** | **0.4** | **20** | **0** | **0** | **0** | **6.4** | **0** | **0** |
| | смесь на натур.основе | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| 45м | **Салат из белокачанной капусты** | | | **100** | **1.3** | **3.25** | **6.47** | **60.4** | **0.02** | **1.7** | **0** | **0** | **2.97** | **28.3** | **1.5** | **0.47** |
| | капуста белокачанная | 98.5 | 78.3 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 12.5 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | кислота лимонная | 0.3 | 0.3 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| пром | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0.18** | **32.8** | **29.6** | **12** | **0.56** |
| пром.п | **Хлеб пшеничный** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Всего завтрак** | | | **505** | **17.89** | **11.67** | **83.05** | **509.21** | **0.555** | **22.15** | **146** | **0.63** | **278.58** | **226.25** | **45.55** | **1.434** |

| № рец. | Наименование блюд | Брутто,г | Нетто,г | Выход на 1 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96м | **Рассольник Ленинградский** | | | **200** | **1.61** | **4.07** | **9.58** | **85.8** | **0.07** | **6.7** | **0** | **0** | **23.32** | **45.38** | **1.9** | **0.74** |
| | крупа перловая | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 80 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 4.8 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые | 13.4 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | вода питьевая | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | |
| 71м | **Помидоры свежие** | | | **60** | **0.66** | **0.102** | **0.12** | **2.28** | **0.132** | **0.036** | **4.5** | **0** | **8.4** | **15.6** | **12** | **0.048** |
| 211м | **Омлет с сыром** | | | **165/5** | **20.14** | **28.07** | **2.93** | **351** | **0.12** | **0.39** | **39.56** | **0** | **311.4** | **71.7** | **2.61** | **0.32** |
| | яйцо куриное 1 категории | 3 шт | 120 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сыр Российский | 25.4 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 65 | 65 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 54-22гн | **Какао с молоком** | | | **200** | **4.6** | **3.6** | **12.6** | **100.4** | **0.04** | **0.68** | **17.3** | **0** | **143** | **130** | **34** | **0.1** |
| | какао | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 130 | 130 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| 338м | **Фрукты св** | 168 | 150 | **150** | **0.6** | **0.45** | **15.45** | **70.5** | **0.04** | **7.5** | **0** | **0.61** | **10.98** | **41.52** | **15.75** | **4.27** |
| пром. | **Хлеб пшен** | 70 | 70 | **70** | **5.52** | **0.7** | **33.9** | **163.66** | **0.07** | **0** | **0** | **0** | **16.1** | **60.9** | **23.1** | **0.78** |
| пром. | **Хлеб ржан** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0.18** | **4.6** | **21.2** | **5** | **0.62** |
| | **Всего в обед:** | | | **870** | **34.25** | **37.212** | **84.46** | **819.62** | **0.492** | **15.306** | **61.36** | **0.79** | **517.8** | **386.3** | **94.36** | **6.878** |
| | **Всего за день:** | | | **1375** | **52.14** | **48.882** | **167.51** | **1328.83** | **1.047** | **37.456** | **207.36** | **1.42** | **796.38** | **612.55** | **139.91** | **8.312** |

День: 2-й день вторник

Сезон: .осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | Наименование блюд | брутто | нетто | Выход (г) на 1 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| рец. | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 222м | **Пудинг из творога со сгущенным молоком** | | | **135/20** | **15.04** | **17.44** | **47.55** | **421.07** | **0.1** | **0.49** | **154.1** | **0** | **235,14** | **201.67** | **3.94** | **0.147** |
| | творог | 103.9 | 102.6 | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа манная | 10.8 | 10.8 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 10.8 | 10.8 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца столовые | 0,1шт | 5.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | ванилин | 0.03 | 0.03 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | мука пшеничная | 5.4 | 5.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | изюм | 15.2 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 5.4 | 5.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5.4 | 5.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко сгущенное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2гн | **Чай с сахаром** | | | **200** | **0.2** | **0** | **6.5** | **26.8** | **0** | **0.04** | **0.3** | **0** | **4.5** | **7.2** | **3.8** | **0.073** |
| | Чай | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| пром. | **Кондит.изделие: печенье** | 25 | 25 | **25** | **2.08** | **0.99** | **19.27** | **69.5** | **0.03** | **0** | **20.05** | **0** | **7.24** | **26.87** | **5.5** | **0.45** |
| 338м | **Фрукты свежие: Груша** | 168 | 150 | **150** | **0.6** | **0.45** | **15.45** | **70.5** | **0.04** | **7.5** | **0** | **0.61** | **10.98** | **41.52** | **15.75** | **4.27** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Всего завтрак** | | | **530** | **17.92** | **18.88** | **88.77** | **587.87** | **0.17** | **8.03** | **174.45** | **0.61** | **268.59** | **277.26** | **28.99** | **4.94** |

