согласовано:

Директор МБОУ Лингвистическая гимназия № 6 г. Пензы

О.В. Кузнецов

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

О.Б. Шептунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

На оказание услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 12 лет и старше в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предьявляемым требованиям в здании МБОУ Лингвистическая гимназия № 6 по адресу: г. Пенза, заводское шоссе, 1

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

Все расчеты к меню прилагаются.

Сезонный период: осень-зима

01.02.2025г.

День 1

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и		день т вая ценн (г)	ность	Энерге тическ ая ценнос	Е	Витами	іны (ма	e)	Минер	альны (м		эства
1587.2			Белки	Жиры	Угл.		B1	С	Α	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак <u>Каша Дружба</u> Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло сливочное 3,75	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,04	0,22	0,01	0	81,67	78,36	15,44	0,66
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	-		14		
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
90 2003	Бутерброд с сыром сыр 21 батон 30	20\30	5,76	8,3	11,96	157	0,04	0,11	59	0,06	139,2	96	9,45	0,49
6.3.5.3	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9	39,5	12	1
	Итого		15,16	17,18	90,61	590,61	0,145	4,43	59,01	0,11	249,12	236,1	49,29	5,81
	Обед													
45	Салат из белокачанной капусты Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль 0,6	100	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61
	Суп картофельный с клецками с курицей, картофель 66,25 морковь 12,5 лук 12 масло 3,75 бульон 187,5 мука 10 яйцо 2,5 вода 15 курица 15.	10\250	5,55	4,9	16,84	133,94	0,08	2,9	0,06	0	31,89	100,9	19,51	1,46
184	<u>Плов</u> курица <u>9</u> 2,67 рис 54,5 масло слив 8 лук репка 9,6 морковь 15,2 соль1,33 томат паста 3 вода 106,67	200	25,32	9,57	41,07	356	0,16	2,75	0,04	0,25	28,96	314,5	62,13	3,03
283\200	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 Сахар 15,0, Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
6.3.5.3	Хлеб ржаной	45	3,71	0,67	18,78	97,88	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0		2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		37,795	20,63	121,3	827,57	0,341	44,26	0,11	0,316	188	541,6	126,7	8,67
	Полдник													
434	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
табл	<u>Кекс лимонный</u>	75	5,25	12,57	41,7	275,25	0,01	0,18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,4 5,51	0,4 12,62	9,8 56,92	47 334,25	0,03	10 3,08	0,01	0,02	16 57 65	11 78,78	9	2,2 1,08
	итого		58,465	50,43	268,9	1752,43	0,496	51,77	59,13	0,486	494,7	856,5	188,8	
	Итого за день:		,	,.0	,-		-,		,	-,	,.	,-	, .	, -,

День	2	2
щепь	1	~

				ень 2 2									
№ рецепт	Наименование блюда	Масса порц ии	Пище	вая ценн (г)	ность	Э/ценн, ккал	E	Витами	ны (мг)	Минер	альны (м	е веще г)
уры		uu	Белки	Жиры	Угл.		B1	С	A	B2	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
004	Макаронные изделия запеченные с сыром												
261	Макароны 73,44 Масло слив 17,72 Соль 7,5 сыр 6,6	275	12,4	23,5	50	479	0,18	6,3	13	0,13	242,9	205	46
070/17	<i>Какао с молоком (2-ой вариант)</i> Какао-порошок												
270/Пр	5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	200	4,85		32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,72	122,3	17,02
85	Бутерброд с джемом из абрикосов джем 10,1	10\35	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85
6.3.5.3	Хлеб ржаной	30	0,66	0,12	3,34	17,4		0	0	0,02	3,5		4,7
	Итого		19,12	29,11	100,4	758,11	0,28	30,62	13,02	0,15	382,62	357,7	73,57
	Obed												
38	Салат Школьные годы помидоры 29,3		975000		12 100	50900	500 500.0	13.600 (N.400PO)		2007250	SOME TAXABLE I		
30	огурцы св 45,8 капуста св 43 масло раст 5 соль 1	100	1,2	5,1	3,5	65	0,03	25,36	0	0,03	32,08	32,53	15,83
	Борщ из св. капусты с картофелем Свекла												
96	50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель												
96	26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка												
	12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,89	55,5	22,33
205	Котлеты рубленные из птицы Мясо птицы	0.00		5000000	D 2000	Acceptance for	(AEC 07/50)		55 -55555		59599 0000	C5050/11/2/03/5	
205	70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4	100	22,5	12,89	14,78	266,4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83
445	Гречка отварная гречка 83,14 соль 0,9	180	10,5	7,99	51,68	334,8	0,342	0	0,04	0,16	20,69	249	166,6
455	Соус красный основной : вода 25 масло слив	25	0,2	0,43	1,56	10,93	0,01	0,49	0	0	1,69	3,44	1,76
433	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6
	Итого		37,65	31,91	104,6	868,23	0,623	46,41	0,155	0,426	146,29	627	262,3
	Полдник												
	Батон нарезной	25	1,88		31,25	78		0	3	0,01	4,0	21	3
283\2009		180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	150	0,4	0,4	9,8		0,03	10	0	0,02	16	11	9
	Итого		2,44	15,25	59,14	191,79	0,03	0,15	3,01	0,01	60,45	39,31	9,86
	итого за оень		59,27	76,27	264,7	1818,13	0,933	77,78	76,79	0,586	589,36	1024	345,7

