

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

" 01 " 30 04 20 25 г.



"Утверждаю"

Директор ООО "АгроФарма-Ярославль"
Илишников П.А.
20 25 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 7-11 лет

1 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-----|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | | Se |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Блины с джемом | 190 | 9,2 | 14,99 | 88,64 | 521,31 | | 0,01 | | | | 4,8 | 7,38 | 3,6 | 0,16 | | | | | тгк |
| Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5 | 205 | 0,25 | 0,06 | 10,17 | 43,01 | | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,25 | 9,34 | 5 | 0,88 | 33,25 | | 0,1 | | 411 |
| Сок в инд. упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Итого за Завтрак | 595 | 10,45 | 15,25 | 119,01 | 656,32 | 0,02 | 0,04 | 2,1 | 0,5 | | 26,05 | 30,72 | 16,6 | 3,84 | 33,25 | | 0,1 | | |
| Суп вермишелевый с мясом 250/25 | 275 | 7,5 | 16,94 | 15,71 | 245,61 | 0,23 | 0,07 | 1,73 | 202,2 | 0,25 | 19,51 | 88,04 | 17,49 | 1,13 | 166,23 | | | 0,01 | 111 |
| Гуляш из свинины | 100 | 12,54 | 24,53 | 3,58 | 285,32 | 0,44 | 0,12 | 2,83 | 110,5 | | 14,14 | 141,18 | 24,53 | 1,58 | 282,38 | 0,01 | 0,05 | | 293 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,12 | 6,29 | 41,18 | 257,45 | 0,31 | 0,15 | 0,43 | 25,74 | 0,07 | 21 | 217,26 | 144,34 | 4,88 | 275,22 | 0,01 | 0,01 | | 330 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 25,77 | 112,66 | | 0,02 | 0,55 | 29,6 | | 23,42 | 18,8 | 13,2 | 0,95 | 148,42 | | | | 394 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | 0,02 | |
| Итого за Обед | 805 | 32,85 | 48,28 | 107,24 | 1 001,04 | 1,04 | 0,38 | 5,54 | 368,04 | 0,32 | 88,07 | 497,78 | 206,56 | 9,09 | 918,75 | 0,02 | 0,09 | 0,03 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 138,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 406 |
| Сок в инд. упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| Итого за день | 1 800 | 55,98 | 77,9 | 295,41 | 2 121,79 | 1,23 | 0,69 | 17,64 | 489,29 | 1,33 | 182,57 | 689,84 | 254,53 | 19,74 | 1 363,14 | 0,03 | 0,24 | 0,05 | |

