СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОНТ № 36 г. Пензы

. Сафронова

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

О.Б. Шептунова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Индивидуального Предпринимателя Шептуновой О.Б.

На оказании услуги по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 7-11 лет, в специально оборудованной школьной столовой, отвечающей предъявляемым требованиям в здании МБОУ СОШ № 36, по адресу: г. Пенза, ул. Собинова, 6

Составлено в соответствии с Сан Π иН 2.3./2.4.3590-20 № 32 от 27.10.2020 г. Все расчеты прилагаются

Сезонный период: осень- зима

01.09.2025г.

День 1 Энергети Минеральные вещества ческая Пищевая ценность Витамины (мг) (SM) No Macca ценность (2) Наименование блюда Прием пищи, ецепт порции . (ккал) Fe Mg Ca B2 C B1 уры Угл. Белки Жиры 15 13 14 12 10 11 8 9 3 Завтрак Каша Дружба Крупа рисовая 11,25, Крупа пшено 102/Пр 8,25, Молоко 76,52, Вода 52,52, Сахар 3,75, масло 0,66 78,36 15,44 81,67 0.01 0.04 0,22 180,83 26,32 4,91 6,25 165 2.8 14 14 сливочное 3,75 0.02 0.02 0 92 20.2 0.2 200 1.1.1.16 Сок фруктовый Кофейный напиток с молоком Кофейный 0,14 121,3 0,02 0,03 118,69 19,71 3.19 2,79 напиток 2.0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0 180 286/Пр 39.5 0.02 43,5 0.045 8.35 1,65 0.3 20 0.76 106,5 17.4 Хлеб ржаной 0.03 0.06 156,6 0.24 6.3.5.3 133 0.05 14,94 5.25 90 2003 Бутерброд с сыром сыр 10 батон 15 20\30 5.76 5,36 382.57 329,4 66.84 0.1 0.06 568,02 0,185 5.46 89,52 15.19 16.11 Итого Обед Салат из белокачанной капусты Капуста 98,6 Лук зеленый 12,5 Сахар 5,0 Масло растительное 0.61 27,03 14,63 0.03 51,61 38,46 86.66 0.01 9.03 5.06 60 1.53 5.0 Лимонная кислота 0.18, Соль 0.6 Суп картофельный с клецками картофель 53 морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8 1,168 80,69 15.61 25.51 46/NP 2.32 0.048 2.63 13,472 89.55 0.064 250 яйцо 2,5 вода 12 Плов курица 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка 2,27 46,6 21,72 235,9 0.19 184 0,03 2.06 351 0,12 7,18 30.8 180 18.99 7.2 морковь 11,4 соль1 томат паста 2,25 вода 80 Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25 6,86 1,59 18.31 0.01 56,45 0.15 0,01 283\200 27,89 113,79 0.56 180 1,8 21,6 71,1 16,2 Сахар 15,0, Вода 190 0 0.036 26,1 0,081 0,18 5,01 0.99 15 6.3.5.3 Хлеб ржаной 1,95 0,18 9.75 2,85 39.3 7,71 0.43 1,125 15 107,3 7,618 706,4 0,285 42,99 0,088 0,256 174,3 442,8 6.1.3.2.2 Батон нарезной 26.195 15,48 93,91 Опого 0,9 Полдник 5.24 8.05 9,78 0,01 0 2,9 59 0 15,22 0.05 0,26 Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 180 434 1,28 15,14 87,44 48,2 0,18 0,11 0,42 372 0,11

52,05

67,27

250,7

431

1705,42

0.11

0.58

2,18

20.38

194,5 15,16

56,26 97,22

613,2 869,3

0,18

0.328 0,476

3,32

51,77

0,12

13,64

13,69

44.36

10,25

10,51

52,815

120

табл

Сочник

osomu

Итого за день:

			Дем	D 22						V.				
Nº	Наименование блюда	Масса	Пище	зая цені (г)	ность	Э/ценн, ккал	Bu	тамин	ы (мг)	Минера	альные (ма		V.
ецепт	паименование отпоси	порции	Белки	Жиры	Угл.	KKAJI	B1	C	Α	B2	Ca	P	Mg	Fe
уры		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2												-	_
	Завтрак Макаронные изделия запеченные с сыром						0.07	0.00	0.04	0	65	86	14	1,
	Макаронные изоелия запеленные изоелия запеленные изоелия запеленные изоелия администрации объектор (6,6)	205	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	00	- 00		,
- '	Бутерброд с джемом из абрикосов джем 10,1					00	0.005	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,
85	улоб лиеничный (батон нарезной) 15	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	U	0	1,0	,		
	Какао с молоком (2-ой вариант) Какао-порошок				00.70	195,71	0,03	0,32	0,02	0	131,7	122,3	17	0,6
270/∏p	5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73 9,8	47	0,03	10	0	0,02		11	9	2,
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,4	0,4	5,01	26,1	0,081	0	0	0.036		71,1	21,6	1,
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18		691,81	0,236	37,35	0.7	0.076		309,5	67,5	6,1
0.0.0.0	Итого		16,8	24,07	101	091,01	0,230	57,00	0,1	0,011				
	Обед													
200	Салат Школьные годы помидоры 17,6 огурцы		0.70	2.06	2,1	39	0,02	15,22	0	0,02	28,84	19,52	9,8	0,6
38	от 27 49 колуста св 25.8 масло раст 3 соль 1	60	0,72	3,06	2,1	- 00	0,02	101==						
	Борициз св. капусты с картофелем Свекла 40,0													
96	Капуста белокачанная свежая 20,0 Картофель 21,4	200	1,65	4,216	10,41	86,4	0.04	16,368	0,02	0,04	34,31	44,4	17,9	0,9
	Масло сливочное 4,0 Морковь 10 Лук репка 9,6	200	1,03	4,210	10,11									
	Компеты рубленные из птицы Мясо птицы						1		100	7.0	21 31			1
205	70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4 Соль	90	20,3	11,6	13,32	266,4	0,1	0	0,08	0,13	3 24,74	186,5	26,8	1,
	0,8	90	20,0	11,0	10,02							007.5	120	160
445	Каша гречневая рассыпчатая гречка 69,29 соль	150	8.75	6,62	43,07	279	0,285	(0,03	0,13	-		_	
440	0,75 масло 5,25	180	0.2		15,01	57	0	0,1	0	0,0				
433	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	25	0,2					0,49			0 1,69			0,
455	Соус красный основной : вода 25 масло слив	10	0.66			1 17,4				0,02	9		12	0,
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	1,13		3 7,7			1		-	2,85 5 122,2			
6.1.3.2.2	Батон нарезной		33,4		94,96									
	NWORD SEARCH SEARCH CONTRACTION	60	0,65	5 :	5 2,76	6 60	0 0	12,2	2 ()	0 13	3 10	5 10	-
	2-й вариант салата : свекла с маслом				7.11									
табл	Полдник			110	2 35,4	4 308.9	9 0,07	0,2	8 0,12	2 0,0	7 32,14	58,29	9 10,1	
1,2,2,7	Круассан с начинкой	75	4,6					_				0 18		
табл	Йогурт 2.5% йогурт 180	180	5,4		5 21, 5 31,2				_	3 0,0		0 2		
100/1	Кондитерские изделия	45	1,8					-	-			246,		
	Итого		51,				_			_		2 60	7 139	7

