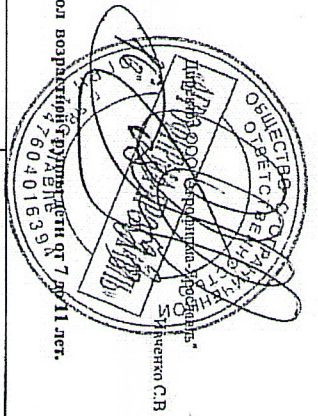




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7 лет 11 мес.
1 день, 1 неделя



"Управкино"

| Продукты пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | № патента | | |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-----------|-------------|-------------|
| | | Всего, г | Жиры, г | Углеводы, г | | Вит. А, мкг | Вит. В1, мг | Вит. В2, мг | Вит. В6, мг | Вит. В9, мкг | Вит. С, мг | Вит. Е, мг | Вит. К, мкг | Вит. Р, мг | Вит. РР, мг | Вит. РН, мг | Вит. РН, мг | | | Вит. РН, мг | Вит. РН, мг |
| Какао "Лужица", молочная | 250 | 8,6 | 8,6 | 28,9 | 266 | Затрачено | | | | | | | | | | | | | | | |
| Колбасный напиток с молоком | 200 | 4,0 | 4,0 | 20,0 | 132 | 0,04 | 0,22 | 1,12 | 0,54 | 5,13 | 3,68 | 0,12 | 0,16 | 120,75 | 49,67 | 184,96 | 1,48 | 121,98 | 0,035 | 0,10 | |
| Батончик "К чаю" | 50 | 1,7 | 1,2 | 18,3 | 105 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 0,39 | 0,09 | 0,09 | 0,05 | 0,02 | 11,17 | 2 | 44,2 | 0,01 | 0,300 | 0,039 | 0,00 | |
| Слив карамельный | 20 | 4,6 | 7,6 | 4,0 | 134 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0 | 16,9 | 1,61 | 16,9 | 0,01 | 0,000 | 0,00 | 0,000 | |
| Молоко сгущенное сладкое | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 101 | 0,06 | 0,14 | 0,14 | 0,31 | 0,31 | 0,24 | 0,24 | 0,08 | 183,79 | 12,35 | 30,95 | 0,57 | 58,33 | 0,030 | 0,01 | |
| Итого за завтрак | 530 | 19,0 | 30,4 | 71,2 | 738 | 0,69 | 37,16 | 250,98 | 2,21 | 0,78 | 450,76 | 125,00 | 446,31 | 2,89 | 205,97 | 0,040 | 0,03 | 0,000 | 0,03 | 0,000 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с мясными изделиями и курицей | 210 | 4,0 | 8,0 | 13,0 | 134 | 0,09 | 1,56 | 0,29 | 0,26 | 0,17 | 0,17 | 0,29 | 11,24 | 57,6 | 1,01 | 93,32 | 0,037 | 0,30 | 0,030 | 0,10 | |
| Каша из гречки | 90 | 8,6 | 15,0 | 6,0 | 122 | 0,12 | 1,17 | 0,29 | 0,26 | 0,17 | 0,17 | 0,29 | 30,46 | 103,69 | 1,21 | 104,74 | 0,024 | 0,30 | 0,000 | 0,10 | |
| Каша гречневая рассыпчатая с мясом | 155 | 6,6 | 4,1 | 46,6 | 247 | 0,11 | 0,11 | 2,1 | 0,09 | 0,03 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,3 | 1,13 | 1,01 | 0,031 | | | | |
| Батон карамельный | 25 | 4,8 | 3,8 | 34,0 | 105 | 0,02 | 0,02 | 229,6 | 6,3 | 0,02 | 0,02 | 1,4 | 8 | 2,8 | 3,0 | 0,032 | | | | | |
| Батончик из сметаны с изюмом | 200 | 0,2 | 0,6 | 17,0 | 84 | 0,01 | 0,01 | 19,3 | 3,6 | 0,2 | 0,2 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,3 | 0,031 | | | | | |
| Холостой чай | 40 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 39 | 0,4 | 2,4 | 297,5 | 6,6 | 0,4 | 190,8 | 65,0 | 337,6 | 0,1 | 46,3 | 0,015 | 1,2 | 0,030 | | | |
| Итого за обед | 720 | 24 | 32 | 215 | 692 | 0,8 | 5,1 | 583,0 | 13,3 | 0,8 | 381,5 | 130,1 | 675,2 | 7,6 | 932,6 | 0,0 | 2,4 | 0,11 | | | |
| Подливки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок яблочный натуральный | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | | 14 | 8 | 14 | | 2,8 | | 40 | 0,030 | | |
| Сырники с яблоком | 100 | 4,8 | 3,8 | 34,0 | 115 | 0,03 | 7 | 153,1 | | 0,04 | | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 112 | 0,014 | | 0,10 | | | |
| Кондитерское изделие в виде чаека | 30 | 2,0 | 7,3 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,95 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,26 | 227,07 | 0,030 | 0,30 | | | | |
| Итого за Подливки | 350 | 12 | 11 | 68 | 328 | 0,14 | 7 | 11,95 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,26 | 227,07 | 0,030 | 0,30 | | | | |
| Итого за день | 1600 | 57 | 63 | 268 | 1764 | 1,6 | 49,2 | 845,8 | 15,6 | 1,7 | 587,7 | 288,9 | 1212,3 | 10,7 | 1365,7 | 0,1 | 2,6 | 0,1 | | | |

