

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«____» _____ 202__

ООО "Ника-плюс"
(наименование учреждения)
Фрелов С.Ю.
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
«____» _____ 202__

Меню приготавливаемых блюд двухнедельное (завтраки и обеды) для двухразового питания для учащихся муниципальных общеобразовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию, обучающихся по образовательным программам основного общего, среднего общего образования (за исключением учащихся, находящихся на полном государственном обеспечении) с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, из многодетных семей, из семей погибших участников военных операций, детей участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования

(для обучающихся в 1-ю смену, возрастная категория: от 12 лет и старше)

1 неделя

Сезон: весна

День 1 понедельник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (155/5/20)	180	11,30	13,81	32,00	297,90	0,072	0,168	0,096	0,968	224,21	159,71	16,964	1,099
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	0,000	152,220	124,560	21,340	0,478
2	Бутерброд с джемом/повидлом (30/20)	50	1,44	2,32	15,4	88,6	0,024	0,050	0,012	0,234	5,720	13,500	3,220	0,336
389/338	Сок фруктовый 200г/плоды свежие 100 г	200	1,80	0,60	25,20	115,20	0,048	12,000	0,000	0,480	9,600	33,600	50,400	0,720
	Итого завтрак:	630	18,62	20,27	90,18	620,3	0,2	13,806	0,132	1,682	391,75	331,37	91,924	2,633

Обед

45	Салат из квашенной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	15,84	137,43	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
291	Плов из птицы	180	18,00	16,63	30,11	342,00	0,225	0,461	0,054	0,574	38,475	175,613	38,475	1,631
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	800	29,45	27,34	117,73	827,13	0,455	26,709	0,064	11,827	150,256	341,910	118,156	4,752
	Всего за день:	1430	48,07	47,61	207,91	1447,43	0,655	40,515	0,196	13,509	542,006	673,280	210,080	7,385

День 2 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с ягодным соусом 130/50	180	24,92	16,94	35,66	394,42	0,128	0,835	0,102	0,778	236,837	314,482	40,363	1,562
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
389/338	Сок фруктовый 200г/плоды свежие 100 г	200	2,25	0,75	31,50	144,00	0,060	15,000	0,000	0,600	12,000	42,000	63,000	0,900
	Итого завтрак:	602	27,3	17,71	82,36	600,42	0,188	18,665	0,102	1,388	263,037	360,882	105,763	2,822

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/110)	260	2,06	6,42	11,29	119,95	0,053	10,720	0,010	2,403	58,530	55,506	27,030	1,250
279/331	Тфтели (2 вариант) 60/40 (свин.)	100	6,61	15,11	10,21	206,98	0,187	0,651	0,010	2,002	15,770	79,590	15,365	0,800
302/67	Каша рассыпчатая гречневая/винегрет овощной 180/60	240	10,98	13,31	50,37	367,50	0,29	10,50	0,00	1,15	26,18	260,32	175,00	5,89
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	27,01	35,78	133,05	963,53	0,637	22,771	0,020	5,715	131,040	451,532	244,585	9,895
	Всего за день:	1462	54,31	53,49	215,41	1563,95	0,825	41,436	0,122	7,103	394,077	812,414	350,348	12,717

День 3 среда

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 175/5	180	8,31	13,12	37,63	303,00	0,180	0,960	0,055	0,620	149,620	234,980	70,820	1,730
15	Сыр порционными	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Батон йодированный	40	3,08	0,72	14,35	73,30	0,029	0,000	0,000	0,453	5,067	17,300	3,467	0,320
375/377	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
338/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак:	550	15,34	18,69	76,78	537,30	0,244	11,095	0,094	1,348	313,787	341,080	89,937	4,680

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,113	8,250	0,000	1,425	29,200	67,575	27,275	1,125
288/366	Птица отварная с соусом (60/40)	100	14,61	17,97	2,64	230,96	0,073	2,833	0,074	0,597	40,780	156,913	5,135	1,640
143/70	Рагу из овощей/овощи натуральные соленные (огурцы) 180/60	240	3,53	13,32	16,50	203,20	0,128	25,098	0,047	3,580	74,928	96,300	37,668	1,362
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100,000	0,000	0,760	21,340	3,440	3,440	0,634
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	28,71	35,19	90,66	795,11	0,421	136,181	0,121	6,362	182,628	375,948	95,568	5,766
	Всего за день:	1400	44,05	53,88	167,44	1332,41	0,665	147,276	0,215	7,710	496,415	717,028	185,505	10,446

День 4 четверг

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром (155/5/20)	180	11,30	13,81	32,00	297,90	0,072	0,168	0,096	0,968	224,21	159,71	16,964	1,099
375/377	Чай с сахаром и лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350
389/338	Сок фруктовый 200г/плоды свежие 100 г	200	0,47	0,47	11,82	55,55	0,035	118,180	0,000	0,236	18,900	13,000	10,636	2,600
	Итого завтрак:	642	14,26	21,79	73,91	551,45	0,141	121,178	0,136	1,654	265,710	199,610	34,200	4,409

