

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Кузнецова Л.Б.

Л.Б. Кузнецова

ноября 2021 г

СОГЛАСОВАНО руководители общеобразовательных учреждений:

Директор МБОУ СОШ № 8 г. Пензы
им. Н.С.Павлушкина
С.Н.Грачева

Директор МБОУ СОШ № 19 г. Пензы
С.В.Дубовицкая

Директор МБОУ СОШ № 26 г. Пензы
им. В.С.Гризодубовой
С.А.Осипова

Директор МБОУ СОШ № 32 г. Пензы
О.Н.Синенков

Директор МБОУ СОШ № 59 г. Пензы
И.Н.Орлова

Директор МБОУ Кадетская школа № 70 г. Пензы
им. 70-летия Победы в ВОВ
Е.В.Выборнов

Директор МБОУ Лицей № 47 г. Пензы

Е.С.Шаронова
Директор МБОУ СОШ № 20 г. Пензы

О.А.Лысова
Директор МБОУ СОШ № 28
им. В.О.Ключевского г. Пензы
А.В.Мирясов

Директор МБОУ Кадетская школа № 46 г. Пензы
В.А.Борисов

Директор МБОУ СОШ № 69 г. Пензы
Е.В.Пикарова

Директор МБОУ СОШ № 75/62 г. Пензы
им.Героя Советского Союза А.И.Мереняшева
В.В.Россеев

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания - ИП Кузнецова Л.Б.

**На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в
возрасте 7-11 лет в специально оборудованных школьных столовых,
отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях
общеобразовательных учреждениях г. Пензы.**

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период: ноябрь - апрель

2021 год

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: ноябрь-апрель
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
1.6.1.6	сыр сыр - 31,5	30	7,88	8		105	0,01	0,25	78,74		375	225	0,03	0,25
6.1.3.2.2	батон	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	26	26	0,48
327,2003 г	каша молочная Дружба крупя пшено - 14,25 крупя рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	157,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
	ИТОГО		15,48	18,19	60,43	465,8	0,14	1,15	78,78	0	488,53	383,5	65,27	2,31
	ОБЕД													
17,2004 г	салат из соленых огурцов с луком огурцы соленые - 49,6 лук репчатый - 10,6 масло растительное - 3	60	0,072	7,74	1,44	62,4	0,012	4,74		1,4	13,83	16,8	7,98	0,36
44,Пермь	суп из овощей капуста белокочаная - 25 картофель - 68,25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 горошек зеленый консерв - 11,5 масло растительное - 5 сметана - 12,5 соль - 2	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
155, 2003 г	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
516,2004г 332,2004 г	макароны отварные макароны - 51 масло слив - 5,25 соль - 5,1	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,064			0,66	9,94	36	9	0,9
639, 2004	компот из смеси сухофруктов сухофрукты - 20 кислота лимонная - 0,2 сахар - 20	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		29,40	31,24	116,54	858,74	0,41	28,37	0,26	2,40	81,10	395,38	113,30	14,51
	ПОЛДНИК													
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,87	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
1.2.2.7	напиток "снежок" напиток "снежок" - 206	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	ИТОГО		12,48	9,83	86,93	491	0,18	1,92	40,05	1,02	271,37	268,07	42,32	1,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,36	59,26	263,9	1815,54	0,726	31,44	119,1	3,42	841	1047	220,89	18,04