| № рец. | Наименование блюд | Брутто,г | Нетто,г | Выход на 1 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101м | **Суп картофельный с крупой** | | | **200** | **1.58** | **2.18** | **9.7** | **68.6** | **0.08** | **6.6** | **53** | **0** | **21.36** | **44.78** | **1.82** | **0.7** |
| | картофель | 80 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа рисовая | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 227м | **Рыба припущенная с молочным соусом** | | | **75/30** | **12.82** | **4.35** | **0.192** | **181** | **0.06** | **1.26** | **63.8** | **0.000** | **11** | **46.01** | **34** | **0.67** |
| | минтай | 111 | 93 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 4.5 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка корень | 4.5 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 7.5 | 7.5 | | | | | | | | | | | | | |
| 328м | **Соус:** молоко | 15 | 15 | | **0.8** | **2.376** | **2.96** | **39.96** | **0.01** | **0.09** | **14.58** | **0** | **20.07** | **17.45** | **35** | **0.09** |
| | масло сливочное | 3.3 | 3.3 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 3.3 | 3.3 | | | | | | | | | | | | | |
| 312м | **Пюре картофельное** | | | **150** | **0.21** | **3.04** | **20.43** | **137.25** | **0.135** | **1.8** | **0** | **0** | **36.97** | **86.58** | **2.77** | **0.1** |
| | картофель | 171 | 128.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 23.6 | 22.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5.24 | 5.24 | | | | | | | | | | | | | |
| 62м | **Салат из моркови с сахаром** | 60 | 60 | **60** | **0.73** | **0.05** | **6.88** | **49.02** | **0.03** | **2.01** | **0** | **0** | **15.45** | **31.66** | **2.16** | **0.39** |
| | морковь | 72 | 57.6 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1хн | **Компот из сухофруктов** | | | **200** | **0.5** | **0** | **19.8** | **81** | **0** | **0.02** | **15** | **0** | **50** | **4.3** | **2.1** | **0.09** |
| | сухофрукты | 26.8 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| | вода 170 | 190 | 190 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| пром. | **Хлеб пшеничный** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| пром. | **Хлеб ржано-пшеничный** | 40 | 40 | **40** | **2.24** | **0.44** | **19.76** | **91.96** | **0.04** | **0** | **0** | **0.36** | **9.2** | **42.4** | **10** | **1.24** |
| | **Всего в обед:** | | | **790** | **21.64** | **12.786** | **96.622** | **730.62** | **0.39** | **11.78** | **146.38** | **0.81** | **172.1** | **303.63** | **99.4** | **3.67** |
| | **Всего за день:** | | | **1320** | **39.56** | **31.666** | **185.392** | **1318.49** | **0.56** | **19.81** | **320.83** | **1.42** | **440.69** | **580.89** | **128.39** | **8.61** |

День: 3-й среда

Сезон: .осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | Наименование блюд | брутто | нетто | Выход (г) на 1 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| рец. | | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181м | **Каша жидкая молочная из манной крупы** | | | **150** | **4.58** | **8.03** | **24.28** | **188.24** | **0.06** | **8.8** | **143.5** | **0** | **100.3** | **88.64** | **15.23** | **0.34** |
| | крупа манная | 23.2 | 23.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 75 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 56 | 56 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 4.5 | 4.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 7.5 | 7.5 | | | | | | | | | | | | | |
| 15м | **Сыр Российский** | 10 | 10 | **10** | **2.32** | **2.95** | **0** | **36** | **0.003** | **0.07** | **26** | **0** | **88** | **50** | **3.5** | **0.1** |
| 54-4гн | **Чай с молоком** | | | **200** | **1.6** | **1.1** | **8.7** | **50.9** | **0.01** | **0.3** | **6.9** | **0** | **57** | **46** | **9.9** | **0.77** |
| | Чай | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко пастеризованное | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| пром | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0.18** | **4.6** | **21.2** | **5** | **0.62** |
| пром | **Йогурт - компина** | 150 | 150 | **150** | **3.75** | **1.8** | **24** | **127.5** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| пром. | **Хлеб пшеничный** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.38** |
| | **Всего завтрак** | | | **565** | **16.13** | **14.45** | **83.76** | **530.45** | **0.178** | **9.17** | **176.4** | **0.64** | **298.65** | **292.71** | **55.75** | **2.79** |

| № рец. | Наименование блюд | Брутто,г | Нетто,г | Выход на 1 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-23с | **Свекольник** | | | **200** | **4.6** | **2.64** | **10.86** | **85.78** | **0.04** | **5.4** | **9.86** | **0** | **25.2** | **45.4** | **2.08** | **0.1** |
| | картофель | 53 | 34.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | свекла | 62.5 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре | 1.1 | 1.1 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 11.1 | 8.9 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль пищевая йодированная | 0.6 | 0.6 | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13з | **Салат из отварной свеклы** | **60** | **60** | **60** | **1.8** | **2.7** | **4.6** | **45.6** | **0.01** | **0.22** | **0.68** | **0** | **19** | **22** | **1.1** | **0.07** |
| | свекла | 63.7 | 51 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | **3** | 3 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 255м | **Печень по строгановски со сметанным соусом** | | | **65/50** | **17** | **13.72** | **3.52** | **227.37** | **0.26** | **1.09** | **551.1** | **0** | **239.39** | **206.22** | **2.14** | **0.64** |
| | печень говяжья | 115.7 | 96.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 7.8 | 7.8 | | | | | | | | | | | | | |
| 332м | СОУС: сметана | 16.25 | 16.25 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 4.8 | 4.8 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 15.4 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль пищевая йодированная | 0.5 | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре | 6.5 | 6.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло слив | 1.3 | 1.3 | | | | | | | | | | | | | |
| 203м | **Макароны отварные** | | | **145/5** | **5.52** | **4.24** | **40.89** | **183.8** | **0.05** | **0** | **29** | **0** | **11.78** | **37.46** | **0.8** | **0.08** |
| | Макароны | 50.7 | 50.7 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло слив | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 389 м | **Сок черносмородиновый** | **200** | 200 | **200** | **1** | **0** | **14.6** | **62.4** | **0.02** | **1.71** | **0** | **0** | **80** | **40** | **7** | **0.8** |
| пром | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0.18** | **4.6** | **21.2** | **5** | **0.62** |
| пром | **Хлеб пшеничный** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| 338м | **Фрукты свежие: яблоко** | 148 | 130 | **130** | **0.52** | **0.52** | **12.74** | **61.1** | **0.039** | **13** | **0** | **0** | **20.8** | **14.3** | **11.7** | **0.418** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Всего в обед:** | | | **910** | **34.32** | **24.39** | **113.99** | **793.86** | **0.474** | **21.42** | **590.64** | **0.63** | **408.82** | **417.03** | **41.37** | **3.118** |
| | **Всего за день:** | | | **1475** | **50.45** | **38.84** | **197.75** | **1324.31** | **0.652** | **30.59** | **767.04** | **1.27** | **707.47** | **709.74** | **97.12** | **5.908** |

