

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования  
Шебекинского городского округа



И.В. Кувалдина

ПТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Фабрика «Италия»



Д.С. Семикопенко

**Примерное десятидневное меню  
для дошкольных общеобразовательных организаций  
Шебекинского городского округа для возраста от 3 до 7 лет**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
№54-168-2024	Каша " Дружба"	150	19,35	18,30	20,70	277,50	0,08	0,59	0,47	208,50	30,00	251,40	0,90		
	Кондитерское изделие прот.	20	0,16	0,48	1,18	9,68	0,04	0,04	0,06	0,75	2,55	10,50	0,18		
	Продукты (без жировой начинки)	200	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28		
376 [4]	Чай с сахаром	19,59	18,8	36,88	347,64	0,115	0,665	0,525	220,33	33,95	264,7	1,36			
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>14,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,24</b>		
<b>Завтрак 2</b>															
<b>Обед</b>															
ТТК 3.7	Икра овощная (кабачковая)	40	0,73	1,20	2,40	23,13	0,00	2,53	0,93	14,60	5,33	14,60	0,33		
102 [4]	Суп картофельный с горохом	180	3,94	3,79	11,91	106,74	0,00	4,19	1,75	30,73	25,61	63,43	1,48		
ТТК 5.25	Шлов из филе куриного	70/130	14,00	20,00	36,00	380,00	0,20	0,00	9,00	98,00	478,00	125,00	5,00		
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48		
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,70		
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80		
	<b>Итого</b>	<b>21,79</b>	<b>25,48</b>	<b>100,95</b>	<b>730,05</b>	<b>0,25</b>	<b>26,03</b>	<b>12,34</b>	<b>166,91</b>	<b>557,73</b>	<b>222,61</b>	<b>8,29</b>			
<b>Уютный ужин</b>															
227 [5]	Йогурт вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00		
ТТК 6.19	Рагу из овощей	130	4,03	9,62	19,83	181,96	0,10	70,19	3,80	135,97	109,49	61,87	1,86		
416 [4]	Какао с молоком	200	5,8	5	9,6	106,6	0,08	2,6	0	240	180	28	0,2		
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80		
	<b>Итого</b>	<b>16,21</b>	<b>18,93</b>	<b>37,61</b>	<b>386,14</b>	<b>0,27</b>	<b>72,79</b>	<b>4,13</b>	<b>403,77</b>	<b>396,29</b>	<b>104,07</b>	<b>3,86</b>			
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>58,59</b>	<b>63,41</b>	<b>195,64</b>	<b>1555,83</b>	<b>0,67</b>	<b>162,33</b>	<b>16,99</b>	<b>807,00</b>	<b>1091,96</b>	<b>601,38</b>	<b>13,75</b>			

День: второй

Цель: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)											
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
Завтрак																									
173 [4]	Каша вязкая молочно-из пшеничной крупы	150	4,05	7,05	18,45	0,06	4,47	0,03	1,68	90,60	103,50	19,05	0,90												
374 [4]	Бульбурман с сыром	45	1,80	5,40	13,28	0,45	1,13	0,45	0,68	8,21	28,69	118,13	2,05												
376 [4]	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,03	0,00												
	<b>Итого</b>		<b>5,99</b>	<b>12,45</b>	<b>31,73</b>	<b>0,51</b>	<b>5,60</b>	<b>0,48</b>	<b>2,36</b>	<b>98,81</b>	<b>132,27</b>	<b>137,20</b>	<b>2,93</b>												
Завтрак 2																									
403 [5]	Яблоки печенье	120	0,48	0,48	41,88	0,00	5,28	0,00	0,00	0,05	1,79	0,97	0,19												
	Фрукты (пир.) Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,00	0,00	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20												
	<b>Среднее значение по группе:</b>		<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>46,78</b>	<b>0,00</b>	<b>5,28</b>	<b>5,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,03</b>	<b>6,29</b>	<b>6,47</b>	<b>1,29</b>												
Обед																									
ТТК 3.29	Салат из соевых бургров с луком	60	0,66	0,10	32,02	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70												
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180 / 10	1,55	5,04	8,22	0,04	7,74	10,00	1,78	44,80	45,31	19,81	0,88												
ТТК 5.47	Чихохилин	80/30	24,20	20,90	5,61	0,00	2,20	0,00	2,64	64,68	189,30	36,52	2,42												
378 [5]	Каша гречневая рассычатая	130	5,72	3,86	25,68	0,01	0,16	0,00	0,40	10,26	90,32	135,55	0,35												
ТТК 7.19	Чай Каркаде	200	0,66	0,10	32,02	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70												
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20												
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80												
	<b>Итого</b>		<b>35,62</b>	<b>30,39</b>	<b>121,32</b>	<b>0,10</b>	<b>10,14</b>	<b>11,36</b>	<b>6,32</b>	<b>194,50</b>	<b>402,75</b>	<b>250,96</b>	<b>6,05</b>												
Условноэнергетический подсчет																									
ТТК 5.43	Запеканка картофельная с мясом	70/130	2,9	12	21,6	0,2	1,7	0	1,8	6,8	30,1	63,4	7,8												
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80												
ТТК 2.3	Блишки с начинкой п/ф	50	3,00	6,00	24,50	0,05	0,00	0,00	0,85	3,50	31,50	12,50	0,70												
378 [4]	Чай с молоком	200	0,76	0,68	7,95	0,02	0,67	0,01	0,00	63,30	46,40	7,70	0,21												
	<b>Итого</b>		<b>7,96</b>	<b>18,93</b>	<b>61,95</b>	<b>0,32</b>	<b>2,37</b>	<b>0,01</b>	<b>2,95</b>	<b>79,40</b>	<b>138,00</b>	<b>93,00</b>	<b>9,51</b>												
	<b>Итого за 2 день</b>		<b>50,25</b>	<b>62,45</b>	<b>261,77</b>	<b>0,93</b>	<b>23,38</b>	<b>16,85</b>	<b>11,72</b>	<b>380,75</b>	<b>679,31</b>	<b>487,63</b>	<b>19,79</b>												