- 4			Ден	њ 3		э/ценно					Минера	nt utie	Rellie	тва
Nº		Масса порци	Пищева	я ценн (г)		сть. (ккал)	Ви	ітамин	ы (мг)		минера	зм))	
ецепту	Наименование блюда	u	F	Maria	Угл.	(KKAJI)	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
ры			Белки	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	0	-								
•	Завтрак	-4			-									102
	Суп молочный с крупой пшено молоко	12000	5.04	C 21	21,68	167	0,1	1,62	0,03	0,2	156,2	136,1	25,56	0,39
130\M	100, пшено 16, масло слив 1,6, сахар 2,0 вода	200	5,81	6,31	-		_	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,1
1010	Сыр "Российский", сыр российский 16	15	3,48	4,43	0		0,006	0,103	0,55	0,02	14	14	8	2,
1.6.1.8		200	1	0,2	20,2	92	0,02		0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,
	Сок фруктовый Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9				39,5	12	
434		30	1,65	0,3	8,35	52,2	0,045	0	0	0,02	9		1,95	0,1
6.3.5.3	Хлеб ржаной	15	1,125	0.43	7,71	39,3	0	0	0	0	2,85	9,75	-	4,2
5.1.3.2.2	Батон нарезной	13	10,55	11	57,1	372,6	0,126	8,625	0,42	0,275	310,2	234,9	44,05	4,2
	Итого		10,55		0.,.									
	O6ed									0.00	12,08	18 /	10,61	0
61	Салат из свежих помидоров с растительным маслом помид св 51,7 лук	60	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	0,02	12,00	10,4	10,01	
01	растительным маслом помид св 51,7 лук													1
	##								0.00	0.00	9,48	30,28	8,24	0,4
106	Суп-лапша "Домашняя" мука 14,96 лук-репка	200	2,22	3,95	10,9	112	0,04	0,8	0,03	0,03	9,40	30,20	0,24	-
	9,6 масло слив 4 яйцо 4 вода 192,8 соль 0,2	200										000 5	45.07	2,
158	Жаркое курица 107,51 картоф 167,8 лук	200	22,85	7,97	22,56	341	0,2	22,56	0,02	0,24	23,85	232,5	45,07	2,
156	репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5		22,00	. 15.					1			00.40	126	0,
000/77	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки св	180	0,16	0	14,99	60,64	0,03				-		12,6	0,
282/NP	45,4 Сахар 15 лим кис-та 0,2	30	1,65			52,2					9		3,9	0,
6.3.5.3	Хлеб ржаной	30	2,28		15,43	2 78,678				0,012	-	362,3		
6.1.3.2.2			29,81	18,1	74,97				0,19		12			-
	Nwoso osom na wobkosii	60	0.65	5,08	2,76	60	0,1	12,2	0		12	10		+
	2-й вариант салата: салат из моркови						0.00	40		0,0	2 16	1	1 9	9 :
	Полдник	100	0,4	0,4	9,			_			-	-		_
9.1.2.6	Фрукты сезонного значения	39	2,5	6,5	26,7	1 175,89		_		-		_		_
таб	Печенье Домашнее	180	5,59		9,3	8 117,3			0,02		0 200,9			
288/NP	Молоко кипяченое молоко 210	100	8,49		1415 1416	9 340,2	2 0,1		_			-	-	
	umoso		48,85			8 1417,32	0,604	58,29	47,43	0,84	/ 678	113,0	110,	1 14
	Итого за день		,											