День: 4-й четверг

Сезон: .осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | Наименование блюд | брутто | нетто | Выход (г) на 1 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| рец. | | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59м | **Салат из моркови с яблоками** | **80** | **80** | **80** | **0.84** | **0.136** | **6.81** | **31.92** | **0.04** | **3.5** | **0** | **0** | **191.18** | **35.64** | **24.3** | **0.85** |
| | морковь | 75 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | яблоки | 28 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | **сахар песок** | 0.8 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | |
| 259м | **Жаркое по-домашнему** | | | **175** | **16.2** | **18.09** | **16.58** | **291** | **0.12** | **6.76** | **60** | **0** | **30.5** | **145.75** | **2.48** | **0.38** |
| | говядина | 107 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 133 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| | томат | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 12. | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированная | 0.68 | 0.68 | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2хн | **Компот из кураги** | 200 | 200 | **200** | **1** | **0.1** | **15.7** | **66.9** | **0.01** | **3.2** | **70** | **0** | **28** | **25** | **18** | **0.58** |
| | курага | 21.4 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар песок | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| 338м | **Фрукты свежие : яблоко** | 148 | 130 | **130** | **0.52** | **0.52** | **12.74** | **61.1** | **0.039** | **13** | **0** | **0** | **20.8** | **14.3** | **11.7** | **0.418** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| пром | **Хлеб пшеничный** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| пром | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0.18** | **4.6** | **21.2** | **5** | **0.62** |
| | **Всего завтрак** | | | **640** | **22.44** | **19.416** | **78.61** | **578.73** | **0.264** | **26.46** | **130** | **0.63** | **283.13** | **272.34** | **73.03** | **3.238** |

| № рец. | Наименование блюд | Брутто,г | Нетто,г | Выход на 1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103м | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | | | **200** | **2.15** | **2.27** | **13.96** | **94.6** | **0.09** | **16.6** | **0** | **0** | **23.36** | **5.4** | **2.18** | **0.09** |
| | Картофель | 80 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | макароны | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 71м | **Огурцы свежие** | 60 | 60 | **60** | **0.42** | **0.06** | **1.14** | **7.2** | **0.024** | **2.94** | **0.07** | **0** | **10.2** | **18** | **8.4** | **0.35** |
| 294м | **Котлеты рубленные из птицы с молочным соусом** | | | **70/30** | **11.32** | **9.8** | **10.56** | **176** | **0.13** | **0.58** | **28.97** | **0** | **38.49** | **5.15** | **14.43** | **0.23** |
| | курица | 100.1 | 48.1 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко паст.2,5% | 16.9 | 16.9 | | | | | | | | | | | | | |
| | сухари | 8.5 | 8.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло расти | 3.9 | 3.9 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло слив | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | внутренний | 2.6 | 2.6 | | | | | | | | | | | | | |
| 328м | **Соус:** моло | 15 | 15 | | **0.8** | **2.76** | **2.96** | **39.96** | **0.01** | **0.09** | **145.8** | **0** | **20.07** | **17.45** | **3.5** | **0.09** |
| | масло слив | 3.3 | 3.3 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшен | 3.3 | 3.3 | | | | | | | | | | | | | |
| 174м | **Каша пшеничная вязкая** | | | **150** | **8.29** | **8.95** | **37.366** | **223.75** | **0.019** | **0** | **37.5** | **0** | **24.73** | **97.2** | **13.74** | **0.44** |
| | крупа пшен | 37.5 | 37.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло слив | 9.3 | 9.3 | | | | | | | | | | | | | |
| 379м | **Кофейный напиток** | | | **200** | **3.16** | **2.67** | **15.94** | **100.6** | **0.04** | **1.3** | **20** | **0** | **125.78** | **90** | **14** | **0.13** |
| | Кофейный | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко паст.2,5% | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| пром. | **Хлеб пшен** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| пром. | **Хлеб ржан** | 40 | 40 | **40** | **2.24** | **0.44** | **19.76** | **91.96** | **0.04** | **0** | **0** | **0.36** | **9.2** | **42.4** | **10** | **1.24** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Всего в обед:** | | | **785** | **31.14** | **27.3** | **118.586** | **815.9** | **0.388** | **21.51** | **232.34** | **0.81** | **259.88** | **306.05** | **77.8** | **2.96** |
| | **Всего за день:** | | | **1295** | **53.58** | **46.716** | **197.196** | **1394.63** | **0.652** | **47.97** | **362.34** | **1.44** | **543.01** | **578.39** | **150.83** | **6.198** |