День: третий  
 Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г				
181 [4]	Кава ялкая млочная из машинной крууды	155	4,50	7,91	23,87	0,05	0,06	0,87	47,83	98,74	15,04	87,27	1,55					
184 [4]	Бутерброуды с млочом	35	9,33	6,00	22,33	0,00	3,00	1,67	3,33	164,00	17,00	138,00	1,67					
376 [4]	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28					
	<b>Итого</b>		<b>13,91</b>	<b>13,925</b>	<b>61,20</b>	<b>0,0465</b>	<b>3,062</b>	<b>2,57</b>	<b>51,166333</b>	<b>273,835</b>	<b>33,435</b>	<b>228,065</b>	<b>3,4966667</b>					
ТТК 7.3	Кефир с сахаром	200	1,16	1,00	41,52	0,02	0,28	0,00	0,00	49,20	36,00	5,60	0,16					
20 [5]	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	0,01	3,33	0,00	1,39	13,97	16,94	8,06	0,37					
ТТК 4.27	Суп лапша по-домашнему	180/10	1,98	1,98	12,60	0,00	5,94	0,00	0,90	21,06	48,60	25,56	0,90					
ТТК 5.1.5	Котлеты Особые	70	7,70	3,64	8,12	0,00	0,56	0,01	0,00	11,76	78,40	13,30	0,98					
378 [5]	Каша рассычатая рисовая	130	7,44	5,02	33,38	0,01	0,21	0,00	0,52	13,34	117,42	176,22	4,03					
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80					
	<b>Итого</b>		<b>20,63</b>	<b>14,25</b>	<b>101,32</b>	<b>0,08</b>	<b>10,06</b>	<b>0,91</b>	<b>3,39</b>	<b>84,11</b>	<b>309,50</b>	<b>239,74</b>	<b>8,24</b>					
ТТК 3.7	Икра овошная (кабачковая)	40	0,73	1,20	2,40	0,00	0,00	2,53	0,93	14,60	5,33	14,60	0,33					
ТК 210 [4]	Омлет натуральный	100/5	9,29	16,55	1,76	0,07	0,17	0,22	0,30	68,72	150,52	10,76	1,76					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	0,04	77,00	0,00	0,00	16,00	14,00	10,00	0,24					
	<b>Итого</b>		<b>12,32</b>	<b>18,20</b>	<b>32,26</b>	<b>0,16</b>	<b>77,17</b>	<b>2,75</b>	<b>1,73</b>	<b>105,12</b>	<b>199,85</b>	<b>44,76</b>	<b>3,13</b>					
	<b>Итого за 3 день</b>		<b>46,86</b>	<b>46,37</b>	<b>194,78</b>	<b>0,28</b>	<b>90,29</b>	<b>6,24</b>	<b>56,29</b>	<b>463,06</b>	<b>542,79</b>	<b>512,56</b>	<b>14,87</b>					

