

"Согласовано"

Директор МОУ СШ

№ 28 от 09.06.2024 г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

Прием 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
		15,81	29,8	12,06	379,74	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тг/322
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тг/322
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батончик к чаю	50	3,75	1,45	25,7	131	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,9</b>	<b>38,3</b>	<b>93,5</b>	<b>838,1</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,76</b>	<b>125,00</b>	<b>446,31</b>	<b>2,89</b>	<b>205,97</b>	<b>0,040</b>	<b>0,03</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			
		4,68	5,48	15,84	132,47	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Суп вермишелевый с кураой 250/10	250	4,68	5,48	15,84	132,47	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тг/303
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			332
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>23,4</b>	<b>33,9</b>	<b>96,3</b>	<b>880,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4,8</b>	<b>474,6</b>	<b>6,4</b>	<b>0,5</b>	<b>417,5</b>	<b>40,9</b>	<b>290,2</b>	<b>5,2</b>	<b>280,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																			
		12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1665</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>268</b>	<b>1764</b>	<b>1,130</b>	<b>48,920</b>	<b>850,770</b>	<b>8,700</b>	<b>1,410</b>	<b>923,690</b>	<b>199,700</b>	<b>827,260</b>	<b>9,350</b>	<b>613,040</b>	<b>2,049</b>	<b>0,530</b>	<b>0,030</b>	



2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			199
Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10		7
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	416
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	386
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>18,5</b>	<b>17,2</b>	<b>95,0</b>	<b>615,2</b>	<b>0,340</b>	<b>4,520</b>	<b>543,880</b>	<b>6,420</b>	<b>0,240</b>	<b>259,460</b>	<b>69,610</b>	<b>266,110</b>	<b>3,191</b>	<b>292,810</b>	<b>0,086</b>	<b>0,100</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			63
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	63
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			218
Макаронные изделия отварные	180	8,55	5,18	54,64	299,69	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			411
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,05	10,17	43,01		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,0</b>	<b>36,0</b>	<b>98,2</b>	<b>821,2</b>	<b>0,4</b>	<b>18,2</b>	<b>305,5</b>	<b>6,5</b>	<b>0,1</b>	<b>202,2</b>	<b>50,4</b>	<b>207,3</b>	<b>5,0</b>	<b>257,1</b>	<b>2,009</b>	<b>0,2</b>	<b>0,022</b>	
<b>Полдник</b>																			406
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>348</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>0,23</b>	<b>159,73</b>	<b>0,010</b>	<b>0,20</b>	<b>0,000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1785</b>	<b>50</b>	<b>61</b>	<b>256</b>	<b>1784</b>	<b>0,8</b>	<b>35,9</b>	<b>912,5</b>	<b>13,1</b>	<b>0,5</b>	<b>680,2</b>	<b>151,9</b>	<b>632,6</b>	<b>8,4</b>	<b>709,7</b>	<b>2,105</b>	<b>0,5</b>	<b>0,033</b>	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			249
Пудинг из творога с джемом 150/40	190	24,46	9,29	55,52	404,17	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>107</b>	<b>650</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>651,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,044</b>	<b>0,7</b>	<b>0,000</b>	
<b>Обед</b>																			87
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,3	0,006	0,5	0,023	87
Плов со свининой с овощами свежими	250	14,78	28,63	53,52	532,2	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	3,10	104,90	0,903	0,0	0,013	265/71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ттк
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67														
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,9</b>	<b>41,5</b>	<b>119,1</b>	<b>959,3</b>	<b>0,3</b>	<b>20,2</b>	<b>302,8</b>	<b>18,7</b>	<b>0,6</b>	<b>366,2</b>	<b>67,2</b>	<b>329,2</b>	<b>4,2</b>	<b>341,1</b>	<b>2,009</b>	<b>0,5</b>	<b>0,031</b>	
<b>Полдник</b>																			538
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		тт
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>	<b>0,001</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1655</b>	<b>69,4</b>	<b>67,9</b>	<b>292,8</b>	<b>2072,1</b>	<b>0,56</b>	<b>31,55</b>	<b>1279,46</b>	<b>32</b>	<b>0,74</b>	<b>941,8</b>	<b>140,81</b>	<b>721,46</b>	<b>9,0208</b>	<b>912,68</b>	<b>2,053</b>	<b>1,4</b>	<b>0,031</b>	