3 день, 1 недели

| Прём пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, Ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | Ма рецептуры |
|------------------------------------|--------------|---------|------------------|------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Св, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | Г, мг | Se, мг | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.сфетели мясные с соусом красным | 120 | 16,0 | 5,5 | 220 | 0,05 | 0,2 | 200 | 0,3 | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | | тпк | |
| Макаронн отпарные | 155 | 4,0 | 22,0 | 138 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 0,07 | 50 | 10,9 | 46,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | тпк | |
| Сыр порционный | 20 | 4,6 | 7,6 | 4,0 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 10,3 | 8,8 | 16,5 | 1,64 | 50,2 | 0,020 | 0,00 | 0,000 | тпк | |
| Бетон Подготованный | 25 | 4,8 | 3,8 | 14,0 | 105 | 0,02 | 22,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тпк | |
| Чай с сахаром | 215 | 0,0 | 32,0 | 130 | 3,2 | 3,8 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк | |
| Итого за Завтрак | 535 | 21 | 78 | 727 | 0,8 | 3,8 | 683,7 | 12,7 | 0,4 | 511,5 | 39,1 | 243,7 | 6,6 | 513,2 | 0,065 | 0,0 | 0,000 | тпк | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пи из свежей капусты со сметаной | 210 | 7,8 | 10,5 | 143 | 0,01 | 13,56 | 0,96 | 0,04 | 0,04 | 24,57 | 23,75 | 81,01 | 1,21 | 111,59 | 0,006 | 0,40 | 0,031 | тпк | |
| Железо Пешманскому говядиной туши. | 200 | 16,6 | 20,0 | 313 | 0,09 | 1,8 | 0,21 | 6,30 | 0,07 | 137,53 | 40,95 | 168,09 | 0,96 | 93,62 | 0,008 | | | тпк | |
| Пшеница белая | 50 | 0,7 | 16,7 | 1,3 | 0,18 | 30 | 20,06 | 0,08 | 0,11 | 41,96 | 36,04 | 91,79 | 1,71 | 45,88 | 0,001 | 0,50 | | тпк | |
| Нашток из свежих яблок | 200 | 0,5 | 32,0 | 131 | 3,41 | | | | | 5,91 | 3,63 | 6,14 | 0,08 | 36,57 | 0,040 | | | тпк | |
| Бетон Подготованный | 25 | 4,8 | 3,8 | 14,0 | 105 | 0,02 | 22,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тпк | |
| Хлеб ржаной | 60 | 4,5 | 1,2 | 20,1 | 81 | 0,3 | 48,8 | 246,5 | 12,7 | 0,2 | 324,0 | 112,4 | 363,0 | 0,1 | 527,7 | 0,057 | 0,9 | 0,030 | |
| Итого за Обед | 745 | 35 | 30 | 786 | 0,6 | 97,5 | 493,1 | 25,4 | 0,5 | 647,9 | 224,7 | 726,0 | 6,8 | 1055,3 | 0,113 | 1,8 | 0,031 | тпк | |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Нашток из смеси ябл с/и | 200 | 0,2 | 12,0 | 84 | 0,04 | | 15,3 | | 0,02 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 0,001 | | | тпк | |
| Пирожок с конфитуром | 100 | 0,5 | 12,7 | 61 | 0,03 | 7 | 183,6 | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 17 | 0,000 | 0,10 | | тпк | |
| Кондитерское изделие в индустрак. | 50 | 2,0 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 50,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | тпк | |
| Итого за Полдник | 350 | 2,7 | 158,7 | 270 | 0,13 | 7,02 | 175,6 | 0,12 | 0,1 | 79,5 | 33,37 | 57,1 | 0,19 | 98,13 | 0,010 | 0,20 | 0,000 | тпк | |
| Итого за день | 1660 | 62 | 70 | 386 | 1,5 | 108,4 | 1352,4 | 38,2 | 1,0 | 1269,0 | 297,3 | 1065,8 | 13,6 | 1695,7 | 0,188 | 2,0 | 0,031 | тпк | |