Употребленный завтрак

Обед

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
54-31-2020	Макаронны с сыром	150	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75	
21		20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50	
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50	
ТТК 7.19	Чай Каркаде	200	0,06	0,02	1,90	8,20	0,16	0,00	0,00	0,02	1,20	0,70	1,70	0,13	
	<b>Итого</b>		<b>11,21</b>	<b>7,32</b>	<b>51,75</b>	<b>326,80</b>	<b>0,285</b>	<b>1,645</b>	<b>0,046</b>	<b>0,725</b>	<b>142,4</b>	<b>152,75</b>	<b>23,05</b>	<b>1,88</b>	
<b>Завтрак 2</b>															
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	77,00	0,00	0,00	16,00	14,00	10,00	0,24	
<b>Обед</b>															
21 [5]	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,02	19,47	0,00	1,39	22,42	16,57	9,10	0,31	
ТТК 3.1.4	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,04	51,42	0,00	11,88	0,00	9,24	31,32	20,34	9,60	0,36	
	Среднее значение по группе:		0,93	3,02	5,23	51,94	0,01	15,68	0,00	5,31	26,87	18,45	9,35	0,33	
ТТК 4.5	Свекловичник	180	1,26	5,04	11,16	94,32	0,00	0,18	7,38	1,26	25,20	14,94	35,46	1,08	
ТТК 5.1.7	Тэфтели мясные с рисом, с соусом	70/30	8,20	14,00	8,00	191,30	0,10	0,90	0,00	1,60	37,20	101,00	20,50	1,90	
378 [5]	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,71	4,71	32,75	196,17	0,17	0,00	16,77	0,20	14,92	116,25	40,92	1,38	
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70	
ТТК 2.2.3	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
	<b>Итого</b>		<b>18,29</b>	<b>27,00</b>	<b>99,02</b>	<b>712,25</b>	<b>0,28</b>	<b>16,78</b>	<b>24,83</b>	<b>9,07</b>	<b>140,68</b>	<b>281,10</b>	<b>132,47</b>	<b>5,59</b>	
<b>Уютный полдник</b>															
223 [4]	Завскавка из творога со ступеным молоком	150/10	19,35	18,30	20,70	277,50	0,08	0,08	0,59	0,47	208,50	30,00	251,40	0,90	
403 [5]	Яблочки печенье	120	0,48	0,48	41,88	173,64	0,00	5,28	0,00	0,24	19,68	13,08	10,63	2,64	
	Фрукты (порр.) Яб.токо	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	10,00	0,20	16,00	9,00	11,90	2,20	
	Среднее значение по группе:		0,44	0,44	25,84	110,32	0,00	2,64	5,00	0,22	17,84	11,04	10,82	2,42	
3 [4]	Бутерброды с сыром	45	1,80	5,40	13,28	108,90	0,45	1,13	0,45	0,68	8,21	28,69	118,13	2,03	
ТТК 7.5	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38	
	<b>Итого</b>		<b>22,17</b>	<b>24,20</b>	<b>90,02</b>	<b>620,38</b>	<b>0,53</b>	<b>4,94</b>	<b>6,04</b>	<b>1,54</b>	<b>250,25</b>	<b>86,05</b>	<b>383,79</b>	<b>5,73</b>	
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>52,67 *</b>	<b>58,72</b>	<b>260,98</b>	<b>1751,43</b>	<b>1,13</b>	<b>100,36</b>	<b>30,91</b>	<b>11,33</b>	<b>549,33</b>	<b>533,99</b>	<b>549,22</b>	<b>13,44</b>	