4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	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	271
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			450
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>20,6</b>	<b>102,9</b>	<b>693,1</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>237,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>386,68</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>241,87</b>	<b>0,044</b>	<b>0,02</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	83
Капуста тушеная со свиной	280	16,03	25,61	21,19	493,08	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,98	93,62	0,008			143
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,5	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>71</b>	<b>776</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>253,6</b>	<b>12,6</b>	<b>0,5</b>	<b>268,1</b>	<b>60,8</b>	<b>257,7</b>	<b>3,4</b>	<b>249,4</b>	<b>2,009</b>	<b>0,3</b>	<b>0,019</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ту
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>77</b>	<b>451</b>	<b>0,15</b>	<b>13</b>	<b>211,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>249,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>0,32</b>	<b>171,47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>59,9</b>	<b>61,6</b>	<b>251,1</b>	<b>1920,0</b>	<b>0,6</b>	<b>33,3</b>	<b>703,3</b>	<b>13,0</b>	<b>0,9</b>	<b>904,4</b>	<b>140,4</b>	<b>538,5</b>	<b>8,9</b>	<b>662,8</b>	<b>2,054</b>	<b>0,5</b>	<b>0,029</b>	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	229
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	218
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2														71
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,2	27,1	255,0	6,7	0,3	260,0	53,2	208,3	0,1	329,8	0,069	0,3	0,030	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>27,7</b>	<b>35,4</b>	<b>105,0</b>	<b>853,0</b>	<b>0,4</b>	<b>54,2</b>	<b>509,9</b>	<b>13,4</b>	<b>0,6</b>	<b>520,0</b>	<b>106,5</b>	<b>416,6</b>	<b>3,8</b>	<b>659,5</b>	<b>0,137</b>	<b>0,6</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	73
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	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	293
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			330
Напиток из яблок сухих	200	0,24	0,01	20,46	83,69			253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,5	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>27,6</b>	<b>37,2</b>	<b>97,6</b>	<b>835,7</b>	<b>0,9</b>	<b>18,1</b>	<b>288,3</b>	<b>6,6</b>	<b>0,3</b>	<b>213,4</b>	<b>73,2</b>	<b>377,8</b>	<b>4,9</b>	<b>393,8</b>	<b>2,012</b>	<b>1,3</b>	<b>0,025</b>	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03		7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,63</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1665</b>	<b>69</b>	<b>88</b>	<b>269</b>	<b>2152</b>	<b>1,432</b>	<b>79,310</b>	<b>923,480</b>	<b>20,160</b>	<b>0,990</b>	<b>788,790</b>	<b>213,490</b>	<b>885,170</b>	<b>9,940</b>	<b>1180,340</b>	<b>2,149</b>	<b>2,100</b>	<b>0,035</b>	