4 день, 1 недели

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|-------|--------|-----|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Г, мг | Р, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная со стученым молоком | 150 | 14,4 | 18,0 | 44,5 | 252 | 0,07 | 0,86 | 37,76 | 0,26 | 0,23 | 153,69 | 24,18 | 148,34 | 0,85 | 113,45 | 0,601 | 0,10 | ТТК | | |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | ТТК | | |
| Чай с инжиром содержанием сахара | 205 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 55 | 3,2 | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,640 | | ТТК | | |
| Батон йодированный | 25 | 4,8 | 3,8 | 14,0 | 105 | 0,02 | 225,6 | 6,3 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 2,80 | 0,002 | | ТТК | | |
| Итого за завтрак | 510 | 23 | 23 | 71 | 594 | 0,16 | 13,96 | 237,76 | 0,26 | 0,29 | 386,68 | 50,84 | 198,08 | 5,17 | 241,87 | 0,644 | 0,02 | ТТК | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 2,0 | 6,1 | 9,2 | 99 | 0,13 | 11,85 | 0,84 | | 0,03 | 23,88 | 21,9 | 79,38 | 0,55 | 135,73 | 0,606 | 0,20 | 0,600 | ТТК | |
| Котлета рыбная рубленая | 90 | 12,7 | 18,7 | 54,5 | 234 | 0,14 | 23,20 | 0,50 | | 0,20 | 41,30 | 33,20 | 76,10 | 1,70 | 199,80 | 0,008 | 0,30 | 0,010 | ТТК | |
| Рис отварной | 155 | 1,3 | 1,9 | 15,9 | 141 | 0,11 | 3,57 | 2,09 | 7,30 | 0,16 | 37,36 | 51,97 | 243,6 | 0,14 | 7,13 | 0,001 | 0,20 | 0,013 | ТТК | |
| Напиток из шиповника с гелемом | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,9 | 90 | 0,01 | 3,3 | 235,6 | | 0,01 | 8,54 | 5,72 | 6,6 | 0,11 | 56,92 | 0,010 | | ТТК | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 39 | 0,4 | 41,9 | 239,0 | 7,3 | 0,4 | 116,1 | 114,8 | 402,9 | 0,1 | 399,1 | 0,033 | 0,7 | 0,030 | ТТК | |
| Итого за Обед | 685 | 18 | 27 | 113 | 603 | 0,8 | 83,8 | 478,1 | 14,6 | 0,8 | 232,2 | 229,6 | 811,8 | 2,6 | 798,2 | 0,109 | 1,4 | 0,019 | ТТК | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | ТТК | |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | ТТК | |
| Булочка домашняя | 50 | 9,0 | 17,0 | 22,0 | 277 | 0,04 | 13 | 25,3 | | 0,03 | 120,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,602 | 0,10 | 0,600 | ТТК | |
| Итого за Полдник | 380 | 14 | 9 | 71 | 431 | 0,15 | 13 | 211,96 | 0,11 | 0,09 | 249,68 | 28,73 | 82,7 | 0,32 | 171,47 | 0,601 | 0,20 | | ТТК | |
| Итого за день | 1699 | 52,1 | 71,8 | 248,2 | 1846 | 1,1 | 110,8 | 927,8 | 15,0 | 1,2 | 868,5 | 309,2 | 1092,5 | 8,1 | 1211,5 | 0,154 | 1,6 | 0,029 | ТТК | |