день4 **День** 4

IΩ	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци	Пище	зая ценн (г)	ость	э/ценн ость. (ккал)	Ви	тамин	ıы (мг)		Минер	альные (ма	е веще е)	ства
епту ы	прием пищи, паименование вливи	u	Белки	Жиры	Угл.		B1	С	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
6,	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1														
	Завтрак						0	20	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
134	Чай с сахаром 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	180	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	U	0,01	0,00	3,10	0,21	0,0
20	Омлет натуральный Яйцо 55 Молоко 20,4			940000			0.00	0.57	0,39	0,6	125,1	273,8	20 94	3,06
301	Масло слив 6 Соль 0,4	70	6,03	9,37	1,62	114,15	0,09	0,57	0,39	0,0	120,1	210,0	20,01	0,00
	Каша молочная рисовая(жидкая) Рис 22,35													
330	Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75					11012000			0.05	0.40	97,34	103,8	22,08	0,31
330	Масло сливочное 7,5	200	3,74		24,1		0,05	0,99	0,05	0,12	97,34	16.5	2.7	0.3
n n n	Пряник шоколадный	35	1,72		27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	2,85	9,75	1.95	0,18
абл	Батон нарезной	15	1,125		7,71	39,3 43,5	0,045	0	0	0.02	9	39,5	12	
3.2.2	Хлеб ржаной	15	1,65		8,35			4,46	0,44	0.76	246,3		64,91	4,75
3.5.3	Итого:		14,525	19,96	84,16	565,55	0,215	4,40	0,44	0,70	210,0	100,1		
	Обед													
	Винегрет овощной Картофель 17,34 Свекла													
50	13,46 Морковь 7,56 Огурцы соленые 18 Лук репка		-		6.			5.04	0	0.02	14,7	24 35	11,08	0,46
50	10,74 Масло раст 5 капуста 14	60	0,84	6,02	4,37	75	0,02	5,61	U	0,02	14,7	24,00	11,00	0,10
	Рассольник "Ленинградский" картофель 80										1			
	крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец						2 22				00.40	E2 6	26,04	0,82
12/∏p	соленый 14 Вода 150 Масло раст 4	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0	22,16	52,0	20,04	0,02
	Шашлык из куриного филе с томатным соусом										100	100		
	Шашлык из куриного филе с томаттым соусом											107.0	45 52	1,12
к,453	грудка 90,5 масло раст 3,75 соль 0,94 масло слив	100	14,5	15,18	2,7	1 204,8	0,06	0	0,05	0,08	14,32	107,8	15,53	1,12
	5,63 сметана 7,5 томат 3,75.Соус мука 1,25 масло Макаронные изделия отварные Макароны 50,93	100										00.00	04.50	0,99
447	Макаронные изоелия отпеарные	150	5,4	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	40,95	60,06	24,59	0,99
1010	Масло слив 5,25 Соль 7,5										2- 7-			0.4
3\2009	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25	180	0,5	6 (27,8	9 113,79	0,01	0,15	0,01		56,45	24		0,8
32003	Сахар 15,0 , Вода 190	20	1,6					0	0	0,02		39,5		0.43
3.5.3	Хлеб ржаной	15	1,12			-		0		V	2,85			0,18
1.3.2.2	Батон нарезной	10	28,19			8 807,57	0,335	19,18	0,106	0,17	160,4	318,2	109,2	5,37
	Итого:		20,10	00,00										
	Полдник	76	F 0	5 12,5	7 41,	7 275,25	0,01	0,18	0,01	0,0	5 49,6	6	7,61	
табл	Кекс лимонный	75	5,2		21,							2 188	8 30	
2,2,7	Напиток Снежок Снежок 180	180	5,							0.0			1 3	
табл	Кондитерские изделия	45	1,8				A STATE OF THE STA	1,98						0,38
Taon	Итого:		10,6								-			
	Итого за день:		40,56	5 54,48	202,	3 1330,4	0,400	21,10		-, .,				

				День	-	Э/ценно								11-11-1
<u>o</u> nmy	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищева	я ценно (г)	ость	сть. (ккал)	Ви	тамин	ны (mr)	(MILI			вещест	
Li	Tipuciii naaqay	порции	Белки	Жиры	Угл.		B1	С	A	B2	Ca	P	Mg	Fe 15
3,	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2 Завтрак		-											
3/ПР 013	Запеканка из творога: творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
35	<u>Бутерброд с джемом из абрикосов</u> джем 10,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 15	10\15	1,21	0,45	14,35	66	0,025	24	0	0	4,5	14,55	5,85	0,4
6/Пр	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко	180	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0	121,3	91	14	0,14
128	<u>Каша молочная манная</u> Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	180	4,47	8,85	23,27	190,5		0,99	0,05	0,12	100	89,27 39,5	14,93	0,32
3.5.3	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	43,5		-	0,27	0,14		581,3	84,78	2,86
3,0.0	Итого		34,12	37,99	89,58	843,69	0,23	26,59	0,27	0,14	331,0	301,5	01,10	
	Обед													
/Пр	<u>Салат из моркови</u> Морковь 66, Масло растительное 6, сахар 1,8	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	0	21,55	22,11	15,51	0,65
з ПР	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста 55 Картофель 32 Морковь 10 Лук репка 10 петрушка 3 масло раст 4,0 вода 160 сметана	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,72	28,64	0,896
219	Тефтели из птицы с соусом фарш птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук реп 21.12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль	130	44,1	20,9	33,43	340	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
449	Рис припущеныи Рис крупа 52,5 Масло сливочное 5,25	180	3,69	4,85	37,51	213	0,03	0	0,03	0,02	4,83	79,74	26,27	0,53
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26								8,05	9,78 39,5	5,24 12	0,
3.5.3	Хлеб ржаной	20	1,65	_	-						2,85		1,95	0,1
COLUMB		15	1,125			1 39,						393,1	169,6	5,980
1.3.2.2	<u>Батон нарезнои</u> Итого		53,175	37,64	117	863,14	0,215	21,85	0,24	0,41	143,1	393,1	103,0	0,000
	Полдник					-		0.40	0.40	0,1	1 48,2	87,44	15,14	1,2
табл	Сочник	120	10,25	13,64	52,0	_								0,
		180	0,6	0,4	32,0	6 14	0 0,04					_		
1.1.1.5		100	10,85										33,14	2,0
	Итого:		98,145				3 0,595	52,86	0.69	0,6	8 763,1	1086	287,5	10,92