Цена: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 5 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетиче-ская ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
473	Кава вязкая молочная из гречневой крупы	150	8,22	26,35	2,33	212,82	0,16	4,65	0,03	32,55	93,62	106,95	19,69	0,93
114	Бульбона с маслом	35	3,27	2,10	7,82	63,12	0,00	1,05	0,58	1,17	57,40	5,95	48,30	0,58
416 [5]	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	<b>Итого</b>		<b>15,56</b>	<b>31,99</b>	<b>27,72</b>	<b>394,45</b>	<b>0,22</b>	<b>7,28</b>	<b>0,63</b>	<b>33,72</b>	<b>303,24</b>	<b>237,46</b>	<b>89,33</b>	<b>1,99</b>
<b>Завтрак 2</b>														
403 [5]	Яблоки печеные	120	0,48	0,48	41,88	173,64	0,00	5,28	0,00	0,24	19,68	13,08	10,63	2,64
	Фрукты (порр.) Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Среднее значение по группе:</b>		<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>46,78</b>	<b>197,14</b>	<b>0,00</b>	<b>5,28</b>	<b>5,00</b>	<b>0,34</b>	<b>27,68</b>	<b>17,58</b>	<b>16,13</b>	<b>3,74</b>
<b>Обед</b>														
ГК 3.19	Салат из свежих помидор с луком	60	0,66	3,66	2,82	47,46	0,00	12,00	0,00	1,86	10,50	19,68	10,62	0,48
ГТК	Сольника "Школьная"	180/10	6,30	5,94	13,50	129,42	0,18	5,76	0,00	5,58	36,72	150,30	41,40	2,88
	сметана	10	0,03											
ГТК 5.1.6	Рыбу рыбное	70/130	30,00	19,80	35,60	439,80	0,20	108,00	0,00	6,60	246,00	454,00	156,20	4,20
375 [5]	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	26,00	104,80	0,00	8,00	0,00	0,20	12,00	4,00	4,00	0,20
ГТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	9,90	17,80	219,90	0,10	54,00	0,00	3,30	123,00	65,00	78,10	2,10
ГТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,00	26,00	104,80	0,00	8,00	0,00	0,20	12,00	30,00	4,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>39,99</b>	<b>39,30</b>	<b>121,72</b>	<b>1046,18</b>	<b>0,48</b>	<b>195,76</b>	<b>0,00</b>	<b>17,74</b>	<b>440,22</b>	<b>722,98</b>	<b>294,32</b>	<b>10,06</b>
<b>Удвоенный полдник</b>														
ГТК 5.12	Коллеты "Нежная"	70	5,74	7,98	3,78	109,90	0,07	0,77	0,07	1,05	16,80	95,20	12,39	1,12
414 [4]	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,02	0,00	0,00	0,00	0,91	4,16	32,24	18,33	0,91
ГТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
378 [4]	Чай с молоком	200	0,76	0,68	7,95	40,92	0,02	0,67	0,01	0,00	63,30	46,40	7,70	0,21
	<b>Итого</b>		<b>12,58</b>	<b>12,82</b>	<b>42,55</b>	<b>336,44</b>	<b>0,14</b>	<b>1,44</b>	<b>0,08</b>	<b>2,26</b>	<b>90,06</b>	<b>203,84</b>	<b>47,82</b>	<b>3,04</b>
	<b>Итого за 5 дней</b>		<b>68,82</b>	<b>84,79</b>	<b>238,77</b>	<b>1974,21</b>	<b>0,84</b>	<b>209,76</b>	<b>5,71</b>	<b>54,06</b>	<b>861,20</b>	<b>1181,86</b>	<b>447,60</b>	<b>18,83</b>

День: шестой

Педель: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рен.	Наименование блюда	Масса порции, г	Натуральные вещества, (г)					Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)																	
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe																	
<b>Завтрак</b>																															
133 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6,00	9,30	26,85	0,03	0,14	0,69	0,45	106,80	50,55	167,85	1,20																		
	Кондитерское изделие пром. производства (без кремевой начинки)	20	0,16	0,48	1,18	0,04	0,10	0,04	0,06	0,73	2,55	0,18																			
376 [4]	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80																			
	<b>Итого</b>		<b>6,24</b>	<b>9,80</b>	<b>43,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>0,77</b>	<b>0,51</b>	<b>118,63</b>	<b>54,50</b>	<b>181,15</b>	<b>1,66</b>																		
<b>Завтрак 2</b>																															
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	0,04	77,00	0,00	0,00	16,00	14,00	10,00	0,74																		
<b>Обед</b>																															
ТТК 3.7	Нкра овсяная (кабачковая)	60	0,73	1,20	2,40	0,00	0,00	2,53	0,93	14,60	5,33	14,60	0,33																		
102 [4]	Суп картофельный с горохом(протертый)	180	3,94	3,79	11,91	0,00	0,16	4,19	1,75	30,73	25,61	63,43	1,48																		
ТТК 5.1.4	Гречка по-купечески (из свиинны)	70/130	15,18	42,68	38,06	0,66	1,98	0,00	1,76	19,58	193,38	51,04	2,86																		
ТТК 7.10	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48																		
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20																		
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80																		
	<b>Итого</b>		<b>22,97</b>	<b>48,16</b>	<b>103,01</b>	<b>0,71</b>	<b>2,14</b>	<b>26,027333</b>	<b>5,0993333</b>	<b>88,49</b>	<b>273,11</b>	<b>148,652</b>	<b>6,1493333</b>																		
<b>Удлетнительный полдник</b>																															
ТТК 5.11	Котлеты мясные	70	10,50	10,50	5,46	0,07	0,28	0,00	0,98	17,92	103,60	11,83	1,19																		
414 [4]	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	0,00	0,00	0,00	0,91	4,16	32,24	18,33	0,91																		
342 [4]	Компот из свежих плодов (яб.лок)	200	0,16	0,16	27,88	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96																		
378 [4]	Чай с молоком	200	0,76	0,68	7,95	0,02	0,67	0,01	0,00	63,30	46,40	7,70	0,21																		
	<b>Итого</b>		<b>16,20</b>	<b>15,25</b>	<b>64,21</b>	<b>0,09</b>	<b>0,97</b>	<b>0,91</b>	<b>1,97</b>	<b>99,56</b>	<b>187,38</b>	<b>42,26</b>	<b>3,27</b>																		
	<b>Итого за 6 дней</b>		<b>46,41</b>	<b>73,41</b>	<b>230,45</b>	<b>0,91</b>	<b>80,35</b>	<b>27,71</b>	<b>7,58</b>	<b>322,68</b>	<b>528,99</b>	<b>382,06</b>	<b>11,32</b>																		