5 день, 1 недели

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | |
|-------------------------------------|--------------|-------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг | | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Мg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Курочка в кисло-сладком соусе | 90 | 11,7 | 5,0 | 12,6 | 144 | 0,10 | 1,0 | 26,00 | 0,20 | 0,10 | 126,00 | 27,00 | 171,20 | 1,70 | 182,10 | 0,001 | 1,0 | 0,010 | тпк |
| Макаронны отварные | 155 | 3,0 | 4,0 | 22,0 | 138 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 0,07 | 50 | 10,9 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | тпк |
| Чай с сахаром | 215 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 130 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк |
| Батон Подпорожский | 50 | 9,0 | 7,0 | 19,0 | 210 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тпк |
| Итого за Завтрак | 510 | 23,7 | 16,0 | 85,6 | 622 | 0,8 | 4,4 | 509,7 | 12,9 | 0,2 | 392,2 | 47,3 | 258,4 | 5,1 | 551,9 | 0,043 | 1,0 | 0,010 | тпк |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом и капустой | 200 | 7,4 | 3,7 | 11,6 | 138 | 0,20 | 9,29 | 10,3 | 0,01 | 0,05 | 61,6 | 47,00 | 245,00 | 1,90 | 141,01 | 0,006 | 0,30 | 0,001 | тпк |
| Котлета мясная рубленая | 90 | 13,0 | 11,0 | 7,0 | 183 | 0,66 | 0,69 | 1,16 | 0,41 | 0,99 | 112,44 | 18,39 | 125,61 | 1,94 | 115,14 | 0,008 | | 0,023 | тпк |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 155 | 6,6 | 4,1 | 46,6 | 247 | 0,11 | | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | тпк |
| Чай с сахаром | 215 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 130 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 39 | 0,4 | 13,2 | 285,8 | 6,8 | 0,2 | 300,2 | 78,1 | 437,7 | 0,1 | 272,0 | 0,055 | 0,3 | 0,030 | тпк |
| Итого за Обед | 700 | 29 | 19 | 107 | 736 | 0,7 | 26,4 | 571,5 | 13,6 | 0,3 | 600,4 | 156,1 | 873,4 | 5,1 | 544,0 | 0,109 | 0,8 | 0,025 | тпк |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 215 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 130 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк |
| Хачапури с сыром | 100 | 9,0 | 17,0 | 22,0 | 277 | 0,64 | 13 | 12,3 | | 0,03 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 | 61,4 | 0,002 | 0,10 | | тпк |
| Кондитерское изделие в шоколаде | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 50,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | тпк |
| Итого за Полдник | 365 | 11,0 | 24,5 | 88,0 | 532 | 0,01 | 7,14 | 163,1 | 0,24 | 0,14 | 224,39 | 37,06 | 167,35 | 0,17 | 115,33 | 0,001 | 0,20 | 0,000 | тпк |
| Итого за день | 1748 | 64 | 60 | 281 | 1890 | 1,6 | 37,9 | 1244,3 | 26,7 | 0,7 | 1218,0 | 240,5 | 1301,2 | 10,3 | 1211,2 | 0,125 | 1,8 | 0,033 | тпк |

1 день, 2 недели

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|-------|--------|-----|--|--|--|--|--|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | Г, мг | Sc, мг | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны с сыром | 170 | 2,6 | 5,3 | 36,5 | 271 | 0,06 | 1,15 | 119,16 | 0,56 | 0,23 | 288,84 | 22,35 | 266,91 | 0,74 | 149,67 | 0,001 | 0,70 | 0,000 | тпк | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,1 | 9,0 | 0,0 | 101 | 0,06 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,08 | 183,79 | 12,26 | 30,95 | 0,57 | 58,33 | 0,020 | 0,01 | 0,010 | тпк | | | | | | |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 25,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тпк | | | | | | |
| Батончик к чаю | 50 | 1,7 | 1,2 | 18,3 | 105 | 0,10 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,05 | 11,17 | 2 | 44,2 | 0,01 | 65,80 | 0,020 | 0 | 0,000 | тпк | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,0 | 4,0 | 20,0 | 132 | 0,04 | 0,34 | 5,13 | 3,60 | 0,08 | 51,30 | 11,88 | 67,30 | 0,81 | 12,50 | 0,002 | 0,00 | 0,000 | тпк | | | | | | |
| Итого за завтрак | 560 | 8,9 | 24,5 | 87,5 | 669 | 0,25 | 13,32 | 55,68 | 0,47 | 0,25 | 237,86 | 39,2 | 157,66 | 2,30 | 256,11 | 0,030 | 0,10 | | тпк | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Расолиник Ленинградский со сметаной | 210 | 4,0 | 8,0 | 13,0 | 134 | 0,09 | 15 | 10,2 | 0,01 | 0,04 | 45,8 | 20,2 | 49,2 | 1,3 | 192,7 | 0,007 | 0,2 | 0,030 | тпк | | | | | | |
| Тефтели мясные с соусом | 100 | 8,0 | 15,0 | 9,0 | 202 | 0,07 | 3,54 | 0,1 | 0,13 | 0,13 | 219,04 | 16,97 | 116,22 | 1,2 | 49 | 0,006 | 0,10 | | тпк | | | | | | |
| Рис отварной | 155 | 1,3 | 1,9 | 15,9 | 141 | 0,11 | 3,57 | 2,09 | 7,30 | 0,16 | 37,36 | 53,97 | 243,6 | 0,14 | 7,15 | 0,001 | 0,20 | 0,015 | тпк | | | | | | |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,6 | 77,0 | 84 | 0,04 | | 256,3 | | 0,02 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 0,000 | | | тпк | | | | | | |
| Хлеб пшанни | 60 | 4,5 | 1,2 | 20,1 | 81 | 0,3 | 22,1 | 268,7 | 7,3 | 0,4 | 305,8 | 94,9 | 426,4 | 0,1 | 276,1 | 0,013 | 0,5 | 0,030 | тпк | | | | | | |
| Итого за Обед | 725 | 14 | 26 | 115 | 561 | 0,2 | 3,54 | 326,78 | 6,3 | 0,21 | 452,49 | 62,79 | 249 | 5,8 | 397,71 | 0,032 | 0,10 | | тпк | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тпк | | | | | | |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 25,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тпк | | | | | | |
| Слобка с кофеингорм | 75 | 4,8 | 3,8 | 34,0 | 157 | 0,03 | 7 | 12,3 | | 0,04 | 26,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 17 | 0,000 | 0,10 | | тпк | | | | | | |
| Итого за Полдник | 405 | 12 | 11 | 68 | 306 | 0,14 | 7 | 125,30 | 0,11 | 0,1 | 55,48 | 33,83 | 90,8 | 1,26 | 127,07 | 0,000 | 0,20 | | тпк | | | | | | |
| Итого за день | 1550 | 45 | 52 | 288 | 1722 | 0,6 | 24,1 | 507,8 | 6,9 | 0,6 | 745,8 | 135,8 | 497,5 | 9,4 | 780,9 | 0,062 | 0,4 | 0,030 | тпк | | | | | | |