2 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|------|----------|------|------|--------|-----|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | | Se |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным | 275 | 22,88 | 16,12 | 53,3 | 449,8 | 0,18 | 0,23 | 1,73 | 53,52 | 0,14 | 174,13 | 214,16 | 50,91 | 1,12 | 272,27 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 199 |
| Сыр порционный | 15 | 3,9 | 3,92 | | 51,6 | | 0,05 | 0,12 | 38,7 | | 150 | 96 | 6,75 | 0,15 | 14,25 | | | | 7 |
| Какао на молоке витаминизированный | 200 | 3,14 | 3,33 | 17,88 | 115,42 | 0,04 | 0,16 | 6,58 | 22 | 0,53 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | 206,66 | 0,01 | 0,02 | | 416 |
| Батон йодированный | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | 0,07 | 0,02 | | | | 11,4 | 39 | 7,8 | 0,72 | 55,2 | | | | |
| Итого за Завтрак | 550 | 34,42 | 25,11 | 102,02 | 774,02 | 0,29 | 0,46 | 8,43 | 114,22 | 0,67 | 460,95 | 465,36 | 96,46 | 3 | 548,38 | 0,02 | 0,05 | 0,01 | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 4,7 | 9,12 | 14,25 | 158,25 | 0,11 | 0,1 | 17,46 | 164,4 | 3,22 | 25,73 | 101,5 | 30,91 | 1,21 | 529,4 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 95 |
| Тефтели с соусом 70/50 | 120 | 10,12 | 23,68 | 17,4 | 323,6 | 0,31 | 0,12 | 5,44 | 70,68 | 0,36 | 37,61 | 126,03 | 24,33 | 1,5 | 287,91 | | | 0,02 | ттк |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 7,13 | 4,32 | 45,54 | 249,74 | 0,11 | 0,03 | | 21,6 | 0,06 | 18,93 | 58,68 | 10,67 | 1,08 | 80,78 | | | | 218 |
| Компот из яблок | 200 | 0,08 | 0,08 | 21,92 | 89,2 | 0,01 | | 2 | | | 3,8 | 2,2 | 1,8 | 0,5 | 56,2 | | | | 390 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,93 | 0,45 | 18,9 | 90 | 0,05 | 0,01 | | | | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 | 41,85 | | 0,02 | 0,01 | |
| Итого за Обед | 715 | 24,96 | 37,65 | 118,01 | 910,79 | 0,59 | 0,26 | 24,9 | 256,68 | 3,64 | 95,07 | 317,66 | 74,01 | 4,79 | 996,14 | 0,01 | 0,3 | 0,04 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 406 |
| Сок в инд. упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| Итого за день | 1665 | 72,06 | 77,13 | 289,19 | 2 149,24 | 1,05 | 0,89 | 43,33 | 491,65 | 5,32 | 624,47 | 944,36 | 201,84 | 14,6 | 1 955,66 | 0,04 | 0,4 | 0,07 | |

3 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|----------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|----------|------|------|--------|---------|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | | Se |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Пудинг из творога с джемом | 160 | 19,6 | 7,4 | 50,11 | 344,96 | 0,08 | 0,31 | 0,88 | 84,94 | 0,49 | 184,35 | 243,19 | 32,4 | 1,13 | 181,48 | 0,01 | 0,04 | | 249/ттк |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Сок в инд. упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0,01 | | | | 3,8 | 13 | 2,6 | 0,24 | 18,4 | | | | |
| Итого за Завтрак | 580 | 22,3 | 8,23 | 90,61 | 530,67 | 0,12 | 0,35 | 0,98 | 85,44 | 0,49 | 207,4 | 278,43 | 47,4 | 5,02 | 224,98 | 0,01 | 0,14 | | |
| Суп картофельный с горохом. | 250 | 7,02 | 4,38 | 21,69 | 154,56 | 0,3 | 0,09 | 11,95 | 202 | | 37,65 | 97,81 | 38,98 | 2,39 | 504,25 | | 0,01 | | 87 |
| Плов со свиной | 250 | 16,42 | 32,47 | 59,52 | 596,6 | 0,47 | 0,16 | 5,01 | 591,45 | 0,51 | 28,55 | 259,39 | 70,46 | 2,44 | 406,06 | | | 0,04 | ттк |
| Чай с сахаром, лимоном 200/10 | 210 | 0,29 | 0,06 | 15,31 | 64,66 | | 0,01 | 4,1 | 0,5 | | 9,4 | 10,44 | 5,6 | 0,93 | 41,55 | | 0,1 | | 411 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,93 | 0,45 | 18,9 | 90 | 0,05 | 0,01 | | | | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 | 41,85 | | 0,02 | 0,01 | |
| Итого за Обед | 765 | 26,66 | 37,36 | 115,42 | 905,82 | 0,82 | 0,27 | 21,06 | 793,95 | 0,51 | 84,6 | 396,89 | 121,34 | 6,26 | 993,71 | | 0,13 | 0,05 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 406 |
| Сок в инд. упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| Итого за день | 1 735 | 61,64 | 59,96 | 275,19 | 1 900,92 | 1,11 | 0,89 | 32,04 | 1 000,14 | 2,01 | 360,45 | 836,66 | 200,11 | 18,09 | 1 629,83 | 0,02 | 0,32 | 0,07 | |

