

Утверждаю

Согласовано

Директор БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №135 им. А.П. Дмитриева»



/Е.В. Комарова/

**Цикличное меню горячих обедов
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2023 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	руб.
	Понедельник, 1 неделя						
	Обед						
54-13з-2022	Салат из свеклы отварной***	60	0,8	2,7	4,6	45,7	
54-1с-2022	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	
54-11г-2022	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,4	
54-5м-2022	Котлеты из курицы	90	17,3	3,9	12	151,7	
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	39,3	187,5	
	Итого за Обед	830	33,9	20	103,7	729,9	90
	Вторник, 1 неделя						
	Обед						
54-2з-2022	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	
54-5с-2022	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	
54-22м-2022	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	
54-1хн-2022	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Пром.	Фрукт - мандарин**	150	1,2	0,3	11,3	52,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	
	Итого за Обед	930	42,3	15,9	102,8	710,9	90
	Среда, 1 неделя						
	Обед						
54-3з/2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-11с-2022	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	5	5,8	11,3	116,9	
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	
54-6хн-2022	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	
	Итого за Обед	920	35,5	29,5	101,1	811,8	90
	Четверг, 1 неделя						
	Обед						

54-2з-2022	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	
54-6з-2022	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	
54-9р/2022	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1	
54-7хн/2022	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	
	Итого за Обед	810	31,4	32,8	93,6	794,4	90
	Пятница, 1 неделя						
	Обед						
54-3з/2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-3с/2022	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	
54-9м-2022	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Итого за Обед	870	31,8	25,9	92,9	730,3	90
	Понедельник, 2 неделя						
	Обед						
54-8с-2022	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	
54-12м-2022	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	
54-6хн-2022	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Итого за Обед	830	42,2	14,7	107,2	729,2	90
	Вторник, 2 неделя						
	Обед						
54-3з-2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-7с-2022	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	
54-9м-2022	Жаркое по-домашнему	220	22,1	20,6	18,9	349,7	
54-23хн-2022	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	
Пром.	Фрукт – апельсин**	130	1,2	0,3	10,5	49,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Итого за Обед	870	34	24,4	91,9	722,4	90
	Среда, 2 неделя						
	Обед						
54-2с-2022	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	
54-11з-2022	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,4	
54-5м-2022	Котлеты из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	
54-3соус/2022	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	

54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Пром.	Фрукт – мандарин**	100	0,8	0,2	7,5	35	
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	20,3	136,4	
	Итого за Обед	910	33,6	18,9	106,1	728,8	90
	Четверг, 2 неделя						
	Обед						
54-3з-2022	Помидоры в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-5с-2022	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	
54-4з-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-2м-2022	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	
54-6хн-2022	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	
	Итого за Обед	910	37,7	28,8	100,5	812,2	90
	Пятница, 2 неделя						
	Обед						
54-1с-2022	Ши из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	
54-21з-2022	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	
54-4м-2022	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	
Пром.	Фрукт – апельсин**	150	1,4	0,3	12,2	56,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Итого за Обед	850	42,6	23,5	111,6	826,9	90
	Средние показатели за период	873	36,53	23,44	101,14	760,86	90

Примечание:

* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

** Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.

*** В случае отсутствия технологической возможности приготовления салатов допускается замена салатов на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню обедов	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	760 ккал	340	2350
Витамин С	60,3 мг	101	60,0

Витамин В1	0,5 мг	42	1,2
Витамин В2	0,5 мг	36	1,4
Витамин А	731,9 рет. экв.	105	700,0
Кальций	257 мг	23	1100,0
Фосфор	353,3 мг	32,1	1100,0
Магний	165,1 мг	66	250,0
Железо	8,7 мг	73	12,0
Калий	1650,9 мг	150	1100,0
Йод	0,089 мг	90	0,1
Селен	0,0281мг	94	0,03

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- С борник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В.,Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2016.