2 день, 2 недели

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Г, мг | Г, мг | Ca, мг | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога со ступенным молоком | 160 | 14,0 | 11,0 | 9,0 | 188 | 0,66 | 1,15 | 119,16 | 0,56 | 0,02 | 288,81 | 22,35 | 266,91 | 0,71 | 149,67 | 0,001 | 0,70 | 0,000 | тпк | |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | тпк | |
| Чай с низким содержанием сахара | 205 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 55 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 0,02 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк | |
| Батон йодированный | 25 | 4,8 | 3,8 | 14,0 | 105 | 0,02 | | 225,6 | 6,3 | 0,02 | 114 | 8 | 14 | 2,8 | 240 | 0,002 | | | тпк | |
| Итого за завтрак | 520 | 19 | 20 | 48 | 409 | 0,11 | 4,4 | 851,4 | 13,2 | 0,1 | 520,1 | 39,8 | 301,5 | 3,6 | 444,5 | 0,044 | 0,7 | 0,000 | тпк | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый с картофелем | 200 | 5,2 | 4,4 | 10,8 | 103 | 0,16 | 15,9 | 20,2 | 6,18 | 0,4 | 27,4 | 28,7 | 59,7 | 0,6 | 173,8 | 0,006 | 0,5 | 0,023 | тпк | |
| Рыбка в панровке | 90 | 13,0 | 13,0 | 3,0 | 185 | 0,05 | 1,41 | 1,02 | 0,36 | 0,09 | 13,26 | 17,14 | 114,27 | 0,76 | 101,83 | 0,001 | 0,10 | 0,000 | тпк | |
| Картофель тушеный | 150 | 3,2 | 4,2 | 32,8 | 222 | 0,16 | 5,20 | 25,91 | 0,09 | 0,13 | 48,21 | 33,14 | 98,23 | 1,37 | 157,29 | 0,007 | 0,40 | | тпк | |
| Чай с сахаром | 215 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 130 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | тпк | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 39 | 0,4 | 25,7 | 300,4 | 12,9 | 0,6 | 192,1 | 80,4 | 318,8 | 0,1 | 447,7 | 0,054 | 1,0 | 0,030 | тпк | |
| Итого за Обед | 695 | 23 | 22 | 89 | 679 | 0,77 | 51,4 | 600,9 | 25,9 | 1,2 | 384,2 | 160,8 | 637,6 | 2,9 | 895,5 | 0,108 | 2,0 | 0,053 | тпк | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | | | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | тпк | |
| Широкок с яйцом | 75 | 4,8 | 3,8 | 34,0 | 175 | 0,03 | 7 | | | 0,04 | 25,6 | 16,8 | 22,4 | 2,8 | 117 | 0,003 | 0,10 | | тпк | |
| Кондитерское изделие в индивидуал. | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 90,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | тпк | |
| Итого за Полдник | 325 | 6,8 | 11,3 | 88,0 | 388 | 0,01 | 13,14 | 163,3 | 0,24 | 0,01 | 218,99 | 31,96 | 159,25 | 0,23 | 59,73 | 0,032 | 0,20 | 0,020 | тпк | |
| Итого за день | 1638 | 49 | 53 | 224 | 1476 | 0,9 | 68,9 | 1615,5 | 39,3 | 1,3 | 1122,9 | 232,6 | 1058,4 | 6,7 | 1399,7 | 0,184 | 2,9 | 0,073 | тпк | |