4 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|------|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | | Se |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Котлета мясная | 100 | 15,81 | 29,8 | 12,06 | 379,74 | 0,5 | 0,18 | 1,11 | 12 | 0,08 | 36,68 | 181,8 | 27,78 | 1,9 | 309,68 | 0,01 | 0,06 | | ттк |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,13 | 6,99 | 45,76 | 286,06 | 0,34 | 0,17 | 0,48 | 28,6 | 0,08 | 23,33 | 241,4 | 160,38 | 5,42 | 305,8 | 0,01 | 0,02 | | 330 |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,61 | | 34,4 | | 0,03 | 0,08 | 25,8 | | 100 | 64 | 4,5 | 0,1 | 9,5 | | | | 7 |
| Чай с сахаром, лимоном 200/5 | 205 | 0,25 | 0,06 | 15,16 | 62,96 | | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,4 | 9,34 | 5 | 0,9 | 33,4 | | 0,1 | | 412 |
| Батон йодированный | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,9 | 0,05 | 0,01 | | | | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 | 41,4 | | | | |
| Итого за Завтрак | 560 | 32,17 | 40,77 | 96,11 | 881,06 | 0,89 | 0,4 | 3,77 | 66,9 | 0,16 | 175,96 | 525,79 | 203,51 | 8,86 | 699,78 | 0,02 | 0,18 | | |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 2,35 | 2,99 | 17,06 | 104,93 | 0,12 | 0,06 | 16,5 | 202,4 | | 23,85 | 68,38 | 27,15 | 1,03 | 474,05 | | | | 101 |
| Рагу из овощей со свиной | 280 | 14,45 | 28,56 | 52,36 | 525 | 0,51 | 0,24 | 82,84 | 298,31 | | 90,65 | 220,62 | 71,05 | 3,15 | 1 315,59 | 0,01 | 0,04 | | 148 |
| Напиток из яблок сушеных | 200 | 0,24 | 0,01 | 20,46 | 83,69 | | | 0,22 | 0,33 | | 12,63 | 8,47 | 3,3 | 0,7 | 64,22 | | | | 394 |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,63 | 0,25 | 10,5 | 50 | 0,03 | 0,01 | | | | 5 | 16,25 | 3,5 | 0,28 | 23,25 | | | 0,01 | 0,01 |
| Итого за Обед | 755 | 18,67 | 31,81 | 100,38 | 783,62 | 0,66 | 0,31 | 99,56 | 501,04 | | 132,13 | 313,72 | 105 | 5,16 | 1 877,11 | 0,01 | 0,05 | 0,01 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 406 |
| Сок в инд.упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| Итого за день | 1 715 | 63,52 | 86,95 | 265,65 | 2 109,11 | 1,72 | 0,98 | 113,33 | 688,69 | 1,17 | 376,54 | 1 000,85 | 339,88 | 20,83 | 2 988,03 | 0,04 | 0,28 | 0,03 | |