Перечень продуктов, Брутто, г															
Убед	41	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	-	-	60	60	-	-	-	80	60	-	260	26
Убед	42	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	91,16	70	-	-	60	60	60	11,16	-	77,16	429,48	42,95
Убед	43	хлеб пшеничный	Сухари панировочные	9,96	-	-	-	-	-	-	9,96	-	9,96	29,88	2,99
Убед	44	мука пшеничная	Мука пшеничная высший сорт	2	1,38	1,63	4,97	-	-	-	2	2,81	2	16,79	1,68
Убед	45	крупы, бобовые	Крупа рисовая	-	-	8	72	4	49,83	-	-	-	-	133,83	13,38
Убед	46	крупы, бобовые	Крупа гречневая ядрица	-	-	69	-	-	-	-	-	69	-	138	13,8
Убед	47	крупы, бобовые	Горох	-	-	-	-	-	16	-	-	-	75	91	9,1
Убед	48	макаронные изделия	Макаронные изделия высшего сорта	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8	0,8
Убед	49	картофель	Картофель(01.09-31.10)	228,5	263,5	27,2	21,8	222,8	68	264,1	250,2	108,8	-	1454,9	145,4
Убед	50	картофель	Картофель(31.10-31.12)	243,6	280,9	29	23,2	237,5	72,5	281,6	266,8	116	-	1551,1	155,1
Убед	51	картофель	Картофель(31.12-28.02)	260,4	300,3	31	24,8	253,9	77,5	301	285,2	124	-	1658,1	165,8
Убед	52	картофель	Картофель(29.02-01.09)	282,2	325,5	33,6	26,9	275,2	84	326,2	309,1	134,4	-	1797,1	179,7
Убед	53	овощи	Огурец соленый	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	15	1,5
Убед	54	овощи	Томат	-	-	67,8	-	67,8	-	67,8	-	67,8	-	271,2	27,1
Убед	55	овощи	Свекла(01.09-31.12)	71,3	-	-	40	-	-	-	40	-	-	151,3	15,1
Убед	56	овощи	Свекла(01.01-31.08)	77,5	-	-	43,5	-	-	-	43,5	-	-	164,5	16,4
Убед	57	овощи	Петрушка (корень)	0,5	2,5	-	0,5	-	2,5	-	1,5	2,5	0,5	10,5	1,0
Убед	58	овощи	Петрушка (зелень)	-	4,69	-	-	-	-	-	-	-	-	4,69	0,4
Убед	59	овощи	Огурец	-	75	-	75	-	-	-	-	-	-	150	15
Убед	60	овощи	Морковь(01.09-31.12)	10	39,7	10	12,5	10	24,7	10	16,5	10	10	153,4	15,3
Убед	61	овощи	Морковь(01.01-31.08)	10,9	43,2	10,9	13,6	10,9	26,9	10,9	18	10,9	10,9	167,1	16,7
Убед	62	овощи	Лук репчатый	10	30,47	10	10	27,25	19,21	28,98	12	25,58	10	183,49	18,3
Убед	63	овощи	Капуста белокочанная	70	-	30	20	-	-	-	20	-	70	210	21
Убед	64	овощи	Томатное пюре	1,2	10,75	-	6	6,5	11,77	7,15	14	10,21	1,2	68,78	6,8
Убед	65	фрукты свежие	Смородина черная	-	-	-	32,1	-	-	25,68	-	-	-	57,78	5,7
Убед	66	фрукты свежие	Яблоко	-	-	150	-	150	150	-	-	150	-	600	60
Убед	67	фрукты свежие	Мандарин	-	150	-	-	-	-	-	100	-	-	250	25
Убед	68	фрукты свежие	Вишня	-	-	42,4	-	-	42,4	-	-	42,4	-	127,2	12,7
Убед	69	фрукты свежие	Апельсин	-	-	-	-	-	-	130	-	-	150	280	28
Убед	70	сухофрукты, орехи	Смесь сухофруктов	-	26,75	-	-	-	-	-	26,75	-	-	53,5	5,3
Убед	71	сухофрукты, орехи	Курара	21,4	-	-	-	21,4	-	-	-	-	21,4	64,2	6,4
Убед	72	мясо жилованное	Говядина 1 категории	-	25,76	-	-	114,13	-	125,54	-	119,84	87,46	472,73	47,2
Убед	73	субпродукты (печень, язык, сердце)	Печень говяжья	-	-	97,37	-	-	-	-	-	-	-	97,37	9,7
Убед	74	птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка – потрошенная 1 кат)	Куриная грудка (филе)	75,94	117,24	-	-	-	132,63	-	75,94	-	-	401,75	40,1
Убед	75	рыба (филе)	Минтай (филе)	-	-	-	105,26	-	-	-	-	-	-	105,26	10,5
Убед	76	молоко и молочные продукты	Молоко 2.5% м.д.ж	47,48	-	-	-	-	-	-	47,48	-	20,76	115,72	11,5
Убед	77	сыр	Сыр российский	-	-	-	6,38	-	-	-	-	-	-	6,38	0,6
Убед	78	сметана	Сметана 15.0%	10	-	43,38	62,88	10	-	-	10	-	10	146,26	14,6
Убед	79	масло сливочное	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	9,07	-	8,43	14,35	6,5	-	7,15	10,27	11,64	6,36	73,77	7,3
Убед	80	масло растительное	Масло подсолнечное	9,52	9,5	12,38	11,99	4	11,37	2	6,52	2	4	73,28	7,3
Убед	81	яйцо	Яйцо куриное	-	1,76	-	-	-	-	-	-	1,76	-	3,52	0,3
Убед	82	сахар	Сахар-песок	7	7	7	9	7	7	7	10	7	7	75	7,5
Убед	83	крахмал	Крахмал картофельный	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	6	0,6
Убед	84	соль пищевая поваренная йодированная	Соль поваренная йодированная	1,41	1,48	2,43	1,3	1,1	1,18	1,18	1,22	1,21	1,04	13,55	1,3
Убед	85	специи	Лавровый лист	0,04	0,08	0,04	0,04	0,07	0,04	0,07	0,05	0,04	0,04	0,51	0,05
Убед	86	иные продукты	Бульон	160	140	170	160	150	130	140	200	140	160	1550	155
Убед	87	иные продукты	Кислота лимонная	-	-	0,2	0,2	-	0,2	-	0,2	0,2	-	1	0,1
Убед	88	иные продукты	Вода	212,2	192	300,63	613,5	202	361,54	180	200,2	386,38	356	3004,45	300,4