Обед

52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,00	0,020	6,650	0,000	2,700	35,460	40,630	20,690	1,320
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,03	6,45	10,20	136,00	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,69	6,31	3,80	123,00	0,050	4,100	0,024	2,840	84,280	57,970	52,050	0,730
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Батон йодированный	18	1,39	0,50	9,10	48,30	0,013	0,000	0,000	0,200	2,280	7,800	1,560	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	918	27,55	25,97	117,07	833,10	0,420	49,263	0,034	8,471	255,000	321,534	157,820	6,210
	Всего за день:	1560	41,81	47,76	190,98	1384,55	0,561	170,441	0,170	10,125	520,710	521,144	192,020	10,619

День 5 пятница

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша молочная вязкая из риса	180	5,33	3,24	38,54	252	0,054	0,864	0,013	0,108	115,443	138,996	32,814	0,522
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
2	Бутерброд с джемом/повидлом (35/20)	55	1,58	2,55	16,94	97,46	0,026	0,055	0,013	0,257	6,292	14,850	3,542	0,370
338	Плоды свежие (по сезону)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	550	8,48	6,31	91,48	505,46	0,120	10,949	0,026	0,765	140,835	184,646	79,756	1,772

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
208/331	Биточки с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
309/ТТК	Макаронные изделия отварные/ икра кабачковая 180/60	240	7,62	9,22	36,14	256,64	0,102	9,000	0,024	3,140	22,332	64,004	37,704	1,872
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	200	0,00	0,00	26,00	105,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	850	29,31	35,17	123,18	898,34	0,687	17,821	0,036	8,077	59,677	318,452	120,599	6,419
	Всего за день:	1400	37,79	41,48	214,66	1403,80	0,807	28,770	0,062	8,842	200,512	503,098	200,355	8,191

2 неделя

День 6 понедельник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макаронные отварные с сыром (155/5/20)	180	11,30	13,81	32,00	297,90	0,072	0,168	0,096	0,968	224,21	159,71	16,964	1,099
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	0,040	1,300	0,020	0,000	125,780	90,000	14,000	0,140
2	Бутерброд с повидлом (40/5/15)	60	2,40	3,87	27,83	156,00	0,040	0,100	0,020	0,390	10,000	22,800	5,600	0,600
389/338	Сок фруктовый 200г/плоды свежие 100 г	200	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	640	18,36	20,86	96,77	649,9	0,192	11,568	0,136	1,758	367,99	300,51	78,564	2,439

Обед

96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,093	8,420	0,010	2,353	37,950	62,830	25,080	0,950
290/366	Птица, тушенная в соусе (60/40)	100	13,98	11,15	2,81	167,58	0,057	2,243	0,038	1,928	41,993	106,343	16,166	1,132
302/59	Каша гречневая рассыпчатая/икра кабачковая 180/60	240	10,96	7,41	51,48	316,44	0,282	2,630	0,000	0,942	32,184	271,436	181,226	5,992
393	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,008	25,800	0,000	0,210	19,180	9,900	9,300	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	34,72	26,05	122,08	852,77	0,535	39,093	0,048	5,433	147,687	502,229	253,822	9,529
	Всего за день:	1500	53,08	46,91	218,85	1502,67	0,727	50,661	0,184	7,191	515,677	802,739	332,386	11,968

День 7 вторник

Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины			Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
223/336	Запеканка из творога с ягодным соусом (130/50)	180	27,12	18,55	30,06	391,97	0,095	0,490	0,114	0,720	319,882	337,853	38,491	1,217
375/377	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
1	Бутерброд с маслом сливочн. 40/10	50	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,400	22,500	4,200	0,350
338/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	0,40	0,30	10,3	47,00	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	Итого завтрак:	552	30,01	26,36	70,45	636,97	0,149	8,32	0,154	1,57	361,482	380,753	57,091	4,227

Обед

45	Салат из квашенной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,022	17,098	0,000	8,390	24,971	28,307	15,091	0,466
101	Суп картофельный с крупной (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,250	0,000	1,255	23,050	62,550	25,000	0,883
209/331	Котлета с соусом (свинина) (60/40)	100	9,00	19,90	11,20	233,95	0,262	2,996	0,012	2,512	15,140	114,628	25,270	1,492
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	21,793	0,000	0,218	44,370	103,914	33,300	1,211
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	23,82	32,51	122,09	837,10	0,661	50,867	0,012	12,885	156,391	384,559	138,171	5,757
	Всего за день:	1442	53,83	58,87	192,54	1474,07	0,810	59,187	0,166	14,455	517,873	765,312	195,262	9,984