5-й день

сезон : Осень

Возрастная категория с 7-11 лет

| № рец | Наименование блюд | Брутто,г | Нетто,г | Выход (г) на 1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **235м** | **Шницель рыбный натуральный с молочным соусом** | | | **75/30** | **10.32** | **6.27** | **6.64** | **122.65** | **0.052** | **3.09** | **12.09** | **0** | **51.73** | **103.35** | **9.08** | **0.23** |
| | минтай | 139.5 | 64.5 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | лук репчатый | 15 | 13.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 29 | 29 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца столовые | 1/2шт | 4.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| | зелень | 2.8 | 1.4 | | | | | | | | | | | | | |
| **328м** | **Соус:** молоко | 15 | 15 | | **0.8** | **2.76** | **2.86** | **39.96** | **0.01** | **0.09** | **1.45** | **0** | **20.07** | **17.45** | **3.5** | **0.09** |
| | мука пшеничная | 3.3 | 3.3 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 3.3 | 3.3 | | | | | | | | | | | | | |
| **54-8г** | **Капуста тушенная** | | | **150** | **3.7** | **4.4** | **14.6** | **113.5** | **0.06** | **6.38** | **25** | **0** | **164** | **126** | **64** | **0.24** |
| | капуста белокочанная свежая | 89 | 78.7 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 5.1 | 4.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 3.75 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | томат | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка зелень | 1.7 | 1.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 3.4 | 3.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 2.25 | 2.25 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 0.9 | 0.9 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | соль пищевая йодированная | 0.25 | 0.25 | | | | | | | | | | | | | |
| **54-2гн** | **Чай с сахаром** | | | **200** | **0.2** | **0** | **6.5** | **26.8** | **0** | **0.04** | **0.3** | **0** | **4.5** | **7.2** | **3.8** | **0.07** |
| | Чай | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| 14м | **Масло сливочное** | 10 | 10 | **10** | **0.08** | **7.25** | **0.13** | **66** | **0** | **0** | **40** | **0** | **2.4** | **3** | **0** | **0.02** |
| пром | **Хлеб пшеничный** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| пром | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0** | **4.6** | **21.2** | **5** | **0.62** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Всего завтрак** | | | **520** | **18.98** | **21.25** | **57.51** | **496.72** | **0.177** | **9.6** | **78.84** | **0.45** | **255.35** | **308.65** | **96.93** | **1.66** |

| № рец | Наименование блюд | Брутто,г | Нетто,г | Выход на 1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82м | **Борщ с капустой и картофелем** | | | **200** | **1.44** | **3.94** | **8.74** | **83** | **0.04** | **8.54** | **0** | **0** | **39.78** | **43.68** | **2.09** | **0.09** |
| | свекла | 40 | 32 | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста белокочанная свежая | 20 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 19.2 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | лук репчатый | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | зелень | 2.6 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | лавровый лист | 0.008 | 0.008 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль пищевая йодированная | 0.6 | 0.6 | | | | | | | | | | | | | |
| 71м | **Помидоры свежие** | **60** | **60** | **60** | **0.66** | **0.12** | **2.28** | **13.2** | **0.036** | **4.5** | **0** | **0** | **8.4** | **15.6** | **12** | **0.54** |
| 265м | **Плов** | | | **150** | **10.49** | **16.89** | **36.02** | **322** | **0.06** | **1.28** | **0** | **0** | **14.23** | **10.14** | **3.92** | **0.26** |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | говядина мякоть замороженная | 107 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа рисовая | 34 | 34 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 6 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль пищевая йодированная | 0.6 | 0.6 | | | | | | | | | | | | | |
| | томат | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| 389м | **Сок фруктовый (яблочный)** | 200 | 200 | **200** | **1** | **0** | **20.2** | **84.8** | **0.020** | **4.00** | **0.00** | **0** | **14.00** | **14.00** | **8.00** | **2.80** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| пром | **Молоко в индивидуальной упаковке** | 200 | 200 | **200** | **5.8** | **5** | **9.6** | **108** | **0.08** | **2.6** | **44** | **0** | **240** | **180** | **28** | **0.2** |
| пром. | **Хлеб ржано-пшеничный** | 40 | 40 | **40** | **2.24** | **0.44** | **19.76** | **91.96** | **0.04** | **0** | **0** | **0.36** | **9.2** | **42.4** | **10** | **1.24** |
| пром | **Хлеб пшеничный** | **35** | **35** | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.08** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Всего в обед :** | | | **885** | **24.39** | **26.74** | **113.5** | **784.79** | **0.311** | **20.92** | **44** | **0.81** | **333.69** | **336.27** | **75.56** | **5.52** |
| | **Всего за день:** | | | **1405** | **43.37** | **47.99** | **171.01** | **1281.51** | **0.488** | **30.52** | **122.84** | **1.26** | **589.04** | **644.92** | **172.49** | **7.18** |

День: 6-й понедельник. Вторая неделя.