Утверждаю

Согласовано

Директор БОУ г. Омска «Средняя
общеобразовательная школа №135
им. А. П. Дмитриева»

/Е.В. Комарова/

**Циклическое меню горячих завтраков
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2023 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жи- ры	Углево- ды	Калорий ность	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	
54-25.1к-2022	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Итого за Завтрак		650	16,1	15,3	69,7	480,3	90
Вторник, 1 неделя							
Завтрак							
54-3з-2022	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-1г-2022	Макаронны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8	
54-4м-2022	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	
54-7гн-2022	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
Итого за Завтрак		530	25	21	72	576,9	90
Среда, 1 неделя							
Завтрак							
54-1т-2022За	пеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5	
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
Пром.	Фрукт – апельсин**	150	1,4	0,3	12,2	56,7	
Итого за Завтрак		550	35	12,9	66,1	520,6	90
Четверг, 1 неделя							
Завтрак							
54-11г-2022	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	
54-5м-2022	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Фрукт – яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6	
Итого за Завтрак		630	24,1	10,2	72,8	479,5	90
Пятница, 1 неделя							
Завтрак							
54-3з-2022	Помидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-12м-2022	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	

54-6гн-2022	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8	
	Итого за Завтрак	595	35,1	10	68	502,9	90
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	
54-9к-2022	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,59	11,2 6	34,28	272,9	
54-6гн-2022	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Итого за Завтрак	610	18,8	21,1	71	548,1	90
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2022	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	
54-1о-2022	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	
54-20з-2022	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	
54-4гн-2022	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
Пром.	Фрукт – мандарин**	100	0,8	0,2	7,5	35	
	Итого за Завтрак	580	26,8	28,6	42,5	534,8	90
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2022	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	
Пром.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5	
54-2гн-2022	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
	Итого за Завтрак	550	34,2	13,2	68,6	530,5	90
	Четверг, 2 неделя						
Пром.	Икра кабачковая*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	
54-3з-2022	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	
54-14р/2022	Котлета рыбная, минтай	100	12,8	4,1	6,1	112,3	
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Фрукт – апельсин**	150	1,4	0,3	12,2	56,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	
	Итого за Завтрак	700	26,4	16,9	77,9	569,5	90
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з-2022	Огурцы в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	
54-9к-2022	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,59	11,2 6	34,28	272,9	
54-2гн-2022	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3	
Пром.	Фрукт – яблоко**	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Пром.	Йогурт в инд/ упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8	

	Итого за Завтрак	705	18	13,9	91,4	562,1	90
	Средние показатели за период	607	25,9	16,3	70	530,52	90

Примечание:

* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

** Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	530,6 ккал	28	2350
Витамин С	37,5 мг	63	60,0
Витамин В1	0,3 мг	25	1,2
Витамин В2	0,4 мг	29	1,4
Витамин А	156,6 рет. экв.	22	700,0
Кальций	375 мг	34	1100,0
Фосфор	271,5 мг	24,7	1100,0
Магний	86,1 мг	34	250,0
Железо	5 мг	42	12,0
Калий	781,0 мг	71	1100,0
Йод	57,8 мкг	58	0,1
Селен	25,1 мкг	84	0,03

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- С борник рецептов блюд и кулинарных из делий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В.,Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009.

- Сборник рецептур на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2016.