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: ноябрь - апрель
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
89,2003 г	бутерброд с повидлом повидло - 20,2 хлеб пшеничный - 30	50	2,39	0,9	28	129	0,05	0,1			9,4	27,3	11,3	0,86
173,2017 г	каша вязкая молочная из пшеничной крупы пшено - 37,5 молоко - 75 вода - 45 сахар - 4,5 соль - 1 масло слив - 7,5	157,5	6,48	8,29	33,24	234	0,1	0,72	41,1		110,08	165,97	33,25	1,75
686, 2004г	чай с лимоном чай - 1 сахар - 15 лимон - 6	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО		9,17	9,19	76,44	423	0,15	3,65	41,1	0	133,68	197,67	46,95	2,97
	ОБЕД													
71,2004 г	винегрет овощной картофель - 17,4 свекла - 11,4 морковь - 7,8 огурцы соленные - 9,24 капуста квашеная - 12,8 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 6	60	0,84	6,06	4,08	74,4	3	9,72	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
139,2004	суп картофельный с бобовыми картофель - 67 морковь - 16 горох - 20 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 2	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
294, 2017 г	котлеты рубленые из птицы мясо птицы - 142,2 хлеб пшеничный - 16,2 молоко или вода - 23,4 сухари - 9 или хлеб пшеничный - 19,8 масло растительное - 5,4 соль - 3	90	15,7	15,08	14,65	257,4	0,18	0,81	48,42		53,8	72	19,98	3,26
511,2004 г	рис отварной крупя рисовая - 54 масло сливочное - 6,75 соль - 2	150	3,75	6,15	38,55	228	0,03		0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,5
455,2003 г	соус красный основной масло сливочное - 1 мука - 3 томатная паста - 2 морковь - 5 лук репка - 1,2 сахар - 0,76 соль - 1	50	0,41	0,76	3,11	21,85	0,01	0,97	0,1		3,38	6,86	3,51	0,13
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		32,65	35,12	129,8	972,25	3,44	19,91	48,91	3,21	129,15	352,35	136,16	8,45
	ПОЛДНИК													
307,Пермь	булочка Веснушка мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
288,Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
	ИТОГО		14,81	15,2	79,98	515,91	0,26	2,73	0,09	1,42	277,94	286,4	46,72	1,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,63	59,51	286,2	1911,16	3,85	26,29	90,1	4,63	540,77	836,42	229,83	13,01

День: среда
Неделя: первая
Сезон: ноябрь - апрель
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
204, 2017 г	макароны отварные с сыром макароны - 42 масло сливочное - 6 сыр - 26,4	150	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,17	86,4		221,4	151,56	15,24	0,92
693, 2004г	какао с молоком какао-порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		19,28	18,17	83,52	571,6	0,184	1,47	86,42	0,01	362,04	328,11	75,59	3,27
	ОБЕД													
45, 2004 г	салат из квашеной капусты капуста квашеная - 69,6 лук репчатый - 7,2 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	2,7	2,7	25,2	18,67	8,62	0,34
148, 2004 г	суп - лапша домашняя морковь - 12 лук - репка - 12 масло слив - 5 соль - 0,5	250	2,8	5,8	13,9	120	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
549, 2004 г	лапша домашняя - 20, мука - 18,7 яйцо - 5 соль - 0,5													
388, 2004г	котлеты рыбные треска (нетто) - 59,4 хлеб пшеничный - 16,2 молоко или вода - 23,4 сухари - 9 масло растительное - 7,2	90	11,7	7,92	13,68	176,4	0,08	0,36	9		57,6	154,8	28,8	1,08
520, 2004г	пюре картофельное картофель - 171 масло слив - 5,25 молоко - 23,72 соль - 5,1	150	3,15	8,25	21,7	189	0,26	4,68	4,5	0,13	4,5	89,6	30	1,1
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		24,98	26,64	106,4	793,4	0,552	23,55	16,44	3,36	133,92	417,67	128,37	8,21
	ПОЛДНИК													
313, Пермь	булочка Дорожная мука - 65,66 дрожжи - 1,5 сахар - 11,6 масло сливочное - 17,32 соль - 0,66	100	3,44	6,67	28,43	287,5	0,06		0,04	0,58	9,6	34,08	5,75	0,47
517, Пермь	йогурт йогурт - 206	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	ИТОГО		13,44	13,07	45,43	461,5	0,12	1,2	0,08	0,58	247,6	216,08	33,75	0,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,70	57,88	235,4	1826,5	0,856	26,22	102,9	3,95	743,56	961,86	237,71	12,15