			День Ден ы	5 6	ность	3/1	ценн	В	итам	ины	(NS)	IV	инера	альны (м	е веще г)	ства	2
19	Прием пиши. Наименование блюда	Масса порции		(s)		(к	кал)	B1	С	T A		B2	Ca	P	Mg	Fe 15	_
епту	Прием пищи, Наименование олюба	1	Белки	Жиры		-	-	8	9	110	0	11	12	13	14	10	\dashv
bl		3	4	5	6		7	0	-	-							
	2	3								-	-						
1	Завтрак								3685646			0,24	23,85	232,5	45,07	2,7	78
	городина 134.51 картоф	01002020	00.05	7,9	7 22	56 2	257,71	0,2	22,5	56 (,02	0,24	20,00				
150	Жаркое По-Домашнему Товядина 10 года 167,8 лук репка 15 мас слив 5 том пюре 6 соль 0,5	200	22,85	1,5	LL							0.04	8,05	9,78	5,24	C	0,9
158	167,8 лук репка 15 мас слив 3 том тюрь		200	0.0	- 15	,22	59	C	2	2,9	0	0,01	0,03	0,10			
====	Чай с сахаром и лимоном	180/15/7	0,26	0,0	5 13	,22		D. UM.						10.1	18,38	0	,68
434	Вода 200,0 Лимон 8,0				_	5,7	45,21	0.0	1	1,4	0	0	17,6	19,12			
	Вода 200,0 Лимон 8,0 Свекла 72,6 масло Салат из свеклы отварной Свекла 72,6 масло	60	0,86	3,0	5					0	0	0,012	6	19,2	3,9	0,	,36
23/Пр	раст 3		2,2	0.8	15.	417	78,678	0,033	3	0	-	0.02	Ç	39,5	12		
		20				3,35	43,5	0,04	5	0	-	0,02	64,5			5,	,72
1.3.2.2	Батон нарезной	25	1,6	~	1	,25	484,1		3 26,	86	0,02	0,202	04,0	020,			
.3.5.3	Хлеб ржано <u>й</u>		27,	9 12,2	1 01	,20											
101010	Итого			-				12									
	- постительным													1			
					100						0	0,02	12,0	5 28,0	11,0	1 (0,4
10.00	маслом Картофель 33,3 отуроц репка 7,1 горошек зеленый конс. 15,4 масло		1.0	5	13	5,57	74	0,0)4 7	7,43	0	0,02	12,0	-			
72	репка 7,1 горошек зеленый коло	60	1,0)2 3,	13	0,01								100			
	растительное 5 соль 0,6					191				-/		0.40	23,2	36	,6 18,	39	0,
	растительное 5 соль 0,6 Суп из овощей Капуста 20,0 Картофель 53 Суп из овощей Капуста 20,0 Картофель 53	0	-	- 1 4	69	0,07	92,19	9 0,	05	4,26	0,02	0,18	23,2	1 00	10		
44FIP	Monkorb 10 Jivk perika 9,0 Sch. 19	200	1,	54 4	,69	10,07	0							400	3.7 34	08	1,
	маспо раст 4 сметана о,о					100	225	5 0	12	0,96	0	0,1	4 60,6	66 186	0,1 34,	-	.,
	The state of the s	100	13	3,6	,86	16,9	22.	5,0,	12								
226	25,0 сухари 10 соль 2 масло раст 8	- 100						100							.03 33	22	1
	25,0 сухари 10 соль 2 масло раст о Рагу из овощей Картофель 64,2 Морковь 34,5					07	130,	5 0	09 3	35,69	0,03	0,0	8 52,	17 /1			
0.47	Рагу из овощей картофель 64,2 избричное 6,9 Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9	5 150) 2	,75	6	15,87		01	.04	1	(0,0	2	40	24	18	- 1
317	Лук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло отпо- Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,3	180		0,6	0,4	32,6	14			0	- (0.02	2	9 39	1-	2	_
	2	25	,	,65	0,3	8,35	43		045	52,34	0.05	1000		7,2 38	5,8 12	7,3	5
11.1.1.		25		,16 20		89,36	705,1	9 0,3	385 5	12,34	0,00	-				40	-
6.3.5.3	Хлеб ржаной		21	,,,,,		Tyu.		04	0,06	20		0 0,	04	32	22	18	
	Итого	10	0	0,8	0,8	19,6	4				10.00	-	0 24	0,1	180	28	
	Полдник б Фрукты сезонного значения	- 1			5	8	3 10	00	0,08	1,4	0,0	4	0 2	-			
9.1.2.	6 фрукты сезонносо за	15	0	5,8	-			0.5	0.00	0		3 0.	01	4	21	3	
516П	Р <u>Кефир ке</u> фир 156	5	0	1,88	15,25	31,25		Charles and the Control of the Contr	0,02	21,4	-		05 27		223	49	-
		5			1,05	58,85			0,16	100,6	-			37,8 9	28,9 2	60,9	1
	Вафли				9,64	215,5	1654	1510	833	700.0	0,1	. 0,1			11 11 11 11		