Перечень продуктов, Брутто, г															
Прием пищи	№	Категория продукта	Продукт	1 неделя					2 неделя					Итого	Среднесуточное значение
				Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница		
Завтрак	1	хлеб пшеничный	Сухари панировочные	-	9,96	5,18	9,96	-	-	-	5,18	-	-	30,28	3,03
Завтрак	2	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	47,16	30	51,16	40	30	40	30	48	60	416,32	41,63
Завтрак	3	крупы, бобовые	Крупа манная	-	-	9,68	-	-	-	-	9,68	-	-	19,36	1,94
Завтрак	4	крупы, бобовые	Крупа овсяная	-	-	-	-	-	50	-	-	-	50	100	10
Завтрак	5	крупы, бобовые	Крупа рисовая	30,8	-	-	-	-	45,3	-	-	-	-	76,1	7,61
Завтрак	6	макаронные изделия	Макаронные изделия высшего сорта	-	51	-	-	-	-	-	-	44,6	-	95,6	9,56
Завтрак	7	картофель	Картофель(01.09-31.10)	-	-	-	171,4	-	-	-	-	-	-	171,4	17,14
Завтрак	8	картофель	Картофель(31.10-31.12)	-	-	-	182,7	-	-	-	-	-	-	182,7	18,27
Завтрак	9	картофель	Картофель(31.12-28.02)	-	-	-	195,3	-	-	-	-	-	-	195,3	19,53
Завтрак	10	картофель	Картофель(29.02-01.09)	-	-	-	211,7	-	-	-	-	-	-	211,7	21,17
Завтрак	11	овощи	Томат	-	67,8	-	-	67,8	-	-	-	-	-	135,6	13,56
Завтрак	12	овощи	Морковь(01.09-31.12)	-	-	-	-	13,4	-	-	-	27,3	-	40,7	4,07
Завтрак	13	овощи	Морковь(01.01-31.08)	-	-	-	-	14,6	-	-	-	29,6	-	44,2	4,42
Завтрак	14	овощи	Горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	93	9,3
Завтрак	15	овощи	Томатное пюре	-	-	-	-	10,7	-	-	-	-	-	10,7	1,07
Завтрак	16	овощи	Икра из кабачков (консервированная)	-	-	-	-	-	-	-	-	60	-	60	6
Завтрак	17	овощи	Лук репчатый	-	-	-	-	8,38	-	-	-	10	-	18,38	1,84
Завтрак	18	фрукты свежие	Апельсин	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	300	30
Завтрак	19	фрукты свежие	Лимон	7,49	-	-	7,49	-	-	-	-	7,49	-	22,47	2,25
Завтрак	20	фрукты свежие	Мандарин	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	100	10
Завтрак	21	фрукты свежие	Яблоко	150	-	-	150	-	150	-	150	-	150	750	75
Завтрак	22	фрукты свежие	Малина	-	12,84	-	-	-	-	-	-	-	12,84	25,68	2,57
Завтрак	23	фрукты свежие	Смородина черная	-	-	-	-	12,84	12,84	-	-	-	-	25,68	2,57
Завтрак	24	мясо жилованное	Говядина 1 категории	-	87,46	-	-	-	-	-	-	-	-	87,46	8,75
Завтрак	25	птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка – потрошенная 1 кат)	Куриная грудка (филе)	-	-	-	75,94	120,57	-	-	-	-	-	196,51	19,65
Завтрак	26	рыба (филе)	Минтай (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	75,71	-	75,71	7,57
Завтрак	27	молоко и молочные продукты	Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % м.д.ж.	-	-	20	-	-	-	-	20	-	-	40	4
Завтрак	28	молоко и молочные продукты	Молоко 2.5% м.д.ж	118	20,76	-	39,48	-	100	107,7	-	10	100	495,94	49,59
Завтрак	29	кисломолочные продукты	Йогурт 1.5% м.д.ж	-	-	-	-	95	-	-	-	-	95	190	19
Завтрак	30	творог	Творог 5.0% м.д.ж	-	-	139,5	-	-	-	-	139,5	-	-	279	27,9
Завтрак	31	сыр	Сыр российский	31,2	-	-	-	-	31,2	31,2	-	15,6	-	109,2	10,92
Завтрак	32	сметана	Сметана 15.0%	-	-	5,18	-	-	-	-	5,18	-	-	10,36	1,04
Завтрак	33	масло сливочное	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	4	13,16	5,18	6,8	-	10	11,55	5,18	6,8	10	72,67	7,27
Завтрак	34	масло растительное	Масло подсолнечное	-	-	-	2,52	6,7	-	-	-	-	-	9,22	0,92
Завтрак	35	яйцо	Яйцо куриное	-	-	4,37	-	-	-	101,53	4,37	14,3	-	124,57	12,46
Завтрак	36	сахар	Сахар-песок	10	7	16	7	7	10	7	16	7	10	97	9,7
Завтрак	37	чай	Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
Завтрак	38	соль пищевая йодированная	Соль поваренная йодированная	1	0,74	0,38	0,74	0,8	1	0,45	0,38	0,9	1	7,39	0,74
Завтрак	39	иные продукты	Вода	253	491	236	205,2	366,4	245	150	236	293,2	245	2720,8	272,08
Завтрак	40	иные продукты	Ванилин	-	-	0,01	-	-	-	-	0,01	-	-	0,02	0,002