День:четверг
Неделя: первая
Сезон: ноябрь - апрель
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
7,2017 г	бутерброды горячие с сыром сыр - 16 масло сливочное - 6 батон - 30	50	3,39	8,32	14,84	157	0,04	0,06	63		139,44	96,3	9,45	0,49
173,2017 г	каша вязкая молочная из овсяной крупы хлопья овсяные "Геркулес" - 33 молоко - 75 вода - 45 сахар - 4,5 масло сливочное - 7,5 соль - 0,7	157,5	6,23	9,84	28,22	227,25	0,13	0,72	41,1		112,21	176,23	53,11	1,3
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
	ИТОГО		9,82	18,16	58,06	442,25	0,17	0,78	104,1	0	263,65	290,53	74,56	2,79
	ОБЕД													
29, Пермь	салат из свеклы с яблоками свекла -51,6 яблоки компот - 21,6 соль - 0,6 сахар - 6 масло растительное - 3	60	0,66	3,1	11,08	73,34	0,01	6,5	0,01		19,60	19,39	10,33	0,93
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем картофель - 40 капуста свеж - 68,75 морковь - 16,25 лук-репка - 12,5 масло слив - 5 сметана - 10 соль - 2	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,22	53,62	21,57	0,77
294, 2017 г	котлеты рубленые из птицы мясо птицы - 142,2 хлеб пшеничный - 16,2 молоко или вода - 23,4 сухари - 9 или хлеб пшеничный - 19,8 масло растительное - 5,4 соль-3	90	15,7	15,08	14,65	257,4	0,18	0,81	48,42		53,8	72	19,98	3,26
табл.4 508,2004 г	каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая - 69,3 масло сливочное - 5,25 соль - 0,8	150	8,4	10,8	41,2	303	0,18		0,03	0,48	15	164,4	98,4	3,3
455,2003 г	соус красный основной масло сливочное - 1 мука - 3 томат ная паста - 2 морковь - 5 лук репка - 1,2 сахар - 0,78 соль- 1	50	0,41	0,76	3,11	21,85	0,01	0,97	0,1		3,38	6,86	3,51	0,13
383,2003 г	кисель из концентрата кисель из концентрата - 24 сахар -10 кислота лимонная - 0,2 вода - 190	200			9,89	119					0,2			0,03
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		32,81	37,54	122,7	1048,02	0,57	26,32	48,8	0,7	159,4	413,77	196,79	10,73
	ПОЛДНИК													
741,2004 г	ватрушка с творогом мука - 53,57 сахар - 4,83 масло растительное - 2,21 яйцо - 2 соль - 0,77 дрожжи - 1,83 творог - 36,6	100	11,8	4,4	69,68	365,12	0,19		0,013	1,7	24,59	101,95	17,47	1,4
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	ИТОГО		12,8	4,8	89,88	457,12	0,21	4	0,013	1,7	32,59	115,95	25,47	4,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,43	60,3	270,6	1947,39	0,95	31,1	152,9	2,4	455,64	820,25	296,82	517,72

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: ноябрь - апрель
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
327, 2003 г	каша молочная Дружба крупя пшено - 14,25 крупя рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	157,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
286, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		16,52	18,05	70,32	510,49	0,414	2,2	100,1	0,29	255,52	352,36	83,84	3,36
	ОБЕД													
17, 2004 г	салат из соевых огурцов с луком огурцы соевые - 49,8 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 3	60	0,072	7,74	1,44	62,4	0,012	4,74		1,4	13,83	16,8	7,98	0,36
72, Пермь	суп картофельный с рыбными консервами картофель - 150 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло слив - 2,5 соль - 2 консервы рыбн - 26	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
268, 2017	котлеты, биточки, шницели говядина (котлетное мясо) - 90 хлеб пшеничный - 16,2 молоко или вода - 21,6 сахар - 9 масло растительное - 5,4	90	14,85	21,78	12,89	309,6	0,07	0,3	40,32		38,82	169,92	50,2	2,52
553, 2004 г	сложный гарнир пюре картофельное картофель - 85,5 молоко - 11,9 масло слив - 2,62 соль - 2,5 капуста тушеная капуста свежая - 107,5 масло слив - 2,62 морковь - 1,87 лук-репка - 3,6 томат-паста - 1,8 мука - 0,9 сахар - 2,25 соль - 1	150	3,3	6,45	20,25	154,5	0,16	27,92	2,32	0,21	45,35	80,55	29,87	2,47
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		30,592	45,75	103	934,58	0,522	44,74	42,85	3,16	190,5	519,13	184,88	10,15
	ПОЛДНИК													
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 68,34 сахар - 15 масло растительное - 15 яйцо - 2 соль - 0,6 дрожжи - 1,6	100	7,28	11,8	61,34	380,34	0,14		0,06	0,12	20,34	74,26	12,24	1,02
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
	ИТОГО		12,87	18,18	70,72	497,65	0,22	2,73	0,11	0,12	272,34	263,26	41,64	1,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,982	81,98	244	1942,72	1,156	49,67	143	3,57	718,36	1134,8	310,36	14,74