3 день, 2 недели

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | |
|------------------------------------|--------------|---------|------------------|--------|-------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--------|-------|------------|-----|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | Ca, мг | С, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 250 | 9,9 | 9,8 | 9,8 | 167 | 0,05 | 2,38 | 1,52 | 0,12 | 0,05 | 12,33 | 57,96 | 0,89 | 124,26 | 0,038 | 0,10 | 0,010 | ТТК | |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,1 | 9,0 | 0,0 | 101 | 0,06 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,08 | 183,79 | 30,95 | 0,57 | 58,33 | 0,020 | 0,01 | 0,010 | ТТК | |
| Сыр порционный | 20 | 4,6 | 7,6 | 4,0 | 134 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 10,3 | 16,5 | 1,64 | 50,2 | 0,020 | 0,00 | 0,000 | ТТК | |
| Какао с молоком витаминизированное | 200 | 3,6 | 2,9 | 20,1 | 120 | 0,01 | 0,1 | 225,6 | 6,3 | 0,01 | 5,15 | 8,24 | 0,82 | 25,1 | | | | ТТК | |
| Батон йодированный | 60 | 10,0 | 8,0 | 32,0 | 121 | 0,02 | 2,8 | 290,3 | 6,7 | 0,2 | 434,0 | 127,6 | 6,7 | 497,9 | 0,078 | 0,3 | 0,020 | ТТК | |
| Итого за завтрак | 540 | 28 | 37 | 66 | 643 | 0,1 | 2,8 | 290,3 | 6,7 | 0,2 | 434,0 | 127,6 | 6,7 | 497,9 | 0,078 | 0,3 | 0,020 | ТТК | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой и сметаной | 210 | 4,8 | 6,3 | 20,5 | 137 | 0,09 | 1,36 | 0,29 | | 0,37 | 20,99 | 11,74 | 1,01 | 93,37 | 0,001 | 0,30 | 0,000 | ТТК | |
| Плов со свининой | 200 | 8,4 | 9,7 | 22,4 | 441 | 0,10 | 1,1 | 29,30 | 6,25 | 0,15 | 229,30 | 30,40 | 2,10 | 104,90 | 0,003 | 0,0 | 0,013 | ТТК | |
| Нашпек из смеси сухобруктов | 200 | 0,2 | 0,6 | 7,0 | 84 | 0,04 | 0,5 | 256,3 | | 0,02 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 0,000 | | ТТК | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 39 | 0,4 | 5,3 | 576,2 | 12,9 | 0,7 | 687,8 | 91,7 | 390,0 | 0,1 | 723,4 | 0,082 | 0,6 | 0,030 | ТТК |
| Итого за Обед | 650 | 15 | 17 | 130 | 721 | 0,05 | 2,3 | 12,3 | | 0,02 | 4,5 | 4,75 | 1 | 34 | 0,000 | | | ТТК | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 215 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 130 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,66 | 14,82 | 0,040 | | | ТТК |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | ТТК |
| Слойка с конфитуром | 75 | 9,0 | 17,0 | 22,0 | 107 | | | 263,3 | | | 39,9 | 8,57 | 60,7 | 0,59 | 61,13 | 0,000 | 0,10 | 0,000 | ТТК |
| Итого за Полдник | 420 | 9,5 | 22,0 | 66,7 | 298 | 0,01 | 0,02 | 19,4 | 0,12 | 0,00 | 477,4 | 59,1 | 210,1 | 8,3 | 593,0 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | ТТК |
| Итого за день | 1828 | 53 | 76 | 253 | 1661 | 0,2 | 5,1 | 322,0 | 6,8 | 0,2 | 477,4 | 59,1 | 210,1 | 8,3 | 593,0 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | ТТК |