День 8 среда

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из пшенной крупы	180	6,8	8,3	33,1	234	0,126	0	0,085	0,202	170,87	168,5	30,69	2,088
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	40	3,08	0,72	14,35	73,30	0,029	0,000	0,000	0,453	5,067	17,300	3,467	0,320
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
338/389	Плоды свежие 100 г/сок фруктовый 200 г	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600
	Итого завтрак:	550	14,93	13,97	83,45	517,3	0,2	10,135	0,124	1,13	327,037	291,6	82,807	3,438

Обед

67	Винегрет овощной	100	1,40	6,18	8,44	94,80	0,055	10,500	0,000	2,795	23,200	36,750	20,750	0,850
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,090	6,080	0,000	1,450	29,500	57,730	23,800	1,000
318/331	Филе птицы, тушенное в соусе 50/50	100	13,53	3,38	9,19	195,34	0,050	0,338	0,017	0,050	19,562	100,312	11,400	0,907
304	Рис отварной	180	4,31	5,49	38,96	222,90	0,066	10,500	0,000	0,700	9,770	76,550	28,340	1,070
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,900	0,000	0,160	14,180	4,400	5,140	0,950
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	890	29,17	18,77	133,46	891,14	0,368	28,318	0,017	5,155	112,592	327,462	111,480	5,782
	Всего за день:	1440	44,10	32,74	216,91	1408,44	0,568	38,453	0,141	6,285	439,629	619,062	194,287	9,220

День 9 четверг

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
210/375/377	Омлет натуральный с зеленым горошком (90/90)	180	13,06	12,36	6,26	187,62	0,100	1,590	0,216	0,479	105,419	200,578	20,815	2,292
1	Чай с лимоном (200/15/7)	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,000	2,830	0,000	0,010	14,200	4,400	2,400	0,360
389/338	Бутерброд с маслом сливочн. 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	0,000	0,040	0,440	8,40	22,50	4,200	0,350
	Сок фруктовый 200г/плоды свежие 100 г	200	1,80	0,60	25,20	115,20	0,048	12,000	0,000	0,480	9,600	33,600	50,400	0,720
	Итого завтрак:	642	17,35	20,47	61,55	500,82	0,182	16,420	0,256	1,409	137,619	261,078	77,815	3,722

Обед

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,020	3,500	0,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,228	5,825	0,000	2,425	5,825	88,100	35,575	2,050
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,06	33,71	20,03	437,71	0,423	7,726	0,000	3,531	32,780	205,966	48,960	3,451
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,730	0,000	0,510	32,480	23,440	17,460	0,700
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	810	28,21	39,95	103,58	883,26	0,786	17,781	0,000	6,566	110,465	393,226	138,045	7,806
	Всего за день:	1452	45,56	60,42	165,13	1384,08	0,97	34,20	0,26	7,98	248,08	654,30	215,86	11,53

День 10 пятница
Завтрак

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная вязкая из овс.хл. "Геркулес" с м/сл 175/5	180	8,31	13,12	37,63	303,00	0,180	0,960	0,055	0,620	149,620	234,980	70,820	1,730
375/376	Чай с сахаром (200/15)	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,000	0,030	0,000	0,000	11,100	2,800	1,400	0,280
	Батон йодированный	40	3,08	0,72	14,35	73,30	0,029	0,000	0,000	0,453	5,067	17,300	3,467	0,320
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
338	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого завтрак:	550	15,34	18,69	76,78	537,3	0,244	11,095	0,094	1,348	313,787	341,080	89,937	4,680

Обед

88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной (250/10)	260	2,03	6,45	8,26	105,95	0,063	15,820	0,010	2,353	58,050	55,100	23,030	0,850
295/332	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом (60/40)	100	11,21	11,99	12,95	205,05	0,168	1,380	0,033	1,960	35,260	75,250	17,620	1,120
309/52	Макаронные изделия отварные/салат из свеж.кы отварной	240	7,62	9,42	36,74	258,14	0,082	4,000	0,000	3,164	26,832	68,604	37,344	2,332
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,020	0,000	0,000	0,080	20,320	19,360	8,120	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60	7,20	0,78	33,30	154,50	0,095	0,000	0,000	0,000	16,380	51,720	22,050	1,005
	Итого обед:	860	28,41	28,72	121,10	845,84	0,428	21,200	0,043	7,557	156,842	270,034	108,164	5,757
	Всего за День:	1410	43,75	47,41	197,88	1383,14	0,672	32,295	0,137	8,905	470,629	611,114	198,101	10,437

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делли плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: Делли Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.: 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун.)
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

в период с 1 октября по 1 марта овощи свежие заменяются на овощи соленные

в период с 1 марта овощи урожая прошлого используются только после термической обработки

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Хлеб ржано-пшеничный - обогащенный микронутриентами