6 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
																		тп/265	
Плов со свиной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	386
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			411
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,5		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		0,0	0,010
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>17,0</b>	<b>29,8</b>	<b>91,0</b>	<b>703,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>761,5</b>	<b>18,9</b>	<b>0,2</b>	<b>460,5</b>	<b>47,8</b>	<b>227,0</b>	<b>5,0</b>	<b>399,7</b>	<b>0,046</b>	<b>0,0</b>	<b>0,010</b>	
<b>Обед</b>																			
																			ттк
Рассольник ленинградский	280	2,63	0,44	19,29	92,4	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	82
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		ттк
Картофель тушеный	200	3,48	5,65	27,53	175,58	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	65,6	0,5	11,5	0,002			411
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,8	60	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>22</b>	<b>38</b>	<b>82</b>	<b>760</b>	<b>1,1</b>	<b>38,7</b>	<b>294,3</b>	<b>12,8</b>	<b>0,3</b>	<b>269,4</b>	<b>99,1</b>	<b>446,9</b>	<b>5,2</b>	<b>325,7</b>	<b>2,016</b>	<b>0,7</b>	<b>0,018</b>	
<b>Полдник</b>																			
																			ту
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ттк
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>111</b>	<b>31</b>	<b>62</b>	<b>595</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>223,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>115,33</b>	<b>0,001</b>	<b>0,02</b>	<b>0,000</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1735</b>	<b>150</b>	<b>99</b>	<b>235</b>	<b>2058</b>	<b>1,4</b>	<b>50,1</b>	<b>1279,4</b>	<b>31,9</b>	<b>0,6</b>	<b>954,3</b>	<b>184,0</b>	<b>841,2</b>	<b>16,4</b>	<b>840,8</b>	<b>2,063</b>	<b>0,7</b>	<b>0,028</b>	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
																			199
Каша пшеничная жидкая	250	9,26	8,84	44,7	295,51	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	7
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	416
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				
Батончик к чаю	45	3,38	1,91	23,13	117,9	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>20,1</b>	<b>17,8</b>	<b>96,5</b>	<b>633</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>237,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>2,30</b>	<b>255,11</b>	<b>0,030</b>	<b>0,10</b>		
<b>Обед</b>																			
																			ттк
Суп вермишелевый с курой 250/10	260	4,88	5,48	15,84	132,47	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			330
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			411
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,8</b>	<b>37,1</b>	<b>80,2</b>	<b>845,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>326,78</b>	<b>6,3</b>	<b>0,21</b>	<b>452,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>0,032</b>	<b>0,10</b>		
<b>Полдник</b>																			
																			ту
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	<b>463</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>61</b>	<b>70</b>	<b>243</b>	<b>1941</b>	<b>0,590</b>	<b>24,060</b>	<b>507,760</b>	<b>6,860</b>	<b>0,560</b>	<b>745,830</b>	<b>135,820</b>	<b>497,460</b>	<b>9,360</b>	<b>780,890</b>	<b>0,062</b>	<b>0,400</b>	<b>0,000</b>	



2 день. 2 недели

Прием 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Люля кебаб из свинины	100	15,81	29,6	12,06	379,74	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	ткм322
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	218
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				411
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	550	29	37	106	874	0,1	2,7	227,2	6,4	0,1	250,2	33,5	96,7	6,2	439,6	0,058	0,1	0,000	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом	260	3,74	5,92	18,2	141,47	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	83
Рагу из овощей со свинойной с овощами натуральными свежими 280/40	320	14,21	36,87	30,29	512,74	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	ткм148/71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	830	20,1	43,1	76,1	775,5	0,3	20,3	302,8	12,7	0,6	166,2	67,3	329,8	3,8	341,0	2,010	1,4	0,023	
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тм
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Итого за Полдник	370	5,3	7,6	62,4	347,9	0,01	13,14	163,3	0,24	0,01	218,59	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020	
Итого за день	1750	54,4	87,7	244,5	1997,0	0,4	36,1	693,3	19,4	0,7	634,9	132,7	585,8	10,2	840,3	2,100	1,7	0,043	

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Пудинг из творога с джемом 150/40	190	24,46	9,29	55,52	404,17	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			411
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			386
Итого за Завтрак	555	29	11	107	650	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000	
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом	260	7,86	4,9	24,29	173,11	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	271
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	332
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Итого за Обед	825	32	20	143	893	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000			
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тм
Итого за Полдник	300	12	11	68	555	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1680	73	43	318	2098	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0	



4 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Котлета мясная рубленая	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тк/229
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		3,2	253,3	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,02		225,6	6,3	0,3	387,7	55,1	163,8	5,8	470,5	0,091	2,1		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,6</b>	<b>36,27</b>	<b>86,55</b>	<b>786,24</b>	<b>0,3</b>	<b>29,6</b>	<b>753,7</b>	<b>19,0</b>	<b>0,3</b>	<b>24,57</b>	<b>23,75</b>	<b>81,01</b>	<b>1,21</b>	<b>111,59</b>	<b>0,006</b>	<b>0,40</b>	<b>0,031</b>	<b>73</b>
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,01	13,56	0,86		0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тк/265
Плов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0,10	1,1	29,30	6,25	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26					0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			тк
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06				0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,000	0,10		
Манник	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	13			0,3	384,2	73,9	324,8	7,6	340,3	2,009	0,5	0,044	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>19,9</b>	<b>42,3</b>	<b>101,6</b>	<b>968,2</b>	<b>0,2</b>	<b>30,9</b>	<b>283,5</b>	<b>12,6</b>	<b>0,3</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>40</b>	<b>0,020</b>			<b>406</b>
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тв
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,002	0,10		386
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,001	0,20		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>62,4</b>	<b>348</b>	<b>0,02</b>	<b>13</b>	<b>211,96</b>	<b>6,11</b>	<b>0,09</b>	<b>49,68</b>	<b>28,73</b>	<b>82,7</b>	<b>0,32</b>	<b>71,47</b>	<b>0,001</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>49</b>	<b>79</b>	<b>251</b>	<b>2102</b>	<b>0,5</b>	<b>73,5</b>	<b>1249,1</b>	<b>37,6</b>	<b>0,6</b>	<b>821,6</b>	<b>157,8</b>	<b>571,3</b>	<b>13,7</b>	<b>852,2</b>	<b>2,101</b>	<b>2,8</b>	<b>0,044</b>	