			Де	нь 3										
№' рецепту	Наименование блюда	Масса порци	Пищева	(s)		Э/ценно сть. (ккал)	Е	Витами	ины (ма		Минер	альны (м		ства
ры		и	Белки				B1	С	Α	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
	Суп молочный с крупой пшено молоко													
130\M	100, пшено 16, масло слив 1,6, сахар 2,0 вода 84	250	5,81	6,31	21,68	267	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
433	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0.1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
1.6.1.8	Сыр "Российский", сыр российский 16	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39			75		
6.3.5.3	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,045	0	0	0,02	3,5	15,8	4,7	0,4
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
0.1.0.2.2	Итого		12,925	11,6	56,09	478,8	0,196	1,825	0,42	0,295	308,8	284,4	53,86	2,98
	O6ed													
	Салат из свежих помидоров с													
61	растительным маслом помид св 86,1 лук													
01	реп 23,8 масло раст 8,3	100	1,05	8,47	4,6	100	0,05	20,33	0	0,06	20,13	30,67	17,58	0,8
100	Суп-лапша "Домашняя" мука 18,7 масло													
106	слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
	Жаркое По-Домашнему курица 25,97 картоф													
158	157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре			51						- 2				
1.00	7.06 соль 0,52	250	20,78	7,25	20,51	341	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки св													_
282/NP	45,4 Сахар 15 лим кис-та 0,2	200	0,16	0	14,99	80,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	2,97	0,54	15,03	78,3	0,081	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0			2,85	9,75	1,95	0,18
0.1.0.2.2	Итого		28,865	21,6	76,46	750,24	0,441	50,71	0,2	0,606	99,79	437,5	115,5	7,21
	2-и вариант салата													
0/17	<i>Салат из моркови</i> Морковь 110, Масло													
9/Пр	растительное 10, сахар 3	100	1,13	10,08	10,38	136,8	0,03	4,4	0,1	4,75	35,92	36,85	25,85	1,08
	Полдник													
9126	Фрукты сезонного значения	140	0,4	0,4	9,8	4/	0,03	10		0,02	16	11	9	2,2
таб	Печенье Домашнее	39	2,5	6,55	26,71	175,89	0,03	0	46,8	0,03		25,35		0,31
288/ПР	Молоко кипяченое молоко 210	180	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,9	142	21	0,17
	итого		8,49	13,3	45,89	340,2	0,1	10,5	46,82	0,05	225,8	178,3	33,9	2,68
	Итого за день		50,28	46,6	178,4	1569,24	0,737	63,04	47,44	0,951	634,4	900,2	203,3	12,9