5 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | | Se |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Каша пшеница жидкая с маслом сливочным | 260 | 9,34 | 16,09 | 44,83 | 362,61 | 0,26 | 0,22 | 1,61 | 93,95 | 0,25 | 167,24 | 230,27 | 58,18 | 1,51 | 288,6 | 0,01 | 0,04 | | 199 |
| Сыр порционный | 10 | 2,6 | 2,61 | | 34,4 | | 0,03 | 0,08 | 25,8 | | 100 | 64 | 4,5 | 0,1 | 9,5 | | | | 7 |
| Какао на молоке витаминизированный | 180 | 2,83 | 3 | 16,09 | 103,88 | 0,04 | 0,14 | 5,92 | 19,8 | 0,48 | 112,88 | 104,58 | 27,9 | 0,91 | 185,99 | 0,01 | 0,02 | | 416 |
| Батон йодированный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | | | | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,42 | 32,2 | | | | |
| Кондитерское изделие | 60 | 3,54 | 2,82 | 45 | 219,6 | 0,05 | 0,01 | | | | 6,6 | 30 | 5,4 | 0,48 | | | | | |
| Итого за Завтрак | 545 | 20,94 | 25,54 | 123,91 | 812,19 | 0,39 | 0,41 | 7,61 | 139,55 | 0,73 | 393,37 | 451,6 | 100,53 | 3,42 | 516,29 | 0,02 | 0,06 | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,2 | 5,23 | 10,19 | 97,56 | 0,07 | 0,06 | 36,88 | 210,28 | | 48,91 | 52,63 | 24,17 | 0,93 | 420,53 | | | | 73 |
| Шницель из свинины | 100 | 13,28 | 31,5 | 12,94 | 390,67 | 0,42 | 0,15 | 0,8 | 16,44 | 0,64 | 21,55 | 167,3 | 28,1 | 2,23 | 276,26 | | | 0,03 | ттк |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 9,51 | 5,76 | 60,71 | 332,98 | 0,15 | 0,04 | | 28,8 | 0,08 | 25,24 | 78,24 | 14,23 | 1,45 | 107,7 | | | | 218 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 25,77 | 112,66 | | | 0,55 | 29,6 | | 23,42 | 18,8 | 13,2 | 0,95 | 148,42 | | | | 394 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,93 | 0,45 | 18,9 | 90 | 0,05 | 0,01 | | | | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 | 41,85 | | | 0,02 | 0,01 |
| Итого за Обед | 795 | 28,36 | 42,96 | 128,51 | 1 023,87 | 0,69 | 0,28 | 38,23 | 285,12 | 0,72 | 128,12 | 346,22 | 86 | 6,05 | 994,76 | | | 0,02 | 0,04 |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 406 |
| Сок в инд.упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| Итого за день | 1 740 | 61,98 | 82,87 | 321,58 | 2 300,49 | 1,25 | 0,96 | 55,84 | 545,42 | 2,46 | 589,94 | 959,16 | 217,9 | 16,29 | 1 922,19 | 0,03 | 0,13 | 0,06 | |

1 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | | |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | | Se | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | |
| Блинчики с джемом | 190 | 9,2 | 14,99 | 88,64 | 521,31 | | 0,01 | | | | 4,8 | 7,38 | 3,6 | 0,16 | | | | | | тгк |
| Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5 | 205 | 0,25 | 0,06 | 10,17 | 43,01 | | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,25 | 9,34 | 5 | 0,88 | 33,25 | | 0,1 | | | 411 |
| Сок в инд.упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | 418 |
| Итого за Завтрак | 595 | 10,45 | 15,25 | 119,01 | 656,32 | 0,02 | 0,04 | 2,1 | 0,5 | | 26,05 | 30,72 | 16,6 | 3,84 | 33,25 | | 0,1 | | | |
| Суп вермишелевый с мясом 250/20 | 270 | 6,5 | 14,61 | 15,71 | 220,62 | 0,19 | 0,06 | 1,73 | 202,06 | 0,2 | 19,02 | 76,56 | 15,81 | 1,02 | 146,28 | | | | 0,01 | 111 |
| Тертлеги с соусом 70/50 | 120 | 10,12 | 23,68 | 17,4 | 323,6 | 0,31 | 0,12 | 5,44 | 70,68 | 0,36 | 37,61 | 126,03 | 24,33 | 1,5 | 287,91 | | | | 0,02 | тгк |
| Рис отварной | 180 | 4,58 | 4,69 | 48,02 | 252,67 | 0,05 | 0,03 | | 25,11 | 0,07 | 14,47 | 100,49 | 32,9 | 0,72 | 66,47 | | | | 0,01 | 332 |
| Напиток из яблок сушеных | 200 | 0,24 | 0,01 | 20,46 | 83,69 | | | 0,22 | 0,33 | | 12,63 | 8,47 | 3,3 | 0,7 | 84,22 | | | | | 394 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,6 | 60 | 0,03 | 0,01 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 27,9 | | | | 0,02 | 0,01 |
| Итого за Обед | 800 | 23,39 | 43,29 | 114,19 | 940,58 | 0,58 | 0,22 | 7,39 | 298,18 | 0,63 | 89,73 | 331,05 | 80,54 | 4,27 | 592,78 | | | | 0,02 | 0,05 |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | | 406 |
| Сок в инд.упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | | |
| Итого за день | 1795 | 46,52 | 72,91 | 302,36 | 2061,33 | 0,77 | 0,53 | 19,49 | 419,43 | 1,64 | 184,23 | 523,11 | 128,51 | 14,92 | 1037,17 | 0,01 | 0,17 | 0,07 | | |