5 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Блинчики с джемом 200/50	250	12,25	19,99	115,8	685,88	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			тк/тв
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>142</b>	<b>799</b>	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	<b>508,9</b>	<b>12,9</b>	<b>0,1</b>	<b>235,6</b>	<b>12,2</b>	<b>49,5</b>	<b>3,3</b>	<b>276,8</b>	<b>0,043</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																			
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	63
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	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	тк
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>43</b>	<b>110</b>	<b>935</b>	<b>1,0</b>	<b>20,5</b>	<b>307,6</b>	<b>12,8</b>	<b>0,7</b>	<b>216,2</b>	<b>78,2</b>	<b>396,4</b>	<b>4,3</b>	<b>456,0</b>	<b>2,012</b>	<b>1,4</b>	<b>0,010</b>	<b>538</b>
<b>Полдник</b>																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тв
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7	125,30	0,11	0,1	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>1,1</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>555</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>53</b>	<b>74</b>	<b>319</b>	<b>2289</b>	<b>1,220</b>	<b>30,670</b>	<b>941,800</b>	<b>25,780</b>	<b>0,840</b>	<b>507,260</b>	<b>124,160</b>	<b>536,710</b>	<b>8,840</b>	<b>859,800</b>	<b>2,055</b>	<b>1,600</b>	<b>0,010</b>	



6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008				293		
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	135,61	1,94	115,14	0,021				332		
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		3,2	253,3	6,3	0,1	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				411		
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,1	1,8	0,0	6,3	0,2	137,5	41,0	168,1	0,1	93,6	0,008	0,0	0,030				
<b>Итого за Завтрак</b>	560	22,0	31,4	100,4	773,1	0,2	7,5	254,5	19,3	0,2	490,7	101,9	468,4	3,0	317,2	0,076	0,8					
<b>Обед</b>																						
Солянка по-домашнему со сметаной	250	1,88	3,76	10,53	84,39	0,09	15	10,2	0,01	0,04	45,8	20,2	49,2	7,13	192,7	0,007	0,2	0,030		124		
Гуляш из печени	100	13,64	8,77	7,3	163,43	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40				330	
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001					411	
Компот из клубники	200	0,16	0,08	21,4	88		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040						
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96						
<b>Итого за Обед</b>	800	29,1	20,1	106,0	721,9	0,4	44,2	310,4	12,8	0,2	227,5	72,5	245,0	5,3	263,4	2,016	0,6	0,030				
<b>Полдник</b>																						
Выпечное изделие	60	3,9	6,9	31,4	204,2	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020					406	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001						386
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10					
<b>Итого за Полдник</b>	370	5,3	7,6	62,4	348	0,11	7,14	463,1	2,24	0,14	224,39	30,06	167,35	0,17	105,33	0,050	0,20	0,019				
<b>Итого за день</b>	1730	56	59	269	1843	0,8	58,8	1028,0	34,3	0,6	942,6	204,5	880,7	8,5	686,0	2,142	1,6	0,049				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	762,0	789,6	3232	22866	11,2	601,2	7544,0	86,3	12,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,631	28,8	0,397			
Среднее значение за период	63,5	65,8	269,3	1907,2	0,9	50,1	628,7	7,2	1,0	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033			

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., Тугельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.