день4 **День 4**

№ рецепту	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци	Пищее	вая ценн (г)	юсть	Э/ценн ость. (ккал)	В	итами	ны (мг	2)	Минер	альны (м	е веще г)	ства
ры		и	Белки	Жиры	Угл.		B1	С	Α	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
434	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
434	Омлет из яиц Яйцо 55 Молоко 20,4 Масло слив 6	H.M. S. Co.												
364	Соль 0,4	70	6,03	9,37	1,62	114,15	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,06
	Каша молочная рисовая(жидкая) Рис 22,35		, , ,			-			T					
220	Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75													
330	Масло сливочное 7,5	250	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	103,8		0,31
табл	Пряник шоколадный	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
6.3.5.3	Хлеб ржаной	. 15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0	0,000	16,2	71,1	21,6	1,8
0.0.0.0	Итого		13,865	19,84	80,82	548,15	0,251	4,46	0,44	0,776	253,5	484,7	74,5	6,55
	O6ed													
	Винегрет овощной Картофель 28,9 Свекла 23													
50	Морковь 12,6 Огурцы соленые 18,8 Лук репка 17,9			40.04	7.40	105	0,02	5.61	0	0,02	14,7	24,35	11.08	0.46
= ==	капуста квашеная 21,4 Масло растительное 7,0	100	1,4	10,04	7,46	125	0,02	5,61	U	0,02	14,7	24,00	11,00	0,40
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной													
42/Пр	картофель 100 крупа рисовая 5 Морковь 12,5 Лук		- 00	44.0	20.20	440.0	0.1	16.70	0.02	0	27,7	65.75	32,55	1.2
	репка 6,25 Огурец соленый 17,5 Вода 187,5 Масло	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	0	21,1	05,75	32,33	1,2
	Шашлык из куриного филе с томатным соусом													
AE2	грудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94 масло слив													
тк,453	5,63 сметана 7,5 томат 3,75.Соус мука 1,25 масло	400	44.50	45.40	0.71	204.8	0,06	0	0,05	0,08	14,32	107.9	15,53	1,12
	сл 1 25 томат 3 75 сахар 0 75 Макаронные изоелия отварные Макароны 61,12	100	14,52	15,18	2,71	204,0	0,00	0	0,03	0,00	14,02	107,0	10,00	1,12
447		180	6,58	5,98	41,86	253,8	0.14	0	0,036	0.06	49,14	72,07	29,51	1,19
447	Масло слив 6,3 Соль 9 <i>Компот из смеси сухофруктов</i> Сухофрукты 25	100	0,50	0,00	41,00	200,0		_	-,					
283\2009		180	0.56	0	27.89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
	Сахар 15,0 , Вода 190	25	1,65		8,35		0.045	0	_	0.02	9	39,5	12	1
6.3.5.3	Хлеб ржаной Батон нарезной	15	1,125		7,71	39,3	0	0	0	0	2,85		1,95	0,18
6.1.3.2.2	Итого:	10	30,865		128,4	929,79	0,375	22,54	0,116	0,18	174,2	337,7	109,5	6,74
	Второй вариант салата		1											
- ANTONOMO PROSECT	Салат из свеклы отварнои Свекла 121 масло	200.000.000					0.01	0.00			20.22	24 07	20.62	1,13
23/Пр	раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
	Полоник	100	0.40	2.20	C1 CE	211 1	0.14	0	0	0,04	24	74	14,4	1,4
табл	Выпечка	100	9,12		61,65 21.6		11 777 4 7	1,8						0,2
1,2,2,7	Напиток Снежок Снежок 150	150	5,4		9.8	-	0,00	1,0		-				
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	14.52	-, .	83,25		0,03	1,8	40	0,3				1,6
	Итого:		59,25		292,4	1950,3		28,8	40,56			1084		14,89
	Итого за день:		00,20	,	,				-					

				День	5									
№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищев	ая ценн (г)	ность	Э/ценно сть. (ккал)	В	итами	ны (ма	e)	Минер	альны	е вещес	тва (мг)
уры	<i>"</i>	порции	Белки	Жиры	Угл.		B1	С	Α	B2	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак													
313/ПР	Запеканка из творога: творог 95, мука 8,													,
2013	молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин	80	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
	Кофейный напиток с молоком					110-1100 HOUSE					404.0	0.4		0.44
286/Пр	Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
000	каша молочная манная — Манка 22,35			0.05	00.07	100 5	0.00	0.00	0.05	0,12	100	89,27	14,93	0,32
328	Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло	250	4,47	8,85	23,27	190,5 66	0,06	0,99	0,05		4,5	14,55	5.85	0,32
85	Бутерброд с джемом из абрикосов	10\15	1,21	0,45				0	0		16,2	71,1	21,6	1,8
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18		26,1	0,081		0,27		539	612,9	94,38	3,66
	Итого		33,46	37,87	86,24	826,29	0,266	26,59	0,27	0,150	559	012,3	34,30	3,00
	Обед													
0/0-	<u>Салат из моркови</u> Морковь 110, Масло	272222		40.00	10.00	400.0	0.00	4.4	0.1	4,75	35,92	36,85	25,85	1,08
9/Пр	растительное 10, сахар 3	100	1,13	10,08	10,38	136,8	0,03	4,4	0,1	4,75	33,92	30,03	25,05	1,00
	Щи из свежей капусты с картофелем													
63 NP	Капуста 68,75 Картофель 40Морковь 12,5										70.07	00.00	25.0	4.40
	Лук реп 12.5 петрушка 3,8 масло вода 200	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
	Рис припущеный Рис крупа 52,5 Масло			60. 00/26/12					0.00	0.00	4.00	70.74	26.27	0,53
449	сливочное 5,25	180	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,55
	Тефтели из птицы с соусом фарш													
219	птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук реп							0.00000000	1001 - 0010			400 5	70.00	4.00
	21.12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль	150	44,1	20,9									79,98	1,83
11.1.1.5		180	0,6	0,4	32,6			4	0		40	24	18	0,8
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18		26,1	0,081	0			16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	The same of the sa	_	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
0.1.5.2.2	Итого		53,725	43,17	137,3	1003,03	0,311	27,58	0,31		212	465,9	209,5	7,34
	2-й вариант салата:Салат школьный	100	1,42	8,42	6,73	108,33	0,02	8,42	0	0,03	31,17	39,02	18,78	1,07
	Полдник										10.0		45.44	4.00
табл	Сочник	120	10,25					0,42	0,18		The state of the s	87,44	15,14	1,28
11.1.1.5		180	0,6						0					0,8
табл	Кондитерские изделия	50	1,88					0			4,0		3	0,3
1001	Итого:		10,85	14,04	84,65			4,42	0,18		88,21	111,4	33,14	2,08
	Итого за день:		98,035	95,08	308,2	2341,32	0,727	58,59	0,76	5,512	839,2	1190	337	13,08