2 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | | |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | | Se | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 272 | 5,47 | 17,36 | 31,97 | 306,91 | 0,07 | 0,21 | 1,49 | 108,42 | 0,3 | 151,82 | 152,97 | 30,87 | 0,51 | 201,33 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | | 199 |
| Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,22 | | 68,8 | 0,01 | 0,06 | 0,16 | 51,6 | | 200 | 128 | 9 | 0,2 | 19 | | | | | 7 |
| Какао на молоке витаминизированный | 200 | 3,14 | 3,33 | 17,88 | 115,42 | 0,04 | 0,16 | 6,58 | 22 | 0,53 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | 206,66 | 0,01 | 0,02 | | | 416 |
| Батон йодированный | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | 0,07 | 0,02 | | | | 11,4 | 39 | 7,8 | 0,72 | 55,2 | | | | | |
| Итого за Завтрак | 552 | 18,31 | 27,65 | 80,69 | 648,33 | 0,19 | 0,45 | 8,23 | 182,02 | 0,83 | 488,64 | 436,17 | 78,67 | 2,44 | 482,19 | 0,02 | 0,04 | 0,01 | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем | 250 | 2,09 | 5,21 | 13,53 | 109,94 | 0,06 | 0,06 | 23,28 | 267,15 | | 46,41 | 55,73 | 26,94 | 1,26 | 394,03 | | | | | 63 |
| Шницель из свинины | 100 | 13,28 | 31,5 | 12,94 | 390,67 | 0,42 | 0,15 | 0,8 | 16,44 | 0,64 | 21,55 | 167,3 | 28,1 | 2,23 | 276,26 | | | | 0,03 | тгк |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 7,13 | 4,32 | 45,54 | 249,74 | 0,11 | 0,03 | | 21,6 | 0,06 | 18,93 | 58,68 | 10,67 | 1,08 | 80,78 | | | | | 218 |
| Компот из яблок | 200 | 0,08 | 0,08 | 21,92 | 89,2 | 0,01 | | 2 | | | 3,8 | 2,2 | 1,8 | 0,5 | 56,2 | | | | | 390 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | | | | 0,02 | 0,01 |
| Итого за Обед | 740 | 25,18 | 41,51 | 110,73 | 919,55 | 0,64 | 0,25 | 26,08 | 305,19 | 0,7 | 98,69 | 309,91 | 73,11 | 5,51 | 844,47 | | | | 0,02 | 0,04 |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | | 406 |
| Сок в инд.упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | | |
| Итого за день | 1692 | 56,17 | 83,53 | 260,58 | 2032,31 | 1 | 0,97 | 44,31 | 607,96 | 2,54 | 655,78 | 907,42 | 183,15 | 14,76 | 1737,8 | 0,03 | 0,11 | 0,07 | | |