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | Наименование блюд | брутто | нетто | Выход (г) на 1 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| рец. | | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 266м | **Бифштекс рубленый** | | | **70** | **13.59** | **16.7** | **0.31** | **206.03** | **0.04** | **0.09** | **132** | **0** | **115.92** | **124.6** | **1.47** | **1.9** |
| | говядина заморожен. б/к | 120 | 91 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 6.6 | 6.6 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль йодиров. | 1.1 | 1.1 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 310м | **Картофель отварной** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 199 | 150 | **150** | **0.28** | **4.32** | **23.01** | **128.35** | **0.15** | **2.1** | **0** | **0** | **14.64** | **79.72** | **29.32** | **0.15** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | масло сливочное | 5.22 | 5.22 | | | | | | | | | | | | | |
| 54-27з | **Морковь отварная дольками** | | | **60** | **0.8** | **2** | **4.1** | **37.6** | **0.03** | **1.31** | **7.93** | **0** | **16** | **32** | **22** | **0.41** |
| | морковь | 81.8 | 65.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| пром | **Хлеб пшеничный** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| пром | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0.18** | **4.6** | **21.2** | **5** | **0.62** |
| 389м | **Сок фруктовый яблочный** | 200 | 200 | **200** | **1** | **0** | **20.2** | **84.8** | **0.02** | **4** | **0** | **0** | **14** | **14** | **8.9** | **0.28** |
| | **Всего завтрак** | | | **535** | **19.55** | **23.59** | **74.4** | **584.59** | **0.295** | **7.5** | **139.93** | **0.63** | **173.21** | **301.97** | **78.24** | **3.75** |

| № рец. | Наименование блюд | Брутто,г | Нетто,г | Выход на 1 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108м | **Суп с клецками** | | | **200** | **2.84** | **3.67** | **15.03** | **115.4** | **0.08** | **0.46** | **16.84** | **0** | **26.72** | **57.78** | **2.02** | **0.094** |
| | Картофель: | 53.4 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | клецки готовые | | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | вода питьевая | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль пищевая йодированная | 0.4 | 0.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | лавровый лист | 0.008 | 0.008 | | | | | | | | | | | | | |
| 109м | **Клёцки** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко пастеризованное 2,5% | 24.2 | 24.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 1.75 | 1.75 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца столовые куриные II категории | 0,11шт | 4.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 15.4 | 15.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль пищевая йодированная | 0.45 | 0.45 | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13з | **Салат из свеклы отварной** | 60 | 60 | **60** | **0.8** | **2.7** | **4.6** | **45.6** | **0.01** | **0.22** | **0.68** | **0** | **19** | **22** | **1.1** | **0.07** |
| | свекла | 63.7 | 51 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 171м | **Каша ячневая** | | | **150/10** | **3.65** | **5.37** | **36.68** | **209.7** | **0.03** | **0** | **0** | **0** | **136** | **60.94** | **1.63** | **0.52** |
| | крупа ячневая | 33.7 | 33.7 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| 229м | **Рыба тушенная с томатом и** | | | **100/10** | **12.9** | **4** | **6.1** | **112.2** | **0.08** | **0.09** | **195** | **0** | **51** | **89** | **4.4** | **0.105** |
| | минтай обе | 111.6 | 93 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 27.2 | 21.8 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | зелень свежая | 6 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло раститель ное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 338м | **Фрукты свежие: яблоко** | 130 | 130 | **130** | **0.52** | **0.52** | **12.74** | **61.1** | **0.039** | **13** | **0** | **0** | **20.8** | **14.3** | **11.7** | **0.418** |
| пром | **Кисель плодово-ягодный вит** | | | **200** | **0** | **0** | **23** | **92** | **0.4** | **20** | **0** | **0** | **0** | **6.4** | **0** | **0** |
| | Кисель виш | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| пром. | **Хлеб пшен** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| пром | **Хлеб ржан** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0.18** | **4.6** | **21.2** | **5** | **0.62** |
| | **Всего в обед:** | | | **915** | **24.59** | **16.83** | **124.93** | **763.81** | **0.694** | **33.77** | **212.52** | **0.63** | **266.17** | **302.07** | **37.4** | **2.217** |
| | **Всего за день:** | | | **1450** | **44.14** | **40.42** | **199.33** | **1348.4** | **0.989** | **41.27** | **352.45** | **1.26** | **439.38** | **604.04** | **115.64** | **5.967** |