			Ден Ден	ь 6 ь 6										-
№ рецепту	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пище	зая ценн (г)	юсть	Э/ценн ость. (ккал)	Е	Витами	іны (ма	г)	Минер		ле веще лг)	эства
ры		2 "	Белки	Жиры	Угл.		B1	С	Α	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
158	Жаркое По-Домашнему курица 25,97 картоф 157,17 лук репка 14,12 мас слив 5,88 том пюре 7,06 соль 0,52	200	20,78	7,25	20,51	234,29	0,23	25,78	0,02	0,27	27,26	265,7	51,51	3,17
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
23/Пр	<u>Салат из свеклы отварнои</u> Свекла 121 масло раст 5	100	1,43 3,42	5,08 1,26	9,5		0,01 0,054	2,33	0	0.018	29,33		30,63 5,4	1,13 0,54
6.1.3.2.2	Батон нарезной Хлеб ржаной	25	1,65	120 400 2000	8,35	43,5			0		9		12	0,54
6.3.5.3	Хлео ржанои Итого	23	27,54	13,94	76,71	530,04			0,02		82,64			6,74
	Obed		21,01	10,01	, 0,, ,	000,01	0,000	01,01	0,02	0,0.0	,	0.0,0	, .	-,
72	Салат картофельный с растительным маслом Картофель 56,5 Огурец соленый 31,33 Лук репка 11,83 горошек зеленый конс. 25,67масло растительное 8,33 соль1	100	1,7	8,55	9,28	123,33	0,07	12,38	. 0	0,03	20,08	46,68	18,35	0,75
44ПР	Суп из овощей Капуста 25,0 Картофель 66,25 Морковь 12,5 Лук репка12 Зел. горошек 11,5 вода 187,5 масло раст 5 сметана 10	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0	29,09	45,75	23,6	0,67
226	Котлеты из рыбы рыба 89 хлеб 18 молоко 25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	100	13,6	9,86	16,9	212	0,12	0,96	0	0,14	60,66	186,7	34,08	1,18
317	Рагу из овощей Картофель 77,04 Морковь 40,86 Лук репка 22,32 Капуста76,68 Масло сливочное 8,28 Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста 1,62	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
431	<u>Чай с молоком</u> Чай 0,7 сахар 7,0 Вода 150,0 Молоко 50,0	180	1,54	1,63	9,36	56			0,01					
6.3.5.3	<u>Хлеб ржаной</u> итого	25	2,97 25,04	0,54 33,64	15,03 82,2	78,3 /41,4 /	0,081 0,467	0 62,27	0,08		16,2 252,2	71,1 486,2	21,6 14 /,/	1,8 6,39
1200102000	Полдник	450	0.0	0.0	40.0	0.4	0.00	200		0.04	32	22	40	4.4
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06		0.04	0,01		180	18	
516ПР	<u>Кефир</u> <u>ке</u> фир 156	150	5,8	5	8 31,25	100 271,25	0,08	1,4	0,04		240,1			0,2
табл	Вафли	50	1,88 8,48	15,25 21,05	58,85	465,25	0,02	21,4	3,04	0,01		223	49	4,9
	Mmozo:		61,06	68,63	217,8	1736.8		114,6	3,14			1085		
	Итого за день:		01,00	00,03	211,0	1130,0	0,30	114,0	0,14	0,704	011	1000	301,3	10,03