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: ноябрь - апрель
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
1.6.1.6	сыр сыр - 21	20	5,26	5,32		70	0,006	0,14	42		200	120	11	0,14
5.1.5	масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002		80		4,8	6		0,04
6.1.3.2.2	батон	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	26	26	0,48
366, 2004г	запеканка из творога творог - 189,25 крупа манная - 13,25 или мука пшеничная - 16 сахар - 13,25 яйцо - 5,25 масло слив - 8 сухари - 8 сметана - 8	200	33,25	29,56	30,44	531,06	0,11	0,94	0,12	0,8	326,5	452	53,34	1,75
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		49,24	57,28	70,66	1007,57	0,292	3,81	122,2	0,8	801,4	840,4	133,84	3,79
	ОБЕД													
78, 2004 г	икра морковная морковь - 56,4 лук-репка - 12,5 томат-паста - 6,7 масло растительное - 4,8 лимонная к-та - 0,009 сахар - 10,7 соль - 1,2	60	1,32	4,56	6,84	76,8	0,04	7,68	12	4,09	44,2	69,35	21,35	1,98
133, 2004 г	суп картофельный картофель - 150 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 бульон или вода - 180 соль - 2	250	2,8	3	20,5	121	0,14	24	0,02		20,97	77,5	31,15	1,18
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 146,4 морковь - 9,6 лук репчатый - 7,2 соль - 1,5	120	23,28	0,96		105,6	0,09	0,69	0,3	1,84	50,25	233,55	30,01	0,8
317, 2003 г	рагу из овощей картофель - 64,2 морковь - 30 лук-репка - 14,4 капуста свежая - 63,9 масло сливочное - 8 соль - 0,9 соус красный основной - 45 масло сливочное - 0,9 мука - 2,25 томатная паста - 1,35 морковь - 4,5 лук репка - 1,08 сахар - 0,67 соль - 0,9	150	2,74	5,99	15,87	130,5	0,09	35,68	0,03		52,17	71,02	33,33	1,14
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
9.1.5.2	фрукт (по сезону)	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		40,44	17,43	148	931,5	0,6	97,05	12,35	5,93	218,79	632,92	271,84	11,71
	ПОЛДНИК													
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,67	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	ИТОГО		8,08	5,03	85,53	425	0,14	4,12	0,05	1,02	37,37	94,07	20,32	3,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		97,76	79,74	304,2	2364,07	1,032	105	134,6	7,75	1057,6	1567,4	426	19,32

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: ноябрь - апрель
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
133, Пермь	омлет с зеленым горошком яйцо - 30 молоко - 30 масло сливочное - 2,5 горошек зеленый - 22,5	75	5,12	6,25	2,5	86,73	0,08	4	0,11	0,23	56,72	102,94	13,31	0,89
174, 2017 г	каша вязкая молочная из рисовой крупы рис - 33 молоко - 75 вода - 48,75 сахар - 4,5 соль - 1,5 масло сливочное - 7,5	157,5	4,5	8,14	32,21	220,5	0,04	0,72	41,1		98	118,08	27,34	0,45
693, 2004г	какао с молоком какао - порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
6.1.3.2.2	батон	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044				7,6	26	26	0,48
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		19,5	20,91	97,79	654,23	0,258	6,02	41,23	0,24	297,26	404,07	107,5	3,81
	ОБЕД													
8.1.6.1	огурцы огурцы - 61,2	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	4,2			10,2	18	8,4	0,3
110, 2004 г	борщ с капустой и картофелем свекла - 50, капуста свеж - 25 картофель - 27, морковь - 19 лук репчатый - 12 томат паста - 3,2 зелень - 1 сахар - 3 лимонная кислота - 0,12 масло слив - 5 соль - 2 сметана - 10 бульон или вода - 200	250	2	5,2	13	106	0,05	8,25	0,24	1,52	41,92	48,81	22,65	1,01
155, 2003 г	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,8 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
516, 2004г 332, 2004 г	макароны отварные макароны - 51 масло слив - 5,25 соль - 5,1	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,064			0,66	9,94	36	9	0,9
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		29,42	22,9	100,3	727,7	0,352	15,57	0,26	2,18	114,19	396,95	120,7	14,37
	ПОЛДНИК													
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 8,67 соль - 0,58 дрожжи - 1,87	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	ИТОГО		8,08	5,03	85,53	425	0,14	4,12	0,05	1,02	37,37	94,07	20,32	3,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57	48,84	283,6	1806,93	0,75	25,71	41,54	3,44	448,82	895,09	248,52	22