День: 7-й вторник

Сезон: .осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | Наименов | брутто | нетто | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергети | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| рец. | ание блюд | | | (г) на 1 | Б | Ж | У | ческая ценность | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210м | **Омлет натураль ный** | | | **155** | **10.63** | **7.48** | **2.79** | **231.04** | **0.12** | **5.9** | **360.9** | **0** | **113.04** | **150.92** | **18.24** | **0.29** |
| | яйцо куриное 1 сорт -50гр | 2.27 | 116 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко пастер. | 43.4 | 43.4 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | масло сливочное | 5.7 | 5.7 | | | | | | | | | | | | | |
| 320м | **Морковь тушенная с яблока** | | | **80** | **0.94** | **2.9** | **8.05** | **62.48** | **0.02** | **3** | **0** | **0** | **21.49** | **39.54** | **27** | **0.81** |
| | морковь | 51.4 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливо | 3.4 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 4.8 | 4.8 | | | | | | | | | | | | | |
| | яблоки свеж | 20 | 14.4 | | | | | | | | | | | | | |
| 338м | **Фрукты св** | 148 | 130 | **130** | **0.52** | **0.52** | **12.74** | **61.1** | **0.039** | **13** | **0** | **0** | **20.8** | **14.3** | **11.7** | **0.418** |
| 14м | **Масло сли** | 10 | 10 | **10** | **0.08** | **7.25** | **0.13** | **66** | **0** | **0** | **40** | **0** | **2.4** | **3** | **0** | **0.02** |
| 54-23гн | **Кофейный** | 200 | 200 | **200** | **3.8** | **2.9** | **11.3** | **86** | **0.03** | **0.52** | **13.3** | **0** | **111** | **31** | **10.7** | **1.07** |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| | кофейный | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| пром | **Хлеб ржан** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0.18** | **4.6** | **21.2** | **5** | **0.62** |
| пром. | **хлеб пшен** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| | **Всего завтрак:** | | | **630** | **19.85** | **21.62** | **61.79** | **634.43** | **0.264** | **22.42** | **414.2** | **0.63** | **281.38** | **290.41** | **84.19** | **3.618** |

| № рец. | Наименование блюд | Брутто,г | Нетто,г | Выход на 1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **54-1с** | **Щи из свежей капусты со сметаной** | | | **200** | **1.62** | **4.92** | **5.28** | **72.08** | **0.02** | **1.07** | **105** | **0** | **37.4** | **31** | **13.2** | **0.047** |
| | сметана | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста | 70 | 56 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное ное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | томат | 1.2 | 1.2 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 71м | **Огурцы свежие** | 60 | 60 | **60** | **0.42** | **0.06** | **1.14** | **7.2** | **0.024** | **2.94** | **0.07** | **0** | **10.2** | **18** | **8.4** | **0.35** |
| **289м** | **Рагу из птицы** | | | **175** | **12.56** | **11.72** | **15.2** | **217** | **0.07** | **1.13** | **146** | **0** | **136.8** | **108.2** | **3.87** | **0.19** |
| | курица | 106 | 72 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 107 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 21 | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| | томат | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло расти | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшен | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| пром | **Хлеб пшен** | 70 | 70 | **70** | **5.52** | **0.7** | **33.8** | **163.66** | **0.07** | **0** | **0** | **0.9** | **16.1** | **60.9** | **23.1** | **0.78** |
| 389м | **Сок фрукт** | 200 | 200 | **200** | **1** | **0** | **20.2** | **84.8** | **0.02** | **4** | **0** | **0** | **14** | **14** | **8.9** | **0.28** |
| пром | **Хлеб ржан** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0.18** | **32.8** | **29.6** | **12** | **0.56** |
| пром | **Кондитер.и** | 30 | 30 | **30** | **2.49** | **1.18** | **23.12** | **113.4** | **0.03** | **0** | **2.4** | **0** | **8.68** | **32.24** | **6.6** | **0.54** |
| | **Всего обед** | | | **755** | **24.73** | **18.8** | **108.62** | **704.12** | **0.254** | **9.14** | **253.47** | **1.08** | **255.98** | **293.94** | **76.07** | **2.747** |
| | **Всего за день:** | | | **1385** | **44.58** | **40.42** | **170.41** | **1338.55** | **0.518** | **31.56** | **667.67** | **1.71** | **537.36** | **584.35** | **160.26** | **6.365** |

День: 8-й среда
Сезон: . осень
Возрастная категория: 7-11 лет

| № | Наименование блюд | брутто,г | нетто,г | Выход (г) на 1 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| рец. | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182м | **Каша жидкая молочная(рисовая)** | | | **150** | **3.83** | **8.03** | **25.05** | **189.14** | **0.04** | **0.88** | **43.5** | **0** | **97.57** | **10.36** | **22.58** | **0.34** |
| | крупа рисовая | 23,2. | 23.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко паст.2,5% | 75 | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 4.5 | 4.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 7.5 | 7.5 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 54-21гн | **Какао с молоком** | 200 | 200 | **200** | **4.6** | **3.6** | **12.6** | **100.4** | **0.04** | **0.68** | **17.3** | **0** | **143** | **130** | **3.4** | **1.09** |
| | какао | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко пастеризованное (2,5-3,5%) | 130 | 130 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| пром. | **Йогурт - компина** | 150 | 150 | **150** | **3.75** | **1.8** | **24** | **127.5** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| 15м | **Сыр Российский** | 10.2 | 10 | **10** | **2.32** | **2.95** | **0** | **35.83** | **0.005** | **0.1** | **26** | **0** | **88** | **50** | **3.5** | **0.1** |
| пром. | **Хлеб пшеничный** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| | **Всего завтрак** | | | **545** | **17.26** | **16.73** | **78.55** | **534.7** | **0.12** | **1.66** | **86.8** | **0.45** | **336.62** | **220.81** | **41.03** | **1.92** |