			Де	нь7 Де	нь 7									
№ рецепту	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пище	зая ценн	ность	Э/ценн ость. (ккал)	В	Витами	іны (ма	=)	100		льные ва (мг)	
ры		4,710 F 100 - 100 00000	Белки	Жиры	Угл.		B1	С	Α	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
202	<i>Каша вязкая молочная пшенная</i> Пшено 48,2									0.40	400.4	407.5	50.00	4 40
323	Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло	200	8,18				-	1,2	0,06		129,1	197,5		1,42
90 2003	Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30	15\30	5,76		14,94			0,24	0,03		156,6		17,4	0,76
433	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14		8	2,8
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,02	9		12	1
	Итого		16,79	18,6	101	643,5	0,335	5,54	0,09	0,27	314	365,8	95,02	6,84
	Обед						y .							
	Салат из белокачанной капусты Капуста													
	98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло													
45	растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль				Lander St.	55.575.475.455.45				10000000000		00 +00 100 000 April 000		
	0,6	100	1,53	5,06	9,03	86,66	0,01	38,46	0	0,03	51,61	27,03	14,63	0,61
	<u>Суп картофельныи с горохом</u> Картофель								- 51					
118	66,75 Горох 20,25 Масло 5 Лук репка 12 Морковь	10000			40.74	4.40	0.00	45.05	0.00	0.075	42.04	100 1	40.2	2.02
	12,5 Зелень 3,38 соль 0,25 вода 175	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	0,075	43,84	109,4	40,3	2,02
205	Котлеты рубленные из птицы Мясо птицы	400	00.5	40.00	44.70	200 4	0.11	0	0,09	0,14	27,49	207,2	29,83	2,18
	70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4	100 180	22,5 10,5		14,78 51,68			0				249		5,59
445	Гречка отварная гречка 83,14 соль 0,9	25	0,2	and the second second	1,56			0,49					1,76	0,06
455	Соус красный основной : вода 25 масло	25	0,2	0,43	1,50	10,33	0,01	0,43	0		1,00	0,11	1,70	0,00
283\2009	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты	180	0,56	0	27,89	113,79	0.01	0,15	0,01	0	56,45	18,31	6,86	1,59
	<u>25 Сахар 15,0 , Вода 190</u>	15	0,99		5,01	26,1		0,10	0,01	0,036	16,2	71,1	21.6	1.8
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	41,76		129,7	984,68			0,16		218		1	13,9
	Итого Полдник		41,70	31,23	123,1	304,00	0,733	04,00	0,70	0,777	2.70	000,0	201,0	10,0
			_	40		200	0.00	0	02	0,06	17	51	8	0,62
таб	Печенье Домашнее	70	5					0				-		
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		-,	16	11	9	2,2
288/ПР	Молоко кипяченое молоко 190	180	5,59				0,04				200,9	142	21	0,17
	Итого:		5,4		62,8	407	0,09	10	92	0,08	33	62	17	2,82
	Итого за день:		63,95	63,29	293,5	2035,2	1,218	69,89	92,25	0,791	564,9	1113	393,6	23,5

День 8 **День 8**

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порци	Пищее	ая ценн (г)	ость	Э/ценн ость. (ккал)	В	итами	ны (мг)	Минера	альные (ма	-	ства
уры		и	Белки	Жиры	Угл.		B1	C	Α	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
131	Суп молочный с крупой рисовой молоко 100, рис 12гр, масло слив 1,6, сахар 2, вода 105	200	3,65	4,64	15,27	116,8	0,085	1,3	0,02	0,15	121,9 121,3	108,3	20,05	0,19
286/Пр	<i>Кофейный напиток с молоком</i> Кофейный	180	2,79	3,19	19,71	118,69 97,88		0	11.00	0.036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.3.5.3	Хлеб ржаной	45	3,71	0,67	18,78 9,01	91,8	0,001	0	0	0.01	4,68		5,96	0,37
88	Бутерброд с маслом масло 10 батон 20	10\20	1,42	5,49	13,75	55	0.3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
2008	Пюре фруктовое	125	11,57	13,99	62,77	425,17		2,3	0.04	0.196	264,1	286,8	61,61	2,5
	Итого Обед		77,57	13,99	02,77	423,17	2,130	2,5	0,04	0,700	201,1	200,0	0.,0.	
39	Салат "Школьный" Свекла 76,67 Лук 3,33 Огурцы соленые 25,0 Зеленый горошек 15,33 Масло растительное 8,33 Суп картофельный с клецками картофель 53	100	1,42	8,42	6,73	108,33	0,02	8,42	0	0,03	31,17	39,02	18,78	1,07
46/ΠP	морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 яйцо 2,5 вода 12	250	3	2,63	13,472	89,55	0,064	2,32	0,048	0	25,51	80,69	15,61	1,168
тк,453	Шашлык из куриного филе с томатным соусом грудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94	100	14,52	15,18	2,71	204,8	0,06	0	0,05	0,08	14,32	107,9	15,53	1,12
447	Макаронные изделия отварные Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86		0,14	0	0,036	0,06		72,07		1,19
11.1.1.5	Сок фруктовый	180	0,6		32,6		0,04	4	0	0,02	40	24		0,8
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	0,99		5,01	26,1	0,081	0	0	0,000	16,2	71,1	21,6	7,148
0.0.0.0	Итого		27,11	32,79	102,4		0,405	14,74	0,134	0,226	176,3 21	394,8	119	0,8
	2-вариант салата: салат из св помидоров	100	1	8,5	4,6	100	0,5	20	0	0,3	21	30,0	17,0	0,0
табл	Полдник	7.5	16	14,62	35	309	0,06	0,28	0,12	0,07	32,1	58,29	10,1	0,85
1,2,2,7	Круассан с начинкой	75 180	4,6 5,4		21,6			1,8	0,12		242	188		
9.1.2.6	Йогурт 2.5% йогурт 180	100	0.4		9,8	47	0,3	10	0		16	11		2,2
	Фрукты сезонного значения	700	39,08		175		2,901	27,04	0,174	0,442	456,5	692,7	189,6	11,85
	Итого		40.08		179,6			47.04	0,174	0,742	477,5	723,3	207,2	12,65
	Итого за день:	1	40,00	00,00	,0	1.00.,0	2,	, , ,	,					