3 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|---------|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | | Se |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Пудинг из творога с джемом | 160 | 19,6 | 7,4 | 50,11 | 344,96 | 0,08 | 0,31 | 0,88 | 84,94 | 0,49 | 184,35 | 243,19 | 32,4 | 1,13 | 181,48 | 0,01 | 0,04 | | 249/ттк |
| Чай с низким содержанием сахара | 200 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 41,31 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | 25,1 | | 0,1 | | 411 |
| Сок в инд. упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | 0,01 | | | | 3,8 | 13 | 2,6 | 0,24 | 18,4 | | | | |
| Итого за Завтрак | 580 | 22,3 | 8,23 | 90,61 | 530,67 | 0,12 | 0,35 | 0,98 | 85,44 | 0,49 | 207,4 | 278,43 | 47,4 | 5,02 | 224,98 | 0,01 | 0,14 | | |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 2,35 | 2,99 | 17,06 | 104,93 | 0,12 | 0,06 | 16,5 | 202,4 | | 23,85 | 68,38 | 27,15 | 1,03 | 474,05 | | | | 101 |
| Рагу из овощей со свиной | 280 | 14,45 | 28,56 | 52,36 | 525 | 0,51 | 0,24 | 82,84 | 298,31 | | 90,65 | 220,62 | 71,05 | 3,15 | 1 315,59 | 0,01 | 0,04 | | 148 |
| Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5 | 205 | 0,25 | 0,06 | 10,17 | 43,01 | | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,25 | 9,34 | 5 | 0,88 | 33,25 | | 0,1 | | 411 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,28 | 0,35 | 14,7 | 70 | 0,04 | 0,01 | | | | 7 | 22,75 | 4,9 | 0,39 | 32,55 | | 0,02 | 0,01 | |
| Итого за Обед | 770 | 19,33 | 31,96 | 94,29 | 742,94 | 0,67 | 0,32 | 101,44 | 501,21 | | 128,75 | 321,09 | 108,1 | 5,45 | 1 855,44 | 0,01 | 0,16 | 0,01 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 406 |
| Сок в инд. упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| Итого за день | 1 750 | 54,31 | 54,56 | 254,06 | 1 738,04 | 0,96 | 0,94 | 112,42 | 707,4 | 1,5 | 404,6 | 760,86 | 186,87 | 17,28 | 2 491,56 | 0,03 | 0,35 | 0,03 | |

4 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | |
|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-----|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | | Se |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 |
| Каша пшеница жидкая | 260 | 12,48 | 11,18 | 57,2 | 379,34 | 0,27 | 0,22 | 1,67 | 50,9 | 0,12 | 171,43 | 236,36 | 60,45 | 1,55 | 297,03 | 0,01 | 0,04 | | 199 |
| Масло сливочное | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,2 | | 0,02 | | 90 | 0,26 | 4,8 | 6 | 0,1 | 0,04 | 6 | | | | 6 |
| Сыр порционный | 12 | 3,12 | 3,13 | | 41,28 | | 0,04 | 0,1 | 30,96 | | 120 | 76,8 | 5,4 | 0,12 | 11,4 | | | | 7 |
| Какао на молоке витаминизированный | 200 | 3,14 | 3,33 | 17,88 | 115,42 | 0,04 | 0,15 | 6,58 | 22 | 0,53 | 125,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | 206,66 | 0,01 | 0,02 | | 416 |
| Батон йодированный | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | 0,07 | 0,02 | | | | 11,4 | 39 | 7,8 | 0,72 | 55,2 | | | | |
| Итого за Завтрак | 552 | 23,4 | 33,88 | 106,18 | 825,44 | 0,38 | 0,46 | 8,35 | 193,86 | 0,91 | 433,05 | 474,36 | 104,75 | 3,44 | 576,29 | 0,02 | 0,06 | | |
| Суп картофельный с горохом. | 250 | 7,02 | 4,38 | 21,69 | 154,56 | 0,3 | 0,09 | 11,95 | 202 | | 37,65 | 97,81 | 38,98 | 2,39 | 504,25 | | 0,01 | | 87 |
| Плов со свиной | 250 | 16,42 | 32,47 | 59,52 | 598,6 | 0,47 | 0,16 | 5,01 | 591,45 | 0,51 | 28,55 | 259,39 | 70,46 | 2,44 | 406,06 | | | 0,04 | ттк |
| Напиток из шиповника с изюмом | 200 | 0,6 | 0,14 | 23,22 | 101,22 | 0,02 | 0,04 | 80,38 | 65,68 | | 12,1 | 11,36 | 4,64 | 0,54 | 75,78 | | | | 417 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | | 0,02 | 0,01 | |
| Итого за Обед | 740 | 26,64 | 37,39 | 121,23 | 932,38 | 0,83 | 0,3 | 97,34 | 859,13 | 0,51 | 86,3 | 394,56 | 119,68 | 5,81 | 1 023,29 | | 0,03 | 0,05 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 406 |
| Сок в инд. упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | |
| Итого за день | 1 692 | 62,72 | 85,64 | 298,57 | 2 222,25 | 1,38 | 1,03 | 115,69 | 1 173,74 | 2,43 | 587,8 | 1 030,26 | 255,8 | 16,06 | 2 010,72 | 0,03 | 0,14 | 0,07 | |