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: ноябрь - апрель
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
668,1981 г	тефтели 1-й вариант - 60 говядина (котлетное мясо) - 52 хлеб пшеничный - 8 молоко или вода - 12 лук-репка - 24 масло сливочное - 3 мука - 4 масло сливочное - 3	110	8,1	10	10,6	165	0,04	1			24	118	21	0,9
824,1981 г	соус красный основной - 50 бульон или вода - 50 масло сливочное - 1 мука - 2,5 томат- паста - 2 морковь - 5 лук-репка - 1,2 сахар - 0,75		0,6	1	3,1	24	0,01	0,4			8	40	6	0,2
табл.4,508 2004 г	каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая - 69,3 масло сливочное - 5,25 соль - 0,8	150	8,4	10,8	41,2	303	0,18		0,03	0,48	15	164,4	98,4	3,3
638, 2004	компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		22,53	23,03	111,9	748,8	0,33	2,4	0,03	0,48	103,4	425,8	185,25	6,76
ОБЕД														
37,2017	салат картофельный с огурцами или капустой картофель - 39,5 лук репчатый - 7,26 огурцы соленные - 17,2 или капуста квашеная - 24 морковь - 6,3 масло растительное - 3	60	0,73	4,7	5,37	66,84	0,03	3,62			11,11	25,26	9,13	0,41
139,2004	суп картофельный с бобовыми картофель - 87 морковь - 16 горох - 20 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 2	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
211,Пермь	плов из птицы мясо птицы - 197,6 масло растительное - 10,48 лук репчатый - 20,93 морковь - 13,33 рис - 46,7 соль - 2,7	200	35,43	43,17	39,09	711,51	0,16	2	1,07	0,012	51,47	377,33	91,47	3,41
699,2004 г	напиток апельсиновый апельсины - 22 сахар - 24 вода - 210	200	0,1		25,2	96	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		48,01	54,94	124,08	1206,95	0,43	24,03	1,32	0,42	124,26	574,81	179,32	8,58
ПОЛДНИК														
741,2004 г	ватрушка с творогом мука - 53,57 сахар - 4,63 масло растительное - 2,21 яйцо - 2 соль - 0,77 дрожжи - 1,83 творог - 36,6	100	11,8	4,4	69,68	365,12	0,19		0,013	1,7	24,59	101,95	17,47	1,4
272 Пермь	ряженка ряженка - 205	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	ИТОГО		17,4	10,78	77,86	477,64	0,27	1,4	0,053	1,7	264,59	281,95	45,47	1,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		87,94	88,75	313,88	2433,39	1,03	27,83	1,40	2,60	492,25	1282,56	410,04	16,94

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: ноябрь - апрель
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
366, 2004г	Запеканка из творога творог - 113,54 крупа манная - 7,94 или мука пшеничная - 9,6 сахар - 7,94 яйцо - 3,14 масло слив - 4,6 сухари - 4,6	120	19,94	17,74	18,26	318,64	0,07	0,06	0,07	0,48	195,96	271,2	32	1,04
173, 2017 г	каша вязкая молочная из пшениной крупы пшено - 37,5 молоко - 100 вода - 45 сахар - 4,5 соль - 1 масло слив - 7,5	157,5	6,48	8,29	33,24	234	0,1	0,72	41,1		110,08	165,97	33,25	1,75
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
	ИТОГО		28,87	26,9	81,92	689,24	0,2	0,78	41,17	0,48	323,74	474,67	96,75	4,15
	ОБЕД													
71, 2004 г	винегрет овощной картофель - 17,4 свекла - 11,4 морковь - 7,6 огурцы соленные - 9,24 капуста квашеная - 12,6 лук репчатый - 10,8 масло растительное - 6	60	0,84	6,06	4,08	74,4	3	9,72	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
138, 2004	суп картофельный с крупой картофель - 100 крупа рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	1,8	5,2	16,5	122	0,12	16,5	0,02		18,57	67,4	26,67	0,97
175, Пермь	фрикадельки рыбные - 70 треска (нетто) - 56 хлеб пшеничный - 10 молоко или вода - 14 яйца - 8 соль - 2	100	10,46	5,41	5,52	80,82	0,09	0,4	0,05	0,4	30,3	159,97	35,09	0,86
265, Пермь	соус томатный - 30 вода - 15 мука - 1,5 масло сливочное - 1,5 томат-паста - 2 сахар - 0,5		0,16	1,1	1,57	16,8	0,006	0,6	0,006	0,04	1,55	4,9	0,25	0,11
520, 2004г	пюре картофельное картофель - 171 масло слив - 5,25 молоко - 23,72 соль - 5,1	150	3,15	8,25	21,7	189	0,26	4,68	4,5	0,13	4,5	89,6	30	1,1
685, 2004г	напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные - 20 сахар - 20 вода - 200	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		22,16	27,49	96,49	708,62	3,596	31,9	4,696	3,29	102,96	461,32	157,83	6,8
	ПОЛДНИК													
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
517, Пермь	йогурт йогурт - 206	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	ИТОГО		19,22	15,22	87,6	572,6	0,24	1,2	0,08	1,42	263,94	279,4	45,32	1,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		70,25	69,61	266	1968,46	4,036	33,88	45,95	5,19	690,64	1215,4	299,9	12,53