			Д⊌	ж ь 9										
№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци	Пищев	ая ценн (г)	ость	Э/ценно сть. (ккал)	Ві	итами	ны (мг)	Минер	альные (ма	е вещес г)	ства
уры	Tipuom tia aqui,	и	Белки	Жиры	Угл.		B1	С	A	B2	Ca 12	P 13	Mg 14	Fe 15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	72	13	14	15
	Завтрак													
313/ΠP 2013	Запеканка из творога: творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
328	Каша молочная манная Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	200	4,47	8,85	23,27	190,5 57	0,06	0,99	0,05	0,12	100 5,25	89,27	14,93	0,32
433	Чай с сахаром Чай 1 сахар 13,5вода 200	200	0,2	0,05	15,01	57	U	0,1	U	0,01	0,20	0,2 .	7,	
85	Бутерброд с джемом джем 20.2 хлеб пшеничный (батон нарезной) 30	15\25	2,41	0,9	28,7		0,05	0,48	0	0,01	9	29,1 15,8	11,7 4,7	0,8
0050	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34		0,045	0	0	0,02	3,5			3,38
6.3.5.3			31,74	35,12	94,22	821,9	0,225	2,17	0,25	0,16	414,8	489,4	73,73	3,30
	<u>Итого</u> Обед													
	Салат из свежих помидоров и огурцов						0.04	0.40	0	0,03	27,18	30,1	16,5	0,76
19	помидоры 56.5 огурцы 43.8 лук репка 14,3 масло	100	0,95	6,07	0,74	70	0,04	9,43	0	0,03	27,10	30,1	10,0	0,70
106	Суп-лапша "Домашняя" мука 18,7 масло слив 5 яйцо 5 вода 237,5 соль 0,0,25	250	2,78	4,94	13,62	111	0,05	1	0,04	0,04	11,85	37,85	10,3	0,61
230	Рыба запеченная с морковью рыба - филе 87, лук репчатый 20,4, морковь 25, сметана 25, мука пшеничная 7,5, масло растительное 10, сыр 10,	110	23,8	18,75	8,87	7 300	0,16	4,16	0,06	0,26	176,6	354,8	57,34	1,43
443	Картофельное пюре Картофель 205,2 Молоко	180	3,89	6,72	26,46	187,2	0,18	31,14	0,04	0,16	83,4	116,1	41,39	1,68
434	<u>Чаи с сахаром и лимоном</u> Чаи 0,8 сахар 13,5 Вода 180 Лимон 7,2	180/15/7							0	0,01			5,24 21,6	0,9
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	2,97				0,081	48,63		0,536				7,18
0.3.3.3	Итого		34,65		79,94		0,511	-	0,06				15,51	0,65
9/Пр	Салат из моркови Морковь 66, Масло	100	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,04	0,00		21,00	22,11	, 0,01	
Onto	Полдник	75	5,25	12.57	41,	7 275,25	0,01	0.18	0,01	0,05	49,6	69	7,61	0,18
табл	Кекс лимонный Какао с молоком (2-ои вариант) Какао-порошок	75	4.85								131,7	122,3	17,02	
270/Пр	5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	0.4							0.02	16	11	the second second second second	2,2
0.400	Фрукты сезонного значения	100	10.1		74,4			0,5	0.03	0,05	181,3	191,3	24,63	0,84
9.1.2.6	Итого:						0,776	57.3				7300	250,7	