День: 05.04.2011

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)								
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe								
Завтрак																						
223 [4]	Запеканка из творога с повидлом	160	11,20	8,00	38,40	0,16	0,64	0,03	0,48	125,76	176,00	48,50	2,08									
1 [4]	Булгуровый суп с маслом	35	3,27	2,10	7,82	0,00	1,05	0,58	1,17	57,40	5,95	48,30	0,58									
376 [4]	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	2,20									
	Итого		<b>14,55</b>	<b>10,12</b>	<b>61,22</b>	<b>0,16</b>	<b>1,69</b>	<b>0,66</b>	<b>1,6466667</b>	<b>194,26</b>	<b>183,35</b>	<b>99,596</b>	<b>4,8633333</b>									
Завтрак 2																						
403 [5]	Яблочный пирог	120	0,48	0,48	41,88	0,00	5,28	0,00	0,24	19,68	13,08	10,63	2,64									
	Фрукты (порр.) Яб. док	100	0,40	0,40	9,80	0,00	0,00	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20									
	Среднее значение по группе:		<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>46,78</b>	<b>0,00</b>	<b>5,28</b>	<b>5,00</b>	<b>0,34</b>	<b>27,68</b>	<b>17,58</b>	<b>16,13</b>	<b>3,74</b>									
Обед																						
TK 3.19	Салат из свежих помидор с луком	60	0,66	3,66	2,82	0,00	12,00	0,00	1,86	10,50	19,68	10,62	0,48									
88 [4]	Шницель из свиной котлеты с картофелем	180	1,52	5,06	6,04	0,05	11,41	10,00	1,74	44,46	41,28	16,93	0,59									
ТТК 5.20	Паста с мясным соусом	70/130	17,94	17,45	28,85	0,07	0,70	0,00	2,10	22,65	162,78	39,56	2,52									
ТТК 7.19	Чай Каркаде	200	0,66	0,10	32,02	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70									
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20									
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80									
	Итого		<b>23,61</b>	<b>26,66</b>	<b>87,50</b>	<b>0,17</b>	<b>24,13</b>	<b>10,68</b>	<b>6,70</b>	<b>119,89</b>	<b>284,20</b>	<b>102,75</b>	<b>5,29</b>									
Уплотненный полдник																						
218 [4]	Вареники с вишней со сметанным соусом	100/10	6,29	7,69	23,22	0,07	1,23	0,06	1,46	44,44	62,37	14,96	0,63									
	Кондитерское изделие в/ром.	20	0,16	0,48	1,18	0,04	0,10	0,04	0,06	0,73	2,55	10,50	0,18									
	приготовление (без кремовой начинки)	200	0,58	0,06	30,20	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38									
ТТК 7.5	Кисель яблочный		7,03	8,23	54,60	0,11	2,43	0,10	1,70	60,87	81,24	28,82	1,19									
	Итого		<b>45,87</b>	<b>45,69</b>	<b>250,09</b>	<b>0,43</b>	<b>33,53</b>	<b>16,43</b>	<b>10,39</b>	<b>402,70</b>	<b>566,37</b>	<b>247,30</b>	<b>15,08</b>									