_		Масса	Пищев	ая ценно (г)	ость	Э/ценн ость. (ккал)		Bun	паминь	(NS)	Lo		инерал щесте		0
my	Прием пищи, Наименование блюда	порции	Белки	Жиры	Угл.			81	C 9	A 10	B2	Ca 12	P 13	Mg 14	Fe 15
	2	3	4	5	6	7	-	0	3	-					
	2						-	-							
	Завтрак Пшено 48,2												107-25-107-122-		4.40
					10.10	318		0,22	1,2	0,06	0,16	129,1	197,5	53,22	1,42
3	Молоко 92,6 Сахар 6 Вода 61,8 Масло	165	8,18	12,8	42,46	2.72.00	-	0	2,9	0	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
	сливочное 10, соль 1	180	0,26	0,05	15,22	59			4	0	0,02	14	14	8	2,8
4	<u>Чай с сахаром</u> 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0	200	1	0,2	20,2	92	-	0,02	1 1	0	0,02	9	39,5	12	1
	Сок фруктовый	200	1,65	0,3	8,35	43,	-	,045	0		0,02	156,6	106,5	17,4	0,76
Application of the	e de la compansión de l	15\30	5,76		14,94	13	3	0,05	0,24	0,03	-			95,86	6,88
5.3	Бутерброд с сыром сыр 16 батон 30	15130			101,2	645,	5 0	,335	8,34	0,09	0,27	316,8	367,3	95,00	0,00
003			16,85	18,6	101,2	040,	-	,							
	Nmoso OsomN						-								
	Oбed Kanycra														
	Салат из белокачанной капусты Капуста														
	Laxab 5.0 Macrio				-	25.5		0.04	38,46	0	0.03	51,61	27,03	14,63	0,6
5	растительное 5,0 Лимонная кислота 0,18, Соль	60	1,53	5,06	9,03	86,6	66	0,01	38,40	0	0,00				
			1,150												
	С горохом Картофель 53,4					1					0.00	35,07	87,5	32,24	1,6
	4C O MOCOO COMBOUHOE 4.0 JIVA POLING O,		4,3	8 3,79	15,7	9 116	8,8	0,18	12,2	0,016	0,06	35,07	07,0	02,2	
18		200	4,3	0 3,7,	10,1								100		
											-	07.40	207,	2 29,83	2,1
	70,2 Хлеб 16,2 Сухари 9,0 Масло сливочное 5,4	1	- 00	5 12,8	9 14,7	8 266	3.4	0,11	0	0,09	0,14	27,49	201,	2 20,00	-, .
05		90	22,	5 12,0	9 14,7	0 200	,						0 0 4	4 1,70	0,0
	Соль 0,8			0.4	3 1,5	6 10	93	0.01	0,49	C		1,6	9 3,4	4 1,7	0,0
55		25	0	,2 0,4	3 1,0	10,	-	-1-					. 007	5 138,	8 4,6
100	слив 0,5 мука 1,25 томат 0,75 морковь 2,5 Каша гречневая рассыпчатая гречка 69,29		100	00	2 43,0	7 2	279	0,285	0	0,03	0,13	5 17,2	4 207	5 130,	0 4,0
145		150	8,7	75 6,6	2 43,0	-	-10	-				1	- 10	6,8	6 1,5
140	соль 0,75 масло 5,25 Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты				0 27,8	39 113	.79	0,01	0,15	0,0		0 56,4			0 1,0
3\200	ROMNOM US CMECU CYXCOPP	180	0,	00			3,5	0,045	0		0,02		9 39,		0,
1200	20 Odrag iota	20	1,0		1 -		9,3	0			0 0	2,8			
3.5.3		15	1,1					0,65	51,3	0,14	6 0,38	5 201,	4 600	2 23	8 11
3.2.	2 Батон нарезной		40,69	95 29,5	2 128	,2 950	,50	0,00							
	Nmoro										- 0.	03 8.9	25,	35 3	,9 0,
	Полдник			2.5 6.	55 26.	71 175	5,89	0,03	3 (46,	8 0,0	0,3	25,	30 0	
mark FE	Помощинее	39		2,5 6,					3 10		0 0.	02	16	11	9 2
таб	Печенье Домашнее	100		0,11	1111	9,8	47		-	_	-	0 200			21 0,
1.2.6	Фрукты сезонного значения	180		59 6,			7,31							,3 33	,9 2,
88/П	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	100		49 13,	33 45,	89 34	40,2	0,1	10,	7 40,0	- 0,				