День:четверг
Неделя: вторая
Сезон: ноябрь - апрель
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
1.6.1.6	сыр сыр - 31,5	30	7,88	8		105	0,01	0,25	78,74		375	225	0,03	0,25
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
327,2003 г	каша молочная Дружба крупа пшено - 14,25 крупа рисовая - 10,5 молоко - 71,25 сахар - 4,5 соль - 0,75 масло сливочное - 7,5	157,5	4,4	9,03	24,87	198	0,09	0,9	0,04		93,93	114,5	27,24	0,58
286,Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
	ИТОГО		17,32	21,09	60	500,29	0,17	2,45	78,8	0,05	598,02	452,96	64,77	1,44
	ОБЕД													
13,Пермь	салат из моркови с изюмом (по сезону) морковь - 60 изюм - 6,6 сахар - 6 лимон - 7,2	60	0,73	0,05	14,46	56,3	0,03	3,45	0,9	0,22	18,81	33,92	20,23	0,55
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем картофель - 40 капуста свеж - 68,75 морковь - 16,25 лук-репка - 12,5 масло слив - 5 сметана - 10 соль - 2	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,22	53,62	21,57	0,77
294, 2017 г	котлеты рубленые из птицы мясо птицы - 142,2 хлеб пшеничный - 16,2 молоко или вода - 23,4 сухари - 8 или хлеб пшеничный - 19,8 масло растительное - 5,4 соль - 3	90	15,7	15,08	14,65	257,4	0,18	0,81	48,42		53,8	72	19,98	3,26
511,2004 г	рис отварной крупа рисовая - 54 масло сливочное - 6,75 соль - 2	150	3,75	6,15	38,55	228	0,03		0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,5
455,2003 г	соус красный основной масло сливочное - 1 мука - 3 томатная паста - 2 морковь - 5 лук репка - 1,2 сахар - 0,76 соль - 1	50	0,41	0,76	3,11	21,85	0,01	0,97	0,1		3,38	6,86	3,51	0,13
701,2004 г	напиток яблочный яблоки - 28,4 сахар - 24	200	0,1		26,4	102	0,01	4,13	0,01		4,48	2,75	2,25	0,62
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		28,33	29,84	139,9	938,98	0,45	27,4	49,7	0,72	153,39	341,57	134,87	8,14
	ПОЛДНИК													
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 68,34 сахар - 15 масло растительное - 15 яйцо - 2 соль - 0,6 дрожжи - 1,6	100	7,28	11,8	61,34	380,34	0,14		0,06	0,12	20,34	74,26	12,24	1,02
1.2.2.7	напиток "снежок" напиток "снежок" - 206	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
	ИТОГО		12,68	16,8	82,94	538,34	0,2	1,8	40,06	0,12	262,34	262,26	42,24	1,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,33	67,73	282,9	1977,61	0,82	31,65	168,6	0,89	1013,8	1056,8	241,88	10,80