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					
			Б	Ж	У	С		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
133 [4]	Каша вязкая молочная из крупы (пшениной)	150	4,05	7,05	18,45	158,25	0,06	4,47	0,03	1,68	90,60	103,50	19,05	0,90					
3 [4]	Булгуровый с сыром	45	1,80	5,40	13,28	108,90	0,45	1,13	0,45	0,68	8,21	28,69	118,13	2,05					
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	1,20					
	<b>Итого</b>		<b>9,93</b>	<b>15,99</b>	<b>49,31</b>	<b>385,67</b>	<b>0,57</b>	<b>7,175</b>	<b>0,5</b>	<b>2,355</b>	<b>251,0325</b>	<b>256,7475</b>	<b>158,515</b>	<b>4,125</b>					
Завтрак 2																			
ТТК 7.3	Безфир с сахаром	200	1,16	1,00	41,52	179,72	0,02	0,28	0,00	0,00	49,20	36,00	5,60	0,16					
Обед																			
ТТК 3.32	Салат Зимний	60	1,02	2,10	5,17	43,78	0,14	8,23	0,00	1,04	31,32	13,24	27,18	0,00					
ТТК 4.27	Суп лапша по-томанскому	180	1,98	1,98	12,60	85,14	0,00	5,94	0,00	0,90	21,06	48,60	25,56	0,90					
ТТК 5.46	Теплая Морская фантазия	70/30	9,45	5,11	13,30	140,77	0,07	8,40	0,00	1,89	45,64	184,10	63,70	1,12					
339 [5]	Щур каргофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,94	0,03	0,12	15,74	0,16	32,05	24,05	75,05	0,87					
342 [4]	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	2,00					
ТК 210[4]	Омлет пшуральный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80					
	<b>Итого</b>		<b>18,10</b>	<b>13,89</b>	<b>94,44</b>	<b>588,82</b>	<b>0,28</b>	<b>22,70</b>	<b>16,64</b>	<b>4,57</b>	<b>154,05</b>	<b>318,13</b>	<b>208,09</b>	<b>5,89</b>					
Узловитенный полдник																			
227[5]	Ябло вареное	40	3,72	6,62	0,70	77,27	0,03	0,07	0,09	0,20	27,49	60,21	4,30	0,00					
ТТК 3.7	Капустя тушеная	130	2,75	4,50	9,00	86,75	0,00	0,00	9,50	3,50	54,75	20,00	54,75	2,64					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	77,00	0,00	0,00	16,00	14,00	10,00	0,24					
	<b>Итого</b>		<b>8,77</b>	<b>11,57</b>	<b>37,80</b>	<b>295,62</b>	<b>0,12</b>	<b>77,07</b>	<b>9,59</b>	<b>4,00</b>	<b>104,04</b>	<b>124,21</b>	<b>78,45</b>	<b>3,68</b>					
	<b>Итого за 8 дней</b>		<b>37,95</b>	<b>42,45</b>	<b>223,07</b>	<b>1449,83</b>	<b>0,99</b>	<b>107,23</b>	<b>26,73</b>	<b>10,93</b>	<b>558,32</b>	<b>735,09</b>	<b>450,66</b>	<b>13,86</b>					

День: девятый  
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Нитратные вещества, (г)			Энергетиче		Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)				
			Б	Ж	У	скал	ценность,	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Завтрак</b>																			
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,35	7,65	23,10	179,25	0,05	0,06	0,84	46,29	95,55	14,55	84,45	1,50					
377 [4]	Булгуровый с маслом чай с лимоном	35 200	3,27 0,14	2,10 0,02	7,82 13,20	63,12 61,50	0,00 0,00	1,05 0,00	0,58 2,84	1,17 0,02	57,40 14,20	5,95 2,40	48,30 4,40	0,58 0,40					
	Итого		<b>0,14</b>	<b>0,02</b>	<b>15,20</b>	<b>61,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,84</b>	<b>0,02</b>	<b>14,20</b>	<b>2,40</b>	<b>4,40</b>	<b>0,40</b>					
<b>Завтрак 2</b>																			
403 [5]	Яблока печенье	120	0,48	0,48	41,88	173,64	0,00	5,28	0,00	0,24	19,68	13,08	10,63	2,64					
	Фрукты (порр.) Яб.локо	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20					
	Среднее значение по группе:		<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>46,78</b>	<b>197,14</b>	<b>0,00</b>	<b>5,28</b>	<b>5,00</b>	<b>0,34</b>	<b>27,68</b>	<b>17,58</b>	<b>16,13</b>	<b>3,74</b>					
<b>Обед</b>																			
ТТК 3.29	Салат из зеленых помидор с луком	60	0,84	1,74	4,56	38,76	0,00	1,02	0,00	0,12	5,70	5,58	3,18	0,18					
ТК 4.4	Рассольник Петербургский с рисовой крупой	180	1,44	3,60	11,88	86,94	0,00	5,40	0,00	1,80	19,08	51,84	18,72	0,72					
ТТК 5.17	Нагнетсы куриные	70	13,51	14,14	3,36	200,90	0,07	0,28	0,07	1,47	17,68	114,38	13,23	1,40					
378 [5]	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	5,02	33,38	208,42	0,01	0,21	0,00	0,52	13,34	117,42	176,22	0,46					
349 [4]	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,02	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	4,40					
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80					
	Итого		<b>26,72</b>	<b>24,98</b>	<b>102,97</b>	<b>753,14</b>	<b>0,13</b>	<b>6,93</b>	<b>0,75</b>	<b>4,91</b>	<b>97,48</b>	<b>349,68</b>	<b>246,99</b>	<b>8,16</b>					
<b>Удотенный полдник</b>																			
ТТК 5.1.8	Суфле из печени	70	12,60	3,71	6,02	108,08	0,14	7,00	0,00	14,70	17,50	60,55	12,53	16,10					
378 [3]	Каша рассыпчатая пшениная	130	5,72	4,68	32,76	196,17	0,13	0,00	0,00	0,26	14,95	116,22	40,92	1,43					
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80					
ТТК 7.3	Кефир с сахаром	200	1,16	1,00	41,52	179,72	0,02	0,28	0,00	0,00	49,20	36,00	5,60	0,16					
	Итого		<b>20,78</b>	<b>9,64</b>	<b>88,20</b>	<b>523,57</b>	<b>0,34</b>	<b>7,28</b>	<b>0,00</b>	<b>15,26</b>	<b>87,45</b>	<b>242,77</b>	<b>68,45</b>	<b>18,49</b>					
	Итого за 9 день		<b>48,32</b>	<b>35,32</b>	<b>253,15</b>	<b>1535,35</b>	<b>0,47</b>	<b>19,49</b>	<b>8,59</b>	<b>20,53</b>	<b>226,81</b>	<b>612,43</b>	<b>335,97</b>	<b>30,79</b>					