День 8 День 8

T	Tobal Comment Tobal Comment of the Comment	Масса порци	Пищев	ая ценн (г)	ость	Э/ценн ость. (ккал)	Ви	тамин	ы (мг,)	Минера	SW))	
,	Наименование блюда	и		Жиры	Угл.	(Massy	B1	С	A	B2	Ca	P 13	Mg 14	Fe 15
			Белки	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	-10
+	2	3	4	5	-									
+	Завтрак													
+										0.45	121.0	108,3	20,05	0,19
1	уп молочный с крупой рисовой молоко 100,	000	3,65	4,64	15,27	116,8	0,085	1,3	0,02	0,15		_		0,34
15	ис 12гр, масло слив 1,6, сахар 2, вода 105	200	5,08	4,6	0.28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,90	1,44	0,0
10 6	точе сареное яйцо 1 шт /40гр	1 шт	5,00	4,0	0,20	FILE						0.4	14	0,14
-	и с молоком кофенным		0.70	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02			91		2,2
p /	напиток 2,0 Сахар 15,0 Молоко 100,0 Вода 120,0	180	2,79	3,19				10	0					0,37
	1	125	0					0	C	10.55	4,68		12	1
	Пюре фруктовое Бутерброд с маслом_масло 10 батон 20	10\20	1,42					0			9	39,5 250,7		3,24
	Бутеророо с маслом_шаетс	15	1,65				2,425	12,3	0,06	0,42	271,2	250,1	30,40	0,21
3	<u> Хлеб ржаной</u>		12,94	11,52	00,02	1.0						-		
	Итого Обед								1		100			
-	Салат "Школьный" Свекла 46,0 Лук 2,0 Огурцы									0.0	18,1	23 4	1 11,27	0,64
	соленые 15,0 Зеленый горошек 9,2 Масло	60	0.89	5.05	4.0	4 6	5 0,01	5,05		0,0	2 10,	20,1	1.,-	
- 1	оротительное 5.0	60	0,0	0,00										
-	у с удругуми картофель 53												9 15,61	1 1 16
60	морковь 10 лук 9,6 масло слив 3 бульон 150 мука 8			26	3 13,47	2 89,5	5 0,064	2,32	0,04	8	0 25,5	1 80,6	9 15,0	1,10
p	яйцо 2,5 вода 12	200		3 2,6	3 13,41	2 0010					1			
	яицо 2,5 вода 12													
	1								0.0	0,1	9 21,7	2 235	9 46,	6 2,2
1	плов курица 107 рис 40,8 масло слив 6 лук репка	180	18,9	9 7,1	8 30	8 3	51 0,1	2 2,06	0,0				24 1	8 0.
	7,2 морковь 11,4 соль1 томат паста 2,25 вода 80			6 0,	7.7	.6 14	40 0,0	4 4	4	0 0,0	-			-
4. 5	Сок фруктовый	180	11232				5.5 0,04	5	0	0 0,0		9 39,		0,1
1.5		15						0	0	0 0	2,8			
5.3	Хлеб <u>ржаной</u>	15	1,12			OLDO.		9 13,4	3 0,07	78 0,2			,	
2.2			26,21		-		00 0,			0 0	,3 2	21 30	,0 17,	0,
	Итого 2-вариант салата: салат из св помидоров	60		1 8,	3 4	,,,			7		11 48	3.2 87,	44 15,1	14 1,2
	2-вариант салата. салат Полдник	40	0 10,	25 13,6	54 52,	05 3	72 0,			ALL CONTRACTOR OF THE PARTY OF				30 0
	Сочник	12		25 15,0	5 2	,6 1	58 0,0				26 242 37 290	2 275	,4 45,1	
5n	<u>Йогурт 25%</u> <u>йогурт 180</u>	18	15,			55 5	30 0,1	war the same of			04 678			
2.7	Йогурт 2.5% <u>йогурт 180</u> Итого		54,8		The second second	3.6 170	3,4 2,87	4 27,9	5 0,7	18 1,	04 070	,0 333	7-1 20	

			Дёл	MRP 8		2/42445								
l <u>o</u> erim	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци	Пищев	ая ценно (г)	ость	Э/ценно сть. (ккал)	В	итамин	ны (мг)		Минер	альные (ма	е вещес е)	:тва
140		и		Жиры	Угл.	7	B1 8	C 9	A 10	B2	Ca 12	P 13	Mg 14	Fe 15
1	2	3	4	5	6	7	0	9	10	"	12	,,,		
	Завтрак													
3/ПР 013	Запеканка из творога: творог 95, мука 8, молоко 24, яйцо 3, сахар 6,46, ванилин 0,015, сметана 5,2, сухари 5,2, масло слив 5,2,	100	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0	297,0	347	38	1
28	Каша молочная манная Манка 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар 4,5 Масло сливочное 7,5	165	4,47	8,85	23,27	190,5 57	0,06	0,99	0,05	0,12	100 5,25	89,27 8,24	14,93	0,32
33	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	57	U	0,1	U	0,01	0,20	0,21	- 1, 1	-,
85	Бутерброд с джемом из абрикосов джем 15,1 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25	15\25	1,21	0,45	14,35		0,025	24	0	0,02	4,5 8,75	14,55 39,5	5,85 11,75	0,4
3.5.3	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35		0,045		-	17040-00-0			74,93	3,56
	Итого		31,53	34,85	84,88	781,25	0,2	25,69	0,25	0,15	415,5	498,6	74,93	3,30
19	Обед Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры 56,5 огурцы 43,8 лук репка 14,3 масло	60	0,66	4	0,55	50	0,04	9,43	0	0,03	27,18	30,1	16,5	0,76
106	Суп папша "Домашняя" мука 14,96 лук-репка 9,6	200	2,24	3,95	10,9	111,1	0,04	0,8	0,03	0,03	9,48	30,28	8,24	0,49
230	Рыба запеченная с морковью треска - филе 101,6, лук репчатый 16,32, морковь 20, сметана 20, мука пшеничная 6, масло растительное 8, сыр 8, соль 1,6	110	13,09	10,31	4,87	265	0,13	3,33	0,05	0,21	141,3	283,8	45,87	1,1
443	Картофельное пюре Картофель 171,0 Молоко 23,7 Масло сливочное 5,25 Соль 7,5	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,13	69,5	96,71	34,49	1,
434	<u>Чай с сахаром и лимоном</u> Чай 1,0 сахар 15,0 Вода 200,0 Лимон 8,0	180/15/7	0,26		15,22			-1-	0		_		5,24 21,6	0,
3.5.3	Хлеб ржаной	15	0,99		5,01		-				16,2		1,95	0,1
3.2.2	Батон нарезной	15	1,125	_	7,71		-			1	2,85			6,6
	Итого		21,605		66,31			42,41	0,11	-				
	2-й вариант салата: салат из моркови	60	0,654	5	2,76	60	0	12,2	U		13	10	10	
nön	Полдник Кекс лимонный Какао с молоком (2-ои вариант) Какао-порошок	75	5,25	12,57	41,7	7 275,25	0,01	0,18	0,01	0,05			0.0	0,1
70/Np	5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	_				
габл	Кондитерские изделия	45	1,88											-
ALL TO THE	Итого:		10,1	The second second	74,43								233,5	
-	Итого за день:	40	63,235	76,98	225,6	1958,71	0,687	00,0	0,39	0,040	0/1,4	1221	200,0	,0