| № рец. | Наименование блюд | Брутто,г | Нетто,г | Выход на 1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102м | **Суп картофельный с бобовыми** | | | **200** | **4.39** | **4.21** | **13.22** | **118.6** | **0.18** | **0.46** | **74** | **0** | **34.14** | **70.48** | **28.46** | **0.01** |
| | горох | 16 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель: | 53.4 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка корень | 2.6 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | зелень | 1.24 | 1.24 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | соль пищевая йодированная | 0.7 | 0.7 | | | | | | | | | | | | | |
| | вода питьевая | 140 | 140 | | | | | | | | | | | | | |
| | лавровый лист | 0.008 | 0.008 | | | | | | | | | | | | | |
| 45м | **Салат из белокач.капусты** | | | **60** | **0.78** | **1.95** | **3.88** | **36.24** | **0.01** | **0.102** | **0** | **0** | **14.98** | **16.98** | **9.05** | **0.28** |
| | морковь | 7.5 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста белокачанная | 59.1 | 47 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 259м | **Жаркое по-домашнему** | | | **175** | **16.2** | **18.09** | **16.58** | **295** | **0.12** | **0.67** | **100** | **0** | **130.5** | **105.75** | **4.24** | **0.38** |
| | говядина | 107 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель: | 133 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| | томат | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчаты | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло расти | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль пищева | 0.68 | 0.68 | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1хн | **Компот из сухофруктов** | | | **200** | **0.5** | **0** | **19.8** | **81** | **0** | **15** | **0.02** | **0** | **50** | **4.3** | **2.1** | **0.09** |
| | сухофрукты | 26.8 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| | вода питьева | 190 | 190 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| 338м | **Свежие фрукты: груша** | 168 | 150 | **150** | **0.6** | **0.45** | **15.45** | **70.5** | **0.04** | **7.5** | **0** | **0.61** | **10.98** | **41.52** | **15.75** | **4.27** |
| пром. | **Хлеб пшен** | 70 | 70 | **70** | **5.52** | **0.7** | **33.8** | **163.66** | **0.07** | **0** | **0** | **0.9** | **16.1** | **60.9** | **23.1** | **0.78** |
| пром. | **Хлеб ржано** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0.18** | **4.6** | **21.2** | **5** | **0.62** |
| | **Всего в обед:** | | | **875** | **29.11** | **25.62** | **112.61** | **810.98** | **0.44** | **23.732** | **174.02** | **1.69** | **261.3** | **321.13** | **87.7** | **6.43** |
| | **Всего за день:** | | | **1420** | **46.37** | **42.35** | **191.16** | **1345.68** | **0.56** | **25.392** | **260.82** | **2.14** | **597.92** | **541.94** | **128.73** | **8.35** |

День: 9-й четверг

Сезон: .осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюд | брутто,г | нетто,г | Выход (г) на 1 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71м | **Помидоры свежие** | | | **80** | **0.88** | **0.16** | **3.04** | **17.6** | **0.04** | **1.4** | **0** | **0** | **21.2** | **20.8** | **1.6** | **0.06** |
| | помидоры свежие | 80 | 80 | | | | | | | | | | | | | |
| 261м | **Печень тушенная в сметанном соусе** | | | **50/50** | **8.66** | **8.76** | **3.81** | **159** | **0.19** | **8.86** | **55.4** | **0** | **25.62** | **12.33** | **1.48** | **0.47** |
| | печень говяжья | 81 | 71 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 330м | **Соус**: сметана | 6.25 | 6.25 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 3.75 | 3.75 | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 37.5 | 37.5 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 309м | **Макаронные изделия отварные** | | | **100** | **0.36** | **3.01** | **17.63** | **112.3** | **0.03** | **0** | **0** | **0** | **53.24** | **54.78** | **1.4** | **0.07** |
| | макароны | 35 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 3.5 | 3.5 | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3гн | **Чай с лимоном** | | | **200** | **0.3** | **0** | **6.7** | **27.9** | **0** | **1.16** | **0.38** | **0** | **6.9** | **8.5** | **4.6** | **0.77** |
| | Чай | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар песок | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| | лимон | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| пром | **Хлеб пшеничный** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| пром | **Хлеб ржано-пшеничный** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0.18** | **4.6** | **21.2** | **5** | **0.62** |
| | **Всего завтрак** | | | **535** | **14.08** | **12.5** | **57.96** | **444.61** | **0.315** | **11.42** | **55.78** | **0.63** | **119.61** | **148.06** | **25.63** | **2.38** |

| № рец. | Наименование блюд | Брутто,г | Нетто,г | Выход на 1 порцию | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-23м | **Свекольник** | | | **200** | **0.46** | **2.64** | **10.86** | **85.78** | **0.04** | **5.4** | **98.60** | **0** | **25.2** | **45.40** | **20.8** | **1.03** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | х | 53 | 34.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | свекла | 62,5. | 50. | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 11.1 | 8.9 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | томат | 1.1 | 1.1 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| 53м | **Салат из свеклы с зел.горошком** | 60 | 60 | **60** | **0.09** | **2.46** | **4.36** | **43.74** | **0.03** | **4.11** | **0** | **0** | **16.99** | **24.96** | **11.02** | **0.07** |
| | свекла | 38.5 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| | зеленый горошек | 22.8 | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 3.6 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | яблоки | 15 | 10.8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | **2.4** | 2.4 | | | | | | | | | | | | | |
| 223м | **Запеканка из творога со сгущенным молоком** | | | **180/20** | **23.13** | **25.26** | **41.85** | **522.41** | **0.118** | **0.66** | **150.8** | **0.000** | **328.03** | **223.11** | **49.24** | **1.51** |
| | творог | 169.2 | 165.6 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 14.4 | 14.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар песок | 14.4 | 14.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца столовые куриные II категории | 1/20шт | 7.2 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | масло сливочное | 7.2 | 7.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 7.2 | 7.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 7.2 | 7.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко сгущенное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| 54-32хн | **Компот из свежих яблок** | 200 | 200 | **200** | **0.15** | **0.14** | **9.93** | **41.5** | **0.01** | **1.6** | **1.2** | **0** | **58** | **3.8** | **3.1** | **0.79** |
| | яблоки | 45.2 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар песок | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| пром | **Хлеб ржано** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0.18** | **4.6** | **21.2** | **5** | **0.62** |
| пром. | **Хлеб пшен** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| | **Всего в обед:** | | | **715** | **27.71** | **31.07** | **93.78** | **821.24** | **0.253** | **11.77** | **250.6** | **0.63** | **440.87** | **348.92** | **100.71** | **4.41** |
| | **Всего за день:** | | | **1250** | **41.79** | **43.57** | **151.74** | **1265.85** | **0.568** | **23.19** | **306.38** | **1.26** | **560.48** | **496.98** | **126.34** | **6.79** |