День: десятый

Пестель: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Исходные вещества, (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
54-30-2020 [2]	Макароны с сыром	150	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75		
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50		
	Новидто поринхи	10	0,06	0,02	1,90	8,20	0,16	0,00	0,02	1,20	0,70	1,70	0,13		
ТТК 7.19	Чай Каркаде	200	0,66	0,10	32,02	131,52	0,00	0,68	0,50	32,48	17,46	23,44	0,70		
	<b>Итого</b>		<b>10,27</b>	<b>7,37</b>	<b>73,17</b>	<b>404,32</b>	<b>0,25</b>	<b>0,73</b>	<b>1,23</b>	<b>167,28</b>	<b>144,21</b>	<b>41,29</b>	<b>2,08</b>		
<b>Завтрак 2</b>															
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,04	0,00	0,00	16,00	14,00	10,00	0,24		
<b>Обед</b>															
21 [5]	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,02	0,00	1,59	22,42	16,57	9,10	0,31		
ТТК 3.1.4	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,04	51,42	0,00	0,00	9,24	31,32	20,34	9,60	0,36		
	<b>Среднее значение по группе:</b>		<b>0,93</b>	<b>3,02</b>	<b>5,23</b>	<b>51,94</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>5,31</b>	<b>26,87</b>	<b>18,45</b>	<b>9,35</b>	<b>0,33</b>		
ТТК 4.1.1	Суп рыбный с томатом и крупой	180	4,32	6,12	10,62	118,08	0,18	0,18	1,44	26,64	87,48	27,18	0,72		
ТТК 5.48	Патиссы куриные	70	11,20	9,80	15,12	196,91	0,07	0,00	1,12	21,00	137,90	48,93	0,49		
378 [5]	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	3,48	32,47	173,78	0,03	0,00	0,22	5,12	22,06	67,43	0,46		
375 [4]	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	48,80	196,00	0,00	0,00	0,00	12,80	6,20	3,40	0,40		
ТТК 2.23	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20		
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80		
	<b>Итого</b>		<b>22,61</b>	<b>22,81</b>	<b>130,01</b>	<b>823,32</b>	<b>17,08</b>	<b>0,18</b>	<b>8,59</b>	<b>102,23</b>	<b>315,09</b>	<b>168,49</b>	<b>3,40</b>		
<b>Удвоенный полдник</b>															
ТТК 3.7	Икра омовия (кабачковая)	40	0,73	1,20	2,40	23,13	0,00	0,00	2,53	14,60	5,33	14,60	0,33		
ТК 210 [4]	Омлет натуральны	100/5	12,60	15,75	2,10	203,70	0,63	0,42	2,21	200,55	19,74	75,29	2,10		
ТТК 2.24	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,60	0,05	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80		
	Фрукты (ябл.) Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	0,30	24,00	13,50	16,50	1,50		
416 [4]	Какао с молоком	200	2,04	1,77	8,79	59,26	0,03	0,79	0,01	76,11	62,28	10,67	0,24		
	<b>Итого</b>		<b>16,54</b>	<b>18,37</b>	<b>33,49</b>	<b>373,06</b>	<b>0,71</b>	<b>1,21</b>	<b>15,22</b>	<b>339,01</b>	<b>125,52</b>	<b>111,86</b>	<b>4,64</b>		
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>50,42</b>	<b>48,75</b>	<b>256,87</b>	<b>1692,70</b>	<b>18,08</b>	<b>113,88</b>	<b>16,13</b>	<b>624,52</b>	<b>598,82</b>	<b>331,63</b>	<b>10,36</b>		