			Ден	5 10		Э/ценн			_		(44)			
	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции,	Пищев	ая ценн (г)	ость	ость. (ккал)	Ви	ітамин	ін (мг)	UE TO	Минера	(NS)		
n	прием пищи, паименования	(ds)	Белки	Жиры	Угл.		B1	С	Α	B2	Ca	P	Mg 14	Fe 15
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	74	15
	2													-
	Завтрак Каша гречневая с молоком гречка Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло	180	7,4	8,5	22,9	197	0,1	. 1,62	0,03	0,2	156,2		25,56	0,3
	сливочное 7,5	10	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,39	0,045	132	75	5,25	0,1
8	Сыр "Российский" сыр 11			0,05	15,01	57	0	0.1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,8
	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200	180	0,2	0,05	15,01	01		- 11						
	Омлет из яиц Яйцо 55 Молоко 20,4 Масло слив	70	6,03	9,37	1,62	114,15	0,09	0,57	0,39	0,6	125,1	273,8	20,94	3,0
	6 Соль 0,4	20	1,52	0,56	10,28	52,04	0,033	0	0	010	6	19,2	3,9	0,3
2.2	Батон нарезной	40	2,64	0.48	13,36	69,6	0,045	0	0	0,02	9	170.00	12	5,8
3	Хлеб ржаной	40	21,27	23,39	63,17	544,39	0,274	2,395	0,81	0,887	433,54	551,8	72,05	5,0
	Итого		21,21	20,00										-
	Маринованная капуста капуста св 56,4 масло раст 6 сахар 2,4 соль 1,8 лим к-та 0,18	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,58	8,62	0,3
р	Рассольник "Ленинградский" картофель 80 крупа рисовая 4 Морковь 10 Лук репка 5 Огурец соленый 14 Вода 150 Масло раст 4	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	0	22,16	52,6	26,04	0,
Тр	Курица в соусе с томатом курица 138,67 Масло спивочное 6.0 Лук репка 6,2 Томатная пюре 6,2	90	23	27,75										1,
_	Мука 1,25 Чеснок 0,6 Сметана 3,33 Морковь 6,2	150	3,69	4,85	37,51	213	0,03		0,03	_				
)_	Рис припущеный Рис крупа 52,5 Масло	200	0,16	3 0	14,99	60,64			0,14					0
Jb	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки св	40	2,64		13,36	69,6					9		12 3,9	0
1.3	Хлеб ржаной	10	1,52			3 26,2				1			108,3	5,
2.2	Батон нарезной	10	35,99		107,8	911,67	0,278	29,74	0,226	3,682	108,82	357,1	100,3	0,
	Итого Полдник				10.	0	4 0,06	20	(0.04	1 32	2 22	18	
0.5	Фрукты сезонного значения	100	0,											0
	Печенье Домашнее	39	2,	6,55	26,7	175,0	0,00		,					
2,7	Напиток Йогуртовый 2.5% напиток	180	5,	4 5	21,0	6 15								_
10	<u>йогурт180</u>	,,,,	8,		67,9	1 427,89					_			
	Итого:	-	65,9	-		9 1884	4 0,702	53,94	48,24	4,899	825,33	3 1144	232,2	13

			Деньи	11		ora ormo i								
le enm	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци	Пищева		ость	сть. (ккал)	В	итами	ны (ма	2)		Іинерал ещест	ва (мг)	
tel	.,,	u	Белки	жиры	Угл.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак											40.5	0.7	0.0
бл	Пряник шоколадный	35	1,72	0,96	27,16	117,6	0,03	0	0	0,01	4	16,5	2,7	0,3
30	каша молочная рисовая(жиокая) Рис 22,35 Молоко 76,5 Вода 50,85 Сахар-песок 4,5 Сол 0,75 Масло сливочное 7,5	165	3,74	8,85	24,1	192	0,05	0,99	0,05	0,12	97,3	103,8	22,08	0,31
008	Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	0,3	10	0	0,02	16	11	9	2,2
0/Пp	Какао с молоком (2-ой вариант) Какао-порошок 5,0 Молоко 130,0 Вода 80,0 Сахар 25,0	180	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0	132	122,3	17,02	0,66
10.0		30	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0	0	0,02	9	39,5	12	1
1.5.3	<u> Хлеб ржаной</u>	- 00	10,24	14,19	78,93	486,21		11,31	0,07	0,16	254	276,6	60,1	4,17
_	Umoso Ofed		70,21	1.,	,									
12	Мазайка картофель 34,25 кукуруза конс 21 морковь 33,75 огурцы св 25 масло раст 8,3	60	0,8	0,1	2,6	121	0,02	10	0	0,04	23	42	14	0,6
96	Борщ из св. капусты с картофелем Свекла 50,0 Капуста белокачанная свежая 25,0 Картофель 26,75 Масло сливочное 5,0 Морковь 12,5 Лук репка 12	200	2,06	5,27	13,01	86,4	0,05	20,46	0,025	0,05	42,9	55,5	22,33	1,2
210	Тефтели из птицы с соусом фарш птицы 72,5 хлеб пшеничный 15 лук репка 21.12 мука пшеничная 9,12 масло 7,5 соль 2,5 томат пюре 2 сахар 0,88	130	44,1	20,9	33,43	280	0,08	4,82	0,03	0,18	35,3	183,5	79,98	1,83
147	Макаронные изделия отварные Макароны 50,93 Масло слив 5,25 Соль 7,5	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	0,05	41	60,06	24,59	
274	Кисель кисель 21,6 сахар 9 вода 171	180	1,22	0	26,12	104,57	0	0,1	0	0,01	0,61	0	0	0,86
	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,35	43,5			-	-1	9		12	1
3.5.3	Батон нарезной	15	1,14	0,42	7,71	39,3				0,012	6	-	3,9	0,36
ALE SE	Итого		56,45	31,97	126,1	886,27	0,35	35,38	0,085	0,362	158	399,8	156,8	6,84
_	Полдник												10	
1.2.6	Фрукты сезонного значения	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,04	32	22	18	4,4
абл	Кондитерские изделия	25	1,88	15,25	31,25	265				1			3	
/ITP	Ряженка ряженка 180,0	180	5,6						0,04					
11.11	umoso		8,28	22,43	59,03			21,4	3,04			223	49	9,43
	Итого за день:		19,66	37,04	145,7	997,03	0,62	32,71	3,11	0,222	536	518,8	113	9,4