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: ноябрь - апрель
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
174, 2017 г	каша вязкая молочная из рисовой крупы рис - 33 молоко - 75 вода - 48,75 сахар - 4,5 соль - 1,5 масло сливочное - 7,5	157,5	4,5	8,14	32,21	220,5	0,04	0,72	41,1		98	118,08	27,34	0,45
685, 2004 г	чай с джемом чай - 1 вода - 150 джем - 20	200	0,3		21,3	82					2,59	1,5	1,13	0,18
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	3,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		14,13	15,05	67,01	496,3	0,324	0,72	141,1	0,24	138,79	263,48	51,47	3,16
	ОБЕД													
45, 2004 г	салат из квашеной капусты капуста квашеная - 69,6 лук репчатый - 7,2 сахар - 3 масло растительное - 3	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	2,7	2,7	25,2	18,67	8,62	0,34
140, 2004 г	суп картофельный с макаронными изделиями картофель - 100 макаронные изделия - 10 морковь - 13 лук-репка - 12 масло сливочное - 3 соль - 2	250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
181, Пермь	жаркое по-домашнему говядина - 103 картофель - 103,64 лук-репка - 12 масло слив - 4,77 томат паста - 1,9 соль - 2,5	150	15,37	11,82	15,09	227,78	0,14	6,95	0,02	0,45	18,76	173,88	32,32	2,7
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
	ИТОГО		24,8	18,79	88,01	621,78	0,402	31,53	2,96	3,55	101,99	377,94	125,03	7,48
	ПОЛДНИК													
314, Пермь	булочка молочная мука - 80 дрожжи - 0,96 молоко - 40 соль - 0,496 масло растительное - 2,6	100	3,48	4,78	57	316	0,16	0,52		1,2	66,2	109,36	19,1	1,06
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
	ИТОГО		4,48	4,98	77,2	408	0,18	4,52	0	1,2	74,2	123,36	27,1	3,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,41	38,82	232,2	1526,08	0,906	36,77	144,1	4,99	314,98	764,78	203,6	14,5

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: ноябрь - апрель
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
340, 2004г	омлет натуральный молоко - 54,6 масло сливочное - 18,1 яйцо - 145,5	200	20	33,3	3,77	398	0,1	91,87	0,4	0,89	163,73	310,67	25,56	3,2
328, 2003 г	каша молочная манная крупа манная - 29,8 масло сливочное - 5 молоко - 102 сахар - 6 соль - 1	150	4,47	8,85	23,26	190,5	0,06	0,99	0,04		100,02	89,26	14,92	0,31
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054				10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО		34,29	49,76	61,85	836,61	0,324	95,59	0,49	0,89	531,95	655,83	103,48	5,25
	ОБЕД													
13, Пермь	салат из моркови с изюмом морковь - 80 изюм - 6,6 сахар - 6 лимон (для сока) - 7,2	60	0,73	0,048	14,48	56,3	0,036	3,45	0,9	0,22	18,81	33,92	20,23	0,55
132, 2004 г	рассольник Ленинградский картофель - 100 крупа рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 6 соль - 2 огурцы соленые - 17 масло сливочное - 5 вода или бульон - 190 зелень свежая - 1	250	2,2	4,5	17,25	121,3	0,11	16,75	0,97		25,96	26,81	65,45	0,99
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 146,4 морковь - 9,8 лук репчатый - 7,2 соль - 1,5	120	23,28	0,96		105,6	0,09	0,69	0,3	1,84	50,25	233,55	30,01	0,8
205, 2004г	картофель в молоке картофель - 192 молоко - 60,8 масло слив - 4,8 соль - 2,6	200	4,4	7	26,2	192	0,27	5,07	0,005	2,96	91,6	166	50,93	1,73
11.1.1.16	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			8	14	8	2,8
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03				5,7	19,5	19,5	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09				17,5	78	23,5	1,95
9.1.5.2	фрукт (по сезону)	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
	ИТОГО		40,91	15,428	162,7	972,8	0,746	54,96	2,175	5,02	237,82	641,78	322,62	10,68
	ПОЛДНИК													
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 71,42 сахар - 7,17 дрожжи - 2,17 соль - 0,7 масло растительное - 6,3 яйцо - 2,2 изюм - 3,5	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
	ИТОГО		14,81	15,2	79,98	515,91	0,26	2,73	0,09	1,42	277,94	286,4	46,72	1,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		90,01	80,388	304,6	2325,32	1,33	153,3	2,755	7,33	1047,7	1584	472,82	17,52

Овощи урожая прошлого года, после 1 марта текущего года используются только после термической обработки.

Список используемой литературы:

- 1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М.Скурихин, В.А.Тутельян).**
- 2. Справочник "Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003г. (под редакцией В.Л.Варфоломеевой)**
- 3. Сборник нормативов и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции.**
- 4.Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений. ГКОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" 2009г.**
- 5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г. (под редакцией В.Т.Лапиной)**
- 6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 г.**
- 7. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.**