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающимися образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	58,59	63,41	195,64	1555,83	0,67	162,33	26,76	16,99	807,00	1001,96	601,38	13,75
2	50,25	62,45	261,77	1833,86	0,93	23,38	16,85	11,72	380,75	679,31	487,63	19,79
3	46,86	46,37	194,78	1402,75	0,28	90,29	6,24	56,29	463,06	542,79	512,56	14,87
4	52,67	58,72	260,98	1751,43	1,13	100,36	30,91	11,33	549,33	533,90	549,22	13,44
5	68,82	84,79	238,77	1974,21	0,84	209,76	5,71	54,06	861,20	1181,86	447,60	18,83
6	46,41	73,41	230,45	1787,04	0,91	80,35	27,71	7,58	322,68	528,99	382,06	11,32
7	45,87	45,69	250,09	1728,21	0,43	33,53	16,43	10,39	402,70	566,37	247,30	15,08
8	37,95	42,45	223,07	1449,83	0,99	107,23	26,73	10,93	558,32	735,09	450,66	13,86
9	48,32	35,32	253,15	1535,35	0,47	19,49	8,59	20,53	226,81	612,43	335,97	30,79
10	50,42	48,75	256,87	1692,70	18,08	113,88	16,13	210,97	624,52	598,82	331,63	10,36
Всего за 10 дней	<b>506,16</b>	<b>561,37</b>	<b>2365,58</b>	<b>16711,21</b>	<b>24,74</b>	<b>940,59</b>	<b>182,06</b>	<b>410,79</b>	<b>5196,36</b>	<b>6981,52</b>	<b>4346,01</b>	<b>162,07</b>



Среднеуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН 1.2.4.3539-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднеуточные нормы	Среднеуточная норма 80% (за вычетом отходов)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	400	360	90	40	10	-	-
2	Хлеб пшеничный	80	64	640	500	78	140	22	-	-
3	Мука пшеничная	15	9	90	90	100	-	-	-	-
4	Крупы, бобовые	45	27	270	270	100	-	-	-	-
5	Макаронные изделия	15	9	90	90	100	-	-	-	-
6	Картофель	187	112	1120	1120	100	-	-	-	-
7	Овощи свежие, зелень	280	168	1680	1680	100	-	-	-	-
8	Фрукты (ягоды) свежие	185	111	1110	1500	135	-	-	390	35
9	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник, кисель	15	9	90	90	100	-	-	-	-
10	Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные	200	120	1200	1200	100	-	-	-	-
11	Мясо жевательное 1 кат. (нетто)	70	42	420	420	100	-	-	-	-
12	Цыпленок 1 кат. (нетто)	35	21	210	210	100	-	-	-	-
13	Рыба-филе (нетто)	58	35	350	280	80	70	20	-	-
14	Молоко	300	180	1800	2400	133	-	-	600	33
15	Творог 9%	50	30	300	300	100	-	-	-	-
16	Сыр	10	6	60	64	116	-	-	4	16
17	Сметана 15%	10	6	60	60	100	-	-	-	-
18	Масло сливочное	30	18	180	180	100	-	-	-	-
19	Масло растительное	15	9	90	90	100	-	-	-	-
20	Яйцо	Пит. (40)	24	240	240	100	-	-	-	-
21	Сахар	30	18	180	180	100	-	-	-	-
22	Кондитерские изделия	10	6	60	60	100	-	-	-	-
23	Чай	1	0,5	6	6	100	-	-	-	-
24	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	1,2	1,2	100	-	-	-	-
25	Соль	3	1,8	18	18	100	-	-	-	-

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

Дни недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
1	370	200	660	390
2	395	100	640	470
3	390	200	680	360
4	380	200	650	615
5	390	100	690	420
6	370	200	680	310
7	395	100	690	330
8	395	200	680	410
9	385	100	680	465
10	380	200	620	515
Показатели нормы	400	100	600	250
Среднее за 10 дней	425	170	727	453,5



### Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Зюбнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арний, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

### Пояснение

\* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2020-2021 гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.