День: 10-й пятница

Сезон: .осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | Наименование блюд | брутто | нетто | Выход (г) на 1 | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| рец. | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 239м | **Тефтели рыбные со сметанным соусом** | | | **100/40** | **12.18** | **9.88** | **14.62** | **185.94** | **0.102** | **1.5** | **153** | **0** | **84.56** | **78.18** | **2.7** | **0.76** |
| | минтай обезглавл. потр. | 142 | 66 | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 14 | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 18 | 14 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | мука пшеничная | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 330м | **Соус сметанный** | | | | **0.56** | **1.99** | **2.34** | **29.64** | **0.008** | **0.01** | **13.52** | **0** | **10.92** | **9.08** | **2.1** | **0.08** |
| | сметана | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 312м | **Пюре картофельное** | | | **150** | **0.21** | **3.04** | **20.43** | **137.25** | **0.013** | **1.8** | **0** | **0** | **36.97** | **86.58** | **2.77** | **0.1** |
| | картофель: | 171 | 128.2 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 23.6 | 22.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5.2 | 5.2 | | | | | | | | | | | | | |
| пром | **Кисель плод.ягодный витаминиз.** | 200 | 200 | **200** | **0** | **0** | **23** | **92** | **0.4** | **20** | **0** | **0** | **0** | **64** | **0** | **0** |
| пром | **Хлеб пшеничный** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| пром | **Хлеб ржано--пшеничный** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0.18** | **4.6** | **21.2** | **5** | **0.62** |
| | **Всего завтрак** | | | **545** | **16.83** | **15.48** | **87.17** | **572.64** | **0.578** | **23.31** | **166.52** | **0.63** | **145.1** | **289.49** | **24.12** | **1.56** |

| № рец. | Наименование блюд | Брутто,г | Нетто,г | Выход на 1 | Пищевая ценность (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минералы (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 82м | **Борщ с капустой и картофелем** | | | **200** | **1.44** | **3.94** | **8.74** | **83** | **0.04** | **8.54** | **50** | **0** | **39.78** | **43.68** | **20.9** | **0.98** |
| | Картофель: | 19.2 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| | свекла | 40 | 32 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка | 2.6 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | томат | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 71м | **Огурцы свежие** | **60** | 60 | **60** | **0.42** | **0.06** | **1.14** | **7.2** | **0.024** | **2.94** | **0.07** | **0** | **10.2** | **18** | **8.4** | **0.35** |
| 265м | **Плов** | | | **150** | **10.49** | **16.89** | **26.02** | **322** | **0.06** | **1.28** | **99** | **0** | **14.23** | **20.14** | **3.92** | **0.26** |
| | говядина | 107 | 79 | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа рисовая | 34 | 34 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 6 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | томат | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| 379м | **Кофейный** | 200 | 200 | **200** | **3.16** | **2.67** | **15.94** | **100.6** | **0.04** | **1.3** | **20** | **0** | **125.78** | **90** | **14** | **0.13** |
| | Кофейный н | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| пром | **Молоко в и** | 200 | 200 | **200** | **5.8** | **5** | **9.6** | **108** | **0.08** | **2.6** | **44** | **0** | **240** | **180** | **28** | **0.2** |
| пром | **Хлеб ржано** | 20 | 20 | **20** | **1.12** | **0.22** | **9.88** | **45.98** | **0.02** | **0** | **0** | **0.18** | **4.6** | **21.2** | **5** | **0.62** |
| пром | **Хлеб пшени** | 35 | 35 | **35** | **2.76** | **0.35** | **16.9** | **81.83** | **0.035** | **0** | **0** | **0.45** | **8.05** | **30.45** | **11.55** | **0.39** |
| | **Всего в обед:** | | | **865** | **25.19** | **29.13** | **88.22** | **748.61** | **0.299** | **16.66** | **213.07** | **0.63** | **442.64** | **403.47** | **91.77** | **2.93** |
| | **Всего за день:** | | | **1410** | **42.02** | **44.61** | **175.39** | **1321.25** | **0.877** | **39.97** | **379.59** | **1.26** | **587.74** | **692.96** | **115.89** | **4.49** |

В пояснении к меню отмечено,что при его разработке использовались:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,М 2017г
Сборник  рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
1-4 классов в общеобразовательных организациях:
Пособие-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора,2022.-275с
ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт  гигиены"