4 день, 2 недели

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|---------|------------------|--------|-------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|-------|-------|--------|--|--|--|-------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Св, мг | Мг, мг | Р, мг | Е, мг | К, мг | Л, мг | Е, мг | Св, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блины с ванильным фаршем | 140 | 16,6 | 20,0 | 6,7 | 211 | 0,04 | 0,72 | 0,01 | 0,09 | 215,03 | 14,43 | 108,37 | 1,63 | 33,88 | 0,007 | | | | | | |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 5,0 | 12,7 | 61 | 0,02 | | 253,3 | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 0,0 | 40 | 0,001 | | | | | | |
| Батон поджаренный | 60 | 10,0 | 8,0 | 32,0 | 121 | 0,02 | | 225,6 | 0,02 | 6,3 | 8 | 14 | 2,8 | 2,40 | 0,002 | | | | | | |
| Чай с сахаром | 215 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 130 | | 3,2 | 253,3 | 6,3 | 103,24 | 1,44 | 6,6 | 0,06 | 14,82 | 0,040 | | | | | | |
| Итого за завтрак | 545 | 27 | 33 | 93 | 523 | 0,1 | 3,9 | 732,2 | 12,6 | 446,7 | 31,9 | 143,0 | 4,5 | 328,7 | 0,050 | 2,1 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Солянка по-домашнему со сметаной | 210 | 3,3 | 4,9 | 19,5 | 137 | 0,27 | 0,01 | 0,3 | 0,41 | 37,73 | 34,94 | 87,04 | 0,48 | 265,36 | 0,020 | 0,30 | 0,007 | | | | |
| Котлета мясная рубленая | 90 | 16,5 | 10,3 | 12,7 | 257 | 0,08 | 1,4 | 39,45 | 0,35 | 225,77 | 17,3 | 166,25 | 0,59 | 182,47 | 0,000 | 0,1 | 0,002 | | | | |
| Макаронные отварные | 155 | 3,0 | 4,0 | 22,0 | 138 | 0,7 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 50 | 10,9 | 66,6 | 0,5 | 115 | 0,002 | | | | | | |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,6 | 7,0 | 84 | 0,04 | | 256,3 | 0,02 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 0,000 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 39 | 1,1 | 1,6 | 300,9 | 0,4 | 317,1 | 66,9 | 337,3 | 0,1 | 590,0 | 0,022 | 0,4 | 0,030 | | | | |
| Итого за Обед | 695 | 21,9 | 16,0 | 119,2 | 655 | 2,2 | 3,2 | 601,7 | 0,8 | 634,2 | 133,9 | 674,6 | 2,5 | 1180,1 | 0,044 | 0,8 | 0,039 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток из смеси ягод с/м | 200 | 0,2 | 0,6 | 112,0 | 84 | 0,04 | | 15,3 | 0,02 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 0,001 | | | | | | |
| Булочка с сыром | 100 | 9,0 | 7,0 | 12,0 | 177 | 0,09 | | 11,96 | 0,11 | 14,88 | 9,03 | 54,4 | 0,66 | 70,07 | 0,000 | 0,10 | | | | | |
| Кондитерские изделия в индивидуальн. | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 155,48 | 33,83 | 50,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | | | | |
| Итого за Полдник | 350 | 11,0 | 14,5 | 158,0 | 386 | 0,22 | 13 | 211,96 | 6,11 | 49,68 | 28,73 | 82,7 | 0,32 | 71,47 | 0,001 | 0,20 | | | | | |
| Итого за день | 1733 | 60 | 61 | 361 | 1561 | 2,3 | 20,1 | 1545,9 | 19,6 | 1130,6 | 194,5 | 900,3 | 7,3 | 1580,2 | 0,095 | 3,1 | 0,039 | | | | |