			Ден	њ 10										
№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции,	Пище	вая цені (г)	ность	Э/ценн ость. (ккал)	E	Зитами	ины (м	г)	Минер	альны (м	-	ства
уры		(sb)	Белки	Жиры	Угл.		B1	С	Α	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак <u>Каша гречневая с молоком</u> гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	200	7,4	8,5	22,9	197	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
433	<u>Чай с сахаром</u> Чай 1 сахар 15 вода 180	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,02	14	14	8	
90 2003	Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30	15\30	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	
6.3.5.3	Хлеб ржаной Итого Обед	15	0,99 15,35		5,01 78,06	26,1 505,1	0,081 0,251	5,96	-	0,036 0,326	16,2 348,24	71,1	21,6 76,96	1,8
81	Маринованная капуста капуста св 94 масло раст 10 сахар 4 соль 3 лим к-та 0,3	100	1,6	10	3,58	110,6	0,01	18,96	0	4,2	41,98	30,97	13,33	0,57
42/Пр	Рассольник "Ленинградский" картофель 100 крупа рисовая 5 Морковь 12,5 Лук репка 6,25 Огурец соленый 17,5 Вода 187,5 Масло раст 5	250	5,03	11,3	32,38	149.6	0,1	16,78	0,02	0	27,7	65,75	32,55	1,2
210/Пр	Курица в соусе с томатом курица 138,67 Масло сливочное 6,0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2 Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2	100	23	27,75	3,63	356,19					20,14			
449	<u>Рис припущеный</u> Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	180	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83		26,27	0,53
282/∏P	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки св	180	0,16	0	14,99	60.64	0.03	3,6	0.14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,081	0	0		16,2	To the second se	21,6	1,8
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0		2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		35,595	54,51	104,8	955,43	0,301	40,68	0,23	5,186	135,2	404,8	127,2	6,35
	Винегрет овощной Картофель 17,34 Свекла Полоник	100	1,23	10,11	7,46	126,7	0,02	5,61	0	0,02	14,7	24,35	11,08	0,46
023 0055 0	Фрукты сезонного значения	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
	Печенье Домашнее	70	5	13	53	351	0,06	0	92	0,06	17	51	7,8	0.62
274	Кисель кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86
	Итого: Итого за день:		7,02 57,965	13,8	98,72	549,57	0,12	20,1	92	,	49,61	73	25,8	,
	VIIIOSO 3d OCHE.		37,905	82,49	281,6	2010,1	0,672	66,74	92,29	5,622	533,05	873,/	229,9	18,84

F-1

			День	.11										
№ рецепт	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци	Пищев	ая цен (г)		сть. (ккал)		Витам	ины (м	12)		Минера вещест		
уры		и	ьелки				B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	/	8	9	10	11	12	13	14	15
330	Завтрак Каша молочная рисовая(жидкая) Рис 29,8 Молоко 102 Вода 67,8 Сахар-песок 6 Сол 1 Масло сливочное 10	200	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,16	130	138,4	29,44	0,42
2008	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	0.3			0,02	16	11	9	2,2
табл	Пряник шоколадный	35	1,72	0,96		117,6	-	_			4		-	
270/Пр	Какао с молоком (2-ой вариант) Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85			195,71	0,03				132			
6.3.5.3	Хлеб ржаной	10	0,66		3,34	17,4	0,05				3,5		4.7	0,00
61322	Батон нарезнои	15	1,125	0,43	7,71	39.3	0,00	0		0,02	2,85		1,95	0,18
	Итого		13,335	18,35	116,8	681,01	0,47	11,64	0,08		288	313,8		4,16
	Обед											,	,	-,,
12	Мазайка картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы сол 25 масло раст 8,3	100	0,8	0,1	2,6	121,7	0,02	10	0	0.04	23	42	14	0,6
96	Борщ из св. капусты с картофелем Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12 Томатная паста 3 Сахар 2,5 Лимонная кислота 0,12 Соль 0,5 Вода 200 Сметана 5,0	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,025	0,05	42,9	55,5	22,33	1,2
447	Макаронные изделия отварные Макароны 61,12 Масло слив 6,3 Соль 9	180	6,58	5,98	41,86	253,8	0,14	0	0,036	0,06	49,1	72,07		1,19
219	<i>Тефтели из птицы с соусом</i> фарш птицы 72,5	150	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3			1,83
274	Кисель кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,08	0	0	0,036	16,2	71,1	21,6	1,8
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	0,43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	1,95	0,18
	Итого		56,88	32,86	129,7	993,47	0,37	35,38	0,091	0,376	170			7,66
	Полдник							0						
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
табл	Кондитерские изделия	25	1,88	15,25	31,25	265	0,02	0	3	0,01	4,0	21	3	0.3
283\2009	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25													
	Сахар 15,0 , Вода 190	180	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0	56,5		6,86	1,59
	итого Итого за день:		3,24	16,05	78,74	472,79	0,09	20,15	3,01	0,05	92,5	61,31	27,86	6,29
	инного за оень:		17,7	34,83	203,3	1193,1	0,56	31,79	3,09	0,26	383	384,9	94,62	10,6