День 12

my	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищев	ая ценн (г)	ость	Э/ценнос ть. (ккал)	Ви	ітамин	ы (мг)		Минера	льные (мг)		тва
my.	Tipusiii taasa	порции	Белки	Жиры	Угл.		B1	С	A 10	B2	Ca 12	P 13	Mg 14	Fe 15
-	2	3	4	5	6	7	8	9	10	77	12	13	14	10
	Завтрак котлеты рыбные "Любительские" рыба 70,64 Морковь 20,0 Лук зеленый 8,0 Хлеб пшеничный 6,4 Яйцо 8,0 Молоко 3.2% 8,0 Соль 2,0 Сухари 8,0 Масло раст 6,4	90	15,95	13,08	11,76	230,4	0,14	2,86	0,03	0,16	49,46	166,7	31,92	1,6
,	Капуста тушеная (свежая) Капуста 107,48 Морк 1,88 Лук 3,6 Томат 1,35 Мука 0,9 Сахар 2,25	75	1,78	2,27	7,55	57,75	0,03	39,66	0,02	0,04	46,55	31,66	15,99	0,6
1	Картофельное пюре Картофель 85,5 Молоко 11,85 Масло сливочное 2,6 Соль 3	75	1,62	2,79	11,025	78	0,075	12,98	0,02	0,06	34,75		17,24	0,6
		180	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,8
1	Чай с сахаром Чай 1 сахар 15 вода 200 Бутерброд с маслом и сыром масло 10.0 хлеб пшеничный (батон нарезной) 25 сыр 10	10\10\25		0,9		132		0,48	0	0,01	9	29,1	11,7	0
- 0		35	1,65	0,3	8,35			0	0	0,02	9	39,5	12	5,5
.3	Хлеб ржаной Итого		23,61	19,39	82,4	598,65	0,34	56,08	0,07	0,3	154,01	323,6	93,25	5,5
1p	Обед Сапат из свеклы отварной Свекла 72,6 масло раст 3	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,4	0	0	17,6	19,12	18,38	0,0
7	Суп картофельный картофель 150, морковь 12,5, лук репчатый 12,0, масло слив 5	200	2,03	3,66	16	108	0,17	24,3	0,03	0,14	28,59	141,6	40,3	1,
7	Биточки мясные из говядины Мясо котлетное мясо котлетное 4,8	90	14,13	11,72	14,19	221,4	0,06	0	0,02	0,11	14,5	119,6	24,1	1,
7	Пук репка 15,5 Капуста 63,9 Масло сливочное 6,9 Мука 2,25 Соль 0,9 Сахар 0,68 Томатная паста 1,35	150	2,75	6	15,87	7 130,5	0,09	35,69	0,03	0,08	52,17	71,03	33,33	1,
100	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты 25	180	0,56					0,15	0,01	0,02	56,45	18,31	6,86 12	1,
5.3	Хлеб ржаной	25	1,6	_			_		0	0,012	6	200000000000000000000000000000000000000	3,9	0,
2.2		15	2,28		_		_	-	0,09	0,362	_	277227		7,
	Итого		24,26	25,57	103,4	741,078	0,418	07,54	0,09	0,302	104,31	720,0	100,0	-,
_	Полдник				-	450	0.00	1,8	0,04	0,26	242	188	30	
7	Напиток Снежок Снежок 180	180	5,	4 5										
бл	Сочник	120	10,2						0,18	_		_	15,14 45,14	_
1071	Итого		15,65					-	0,22			_	277,3	-
_	Итого за день:		63,52	63,6	259,	5 1869,728	0,928	119,8	0,38	1,032	020,55	1021	211,0	1.4

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Сан ПиН 2.3./2.4./3590-20 постановление № 32 от 27.10.2020г.

Приказ № 16-118 от 03.07.02023г. Министерство образования Пензенской области « Об утверждении регионального стандарта организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений Пензенской области»

- 1. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4 под редакцией Варфоломеевой В.Л.
- 2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школинтернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2009. ГКОУ ВПО « Пермская государственная медицинская академия» им. Академика Е.А. Вагнера, Уральский региональный центр питания
- 3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школинтернатов, детских садов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013 ГКОУ ВПО « Пермская государственная медицинская академия» им. Академика Е.А. Вагнера, Уральский региональный центр питания