5 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | № рец. | | |
|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|------|-------------|-------------|-----|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | | Se | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | |
| Нагетсы куриные с соусом | 150 | 10,29 | 10,45 | 19,8 | 213,17 | | | | | | | 0,06 | | | | | | | | ттк |
| Рис отварной | 180 | 4,58 | 4,69 | 48,02 | 252,67 | 0,05 | 0,03 | | 25,11 | 0,07 | 14,47 | 100,49 | 32,9 | 0,72 | 66,47 | | | | 0,01 | 332 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | 0,1 | | 411 |
| Батон йодированный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0,01 | | | | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 27,6 | | | | | |
| Итого за Завтрак | 560 | 17,32 | 16,06 | 98,25 | 605,7 | 0,08 | 0,05 | 0,1 | 25,61 | 0,07 | 25,57 | 128,29 | 41,2 | 1,95 | 119,32 | | | 0,1 | 0,01 | |
| Рассольник ленинградский | 250 | 2,35 | 4,14 | 17,23 | 116,22 | 0,11 | 0,07 | 16,86 | 203,06 | | 19,84 | 72,94 | 26,22 | 0,99 | 487,24 | | | | | 82 |
| Гуляш из свинины | 100 | 12,54 | 24,53 | 3,58 | 285,32 | 0,44 | 0,12 | 2,83 | 110,5 | | 14,14 | 141,18 | 24,53 | 1,58 | 282,38 | 0,01 | 0,05 | | | 293 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,6 | 5,24 | 34,32 | 214,55 | 0,26 | 0,13 | 0,36 | 21,45 | 0,06 | 17,5 | 181,05 | 120,29 | 4,06 | 229,35 | 0,01 | 0,01 | | | 330 |
| Компот из яблок | 200 | 0,08 | 0,08 | 21,92 | 89,2 | 0,01 | | 2 | | | 3,8 | 2,2 | 1,8 | 0,5 | 56,2 | | | | | 390 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | | | 0,02 | 0,01 | |
| Итого за Обед | 740 | 25,17 | 34,39 | 93,85 | 785,29 | 0,86 | 0,33 | 22,05 | 335,01 | 0,06 | 63,28 | 423,37 | 178,44 | 7,57 | 1 092,37 | 0,02 | | 0,08 | 0,01 | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | | 406 |
| Сок в инд.упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | 418 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 278 | | | 0,01 | | 386 |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | | 0,05 | 0,02 | |
| Итого за день | 1 700 | 55,17 | 64,82 | 261,26 | 1 855,42 | 1,11 | 0,65 | 32,15 | 481,37 | 1,14 | 157,3 | 713 | 251,01 | 16,33 | 1 622,83 | 0,03 | | 0,23 | 0,04 | |

| Итого | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|----------|--------|--------|----------|-------|---------------------------|----------|---------|-------|-----------|-------|-------|-------|--|--|--|
| | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | F | Se | | | |
| Итого за весь период | 590,07 | 746,27 | 2 821,85 | 20 490,9 | 11,58 | 8,63 | 586,24 | 6 605,09 | 21,54 | 4 123,68 | 8 365,52 | 2 219,6 | 168,9 | 18 758,93 | 0,29 | 2,37 | 0,56 | | | |
| Среднее значение за период | 59,007 | 74,627 | 282,185 | 2 049,09 | 1,158 | 0,863 | 58,624 | 660,509 | 2,154 | 412,368 | 836,552 | 221,96 | 16,89 | 1 875,893 | 0,029 | 0,237 | 0,056 | | | |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Папиной 2004г.