5 день, 2 недели

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | | | |
|--|--------------|---------|------------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|-------|-------------|-------|-------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Вит. А, мкг | | Вит. С, мг | Вит. Д, мкг | Вит. В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | К, мг | И, мг | Ф, мг | С, мг | Мг, мг | Р, мг | | К, мг | И, мг | Ф, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Творог творожный с соусом красным | 120 | 12,0 | 16,0 | 5,5 | 220 | 0,05 | 0,2 | 200 | 0,3 | 264 | 10 | 140 | 1,6 | 123,2 | 0,001 | | | | | | |
| Каша гречневая рассычатая с маслом | 155 | 6,6 | 4,1 | 46,6 | 247 | 0,11 | 0,11 | 21 | 0,08 | 0,03 | 22,92 | 11,04 | 60,5 | 1,13 | 1,01 | 0,001 | | | | | |
| Ковбейный напиток с молоком | 200 | 4,0 | 4,0 | 20,0 | 132 | 0,04 | 0,54 | 5,13 | 3,60 | 0,08 | 51,30 | 11,88 | 67,50 | 0,81 | 12,50 | 0,002 | 0,00 | 0,000 | | | |
| Батон подорожаный | 60 | 10,0 | 8,0 | 32,0 | 121 | 0,02 | 0,02 | 22,58 | 6,3 | 0,02 | 11,4 | 8 | 2,8 | 2,40 | 0,002 | | | | | | |
| Итого за завтрак | 535 | 33 | 32 | 104 | 720 | 0,2 | 0,7 | 451,7 | 10,0 | 0,4 | 452,2 | 40,9 | 282,0 | 6,3 | 376,7 | 0,006 | 0,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 210 | 6,0 | 3,0 | 16,0 | 112 | 0,20 | 0,01 | 10,3 | 0,01 | 0,50 | 61,6 | 27,00 | 245,00 | 1,90 | 341,01 | 0,010 | 0,30 | 0,070 | | | |
| Гуляш из курицы | 90 | 8,0 | 15,0 | 9,0 | 202 | 0,12 | 1,17 | 29,3 | 0,26 | 0,17 | 29,24 | 30,46 | 193,09 | 1,73 | 104,74 | 0,004 | 0,90 | 0,000 | | | |
| Рис отварной | 155 | 1,3 | 1,9 | 15,9 | 141 | 0,11 | 3,57 | 2,09 | 7,30 | 0,16 | 37,36 | 53,97 | 243,6 | 0,14 | 7,15 | 0,001 | 0,20 | 0,015 | | | |
| Напиток из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 32,0 | 131 | 3,41 | | | 5,91 | 3,63 | 6,14 | 0,08 | 36,57 | 0,040 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,3 | 10,0 | 39 | 0,4 | 8,2 | 41,7 | 7,6 | 0,8 | 134,1 | 115,1 | 687,8 | 0,1 | 489,5 | 0,055 | 1,4 | 0,030 | | | |
| Итого за Обед | 695 | 18 | 20 | 83 | 624 | 0,9 | 16,3 | 83,4 | 15,1 | 1,7 | 268,2 | 230,1 | 1375,7 | 3,9 | 978,9 | 0,110 | 2,8 | 0,010 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | | | 20,0 | 88 | 0,02 | | 25,6 | 0,02 | | 1,4 | 8 | 14 | 2,8 | 40 | 0,020 | | | | | |
| Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке | 50 | 2,0 | 7,5 | 34,0 | 125 | 0,14 | 7 | 11,96 | 0,11 | 0,1 | 155,48 | 33,83 | 50,8 | 0,03 | 227,07 | 0,020 | 0,20 | | | | |
| Булочка с маком | 100 | 9,0 | 17,0 | 22,0 | 277 | 0,06 | 0,14 | 63,1 | 0,24 | 0,08 | 183,79 | 12,26 | 130,95 | 0,57 | 58,33 | 0,000 | 0,10 | 0,030 | | | |
| Итого за Полдник | 350 | 10 | 17 | 56 | 429 | 0,60 | 7,14 | 263,1 | 2,24 | 0,01 | 224,39 | 37,06 | 167,35 | 0,17 | 115,33 | 0,000 | 0,20 | 0,030 | | | |
| Итого за день | 1695 | 60 | 70 | 132 | 1773 | 1,1 | 24,2 | 798,2 | 27,4 | 2,1 | 944,8 | 308,1 | 1825,0 | 10,4 | 1471,0 | 0,116 | 3,0 | 0,040 | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | Вит. А, мкг | Вит. С, мг | Вит. Д, мкг | Вит. В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | К, мг | И, мг | Ф, мг | С, мг | Мг, мг | Р, мг | К, мг | И, мг | Ф, мг | С, мг |
| Итого за весь период | 556 | 628 | 2700 | 17205 | 9,1 | 44,5 | 5659,7 | 88,6 | 11,6 | 6685,3 | 1868,2 | 7645,4 | 94,4 | 8701,1 | 0,621 | 19,059 | 0,390 | | | | |
| Средние значения за период | 55,6 | 62,8 | 270,0 | 1720,5 | 0,9 | 4,45 | 565,97 | 8,9 | 1,2 | 668,53 | 186,82 | 764,54 | 9,44 | 870,11 | 0,0621 | 1,9059 | 0,0390 | | | | |

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тупеляева В.А. 2015 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лещинской 2004г.