День 12

№ рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Э/ценнос ть. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		B1	С	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	<i>Котлеты рыбные "Любительские"</i> горбуша													
	88,3 Морковь 25 Лук зеленый 10,0 Хлеб пшеничный													
	8 Яйцо 10,0 Молоко 10 Соль 2,5 Сухари 10 Масло													
227	раст 8	100	17,73	14,54	13,08	256	0,18	3,58	0,04	0,2	61,83	208,4	39,9	1,44
	<i>Капуста тушеная (свежая)</i> Капуста 128,98													
439	Морк 2,26 Лук 4,32 Томат 1,62 Мука 1,08 Сахар 2,7	11												
	Масло сл 3,16 соль 0,9	90	2,13	2,72	9,06	69,3	0,036	47,59	0,024	0,048	55,86	37,99	19,19	0,76
440	<i>Картофельное пюре</i> Картофель 102,6 Молоко													
443	14,22 Масло сливочное 3,16 Соль 4,5	90	1,94	3,35	13,23	93,6		15,58	0,024	0,07	41,7	58,02		0,83
433	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 180 Бутеророо с ожемом джем 20.2 хлео пшеничный	180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
85		20/20	0.44	0.0	20.7	122	0.05	0,48	0	0,01	,	29,1	11,7	0,8
	(батон нарезной) 30	20/30	2,41 1,65	0,9	28,7	132 43,5		0,48	0	0.02	9		12	0,0
6.3.5.3	Хлеб ржаной	40	26.06	0,3 21,86	8,35 87.43	651,4	0,045	67,33	0,088		and the same of th	381,2		5,69
	Итого Салат из свеклы отварнои Свекла 121 масло		20,00	21,00	07,43	051,4	0,401	07,33	0,000	0,330	102,04	301,2	107,9	3,09
23/Пр	раст 5	100	1,43	5,08	9,5	75,35	0,01	2,33	0	0	29,33	31,87	30,63	1,13
117	Суп картофельный картофель 150, морковь													
	12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	250	2,54	4,58	20	135	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,37
167	Биточки мясные из говядины Мясо котлетное													
	100,0 Хлеб 18 Сухари 10,0 Масло сливочное 6 Соль	100	15,75	13,03	15,78	246	0,08	0	0,03	0,14	18,13	149,5	30,13	1,53
	<i>Рагу из овощей</i> Картофель 77,04 Морковь 40,86													
	Лук репка 22,32 Капуста 76,68 Масло сливочное 8,28													
	Мука 2,7 Соль 1,08 Сахар 0,82 Томатная паста	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,11	42,83	0,04	0,1	62,6	85,24	40	1,37
283\2009	компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25	250-27429	0200230											
	<u>Сахар 15,0 , Вода 190</u>	180	0,56	0	27,89	113,79		0,15	0,01	0	56,45		6,86	1,59
6.3.5.3	Хлеб ржаной	25	2,97	0,54	15,03	78,3		0	0	0,036	16,2		21,6	1,8
6.1.3.2.2	Батон нарезной	15	3,42	1,26	23,13	117,9		0	0	0,018	9	28,8	5,4	0,54 9,33
	Итого		29,97	31,69	130,4	922,94	0,515	09,07	0,11	0,434	220,3	526,4	174,9	9,33
07.1	Полдник	400	4.00	0	20.40	104.57	0	0.4		0.01	0,61	0	0	0,86
274	Кисель кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12	104,57	0 11	0,1	0,18		48,2	-	-	1,28
табл	Сочник	120	10,25	13,64	52,05	372	0,11	-			48,2	21	15,14	0,3
табл	Кондитерские изделия	50	1,88 11,47	15,25 13,64	31,25 78,17	265 476.57	0,02	0,52	0,18	0,01	48,82	87,44	1	2,14
	Итого		-	-								995		
	Итого за день:		67,5	67,19	296	2050,91	1,026	137,5	0,378	0,912	451,76	995	297,9	17,16

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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

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

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