

Согласовано:

Начальник ТО Роспотребнадзора

Алиева
«28» июня 2020 г.
№ 45-20-12-04-39-2020



Утверждаю: _____
ИО Директор МКОУ «Трудовская СОШ»
Алимбаева О.С.



10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания учащихся средней общеобразовательной школы

на 2 недели

Сезон : весна-лето 7-11 лет

- 1) «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П.Могильного.-М.: ДеЛи принт, 2005;
- 2) «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.-К.: А.С.К., 2005;
- 3) «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2005;
- 4) «Сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга» СПб.: Речь, 2008;
- 5) «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах» под ред. В.Т. Лапшиной.-М.: Хлебпродинформ, 2004.

261 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Де.Ли принт, 2005														
	Печень, тушенная в соусе	100	10,52	9,07	5,47	112,32	7940	0,35	16,54	2,37	22,27	11,72	192,24	19,8
	Печень куриная	66												
	Мука пшеничная	3												
	Масло растительное	5												
	Соус сметанный (рец. №330)	50												
679 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005														
	Каша пшеничная	150	4,35	4,12	40,81	230,29	29,67	0,12	0	3,54	146,77	1,17	147,09	29,12
	Крупа пшеничная	58,2												
	Масло сливочное	5,3												
868 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005														
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7
	Смесь сухофруктов	20												
	Сахар	20												
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность обеда		34,35	31,07	110,96	900,48	8310,12	0,78	57,23	12,21	268,36	18,06	716,22	142,82
	Итого на 1 ребенка		55,01	49,62	210,01	1551,86	8433,27	1,15	61,78	14,03	648,67	22,84	1236,79	272,13

	Молоко или вода																					
	Сухари																					
	Масло растительное																					
679	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005																					
	Крупа гречневая	150	7,68	5,84	34,67	221,26	25,06	0,26	0	0,53	33,83	4,07	182,18	121,22								
	Крупа гречневая		60,6																			
	Масло сливочное		5,3																			
348	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мозильного и Т.В. Гутельяна. - М.: Де.Ли принт, 2011																					
	Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	11,2	0,13	6,34	3,6								
	Масло сливочное		1,35																			
	Мука пшеничная		1,35																			
	Морковь		1,8																			
	Лук репчатый		0,6																			
	Томатная паста		4,5																			
	Сахар		0,3																			
411	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008																					
	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0								
	Кисель (концентрат)		24																			
	Сахар		10																			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8								
	Энергетическая пищевая ценность обеда		32,48	37,45	126,62	974,12	479,5	0,71	30,6	8,5	366,99	12,18	733,72	248,05								
	Итого на 1 ребенка		51,44	50,71	228,8	1599,55	560,64	0,97	33,64	10,66	591,28	16,94	996,29	303,96								

День - четверг
Неделя первая
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg		
ЗАВТРАК																
168	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛитта принт, 2010</i>															
	Каша пшеничная	200	8,22	9,94	35,59	227,47	60,54	0,27	2,08	0,2	203,09	1,53	260,93	63,5		
	Пшено	49,5														
	Молоко	160														
	Масло сливочное	5,3														
	Сахар	5,3														
959	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичий. - К.: А.С.К., 2005</i>															
	Какао с молоком	200	6,26	5,9	21,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	173,08	1,58	219,3	53,5		
	Какао-порошок	6														
	Сахар	20														
	Молоко	200														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,58	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,5	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2		
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		20,28	16,92	89,32	596,21	105,12	0,43	4,68	0,78	399,37	4,07	543,43	135,8		
ОБЕД																
13	<i>"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛитта принт, 2010</i>															
	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,1	10,81	44,39	2,85	0,03	6,65	2,74	16,15	0,5	28,62	13,3		
	Огурцы свежие	95														
	Масло растительное	6														
98	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛитта принт, 2005</i>															
	Суп крестьянский с крупой	250	11,61	14,33	27,73	208,92	329	0,18	22,71	2,71	42,12	2,27	238,72	44,05		
	Капуста	30														
	Картофель	25														
	Крупа пшено	5														
	Морковь	10														
	Лук репчатый	10														
	Масло растительное	5														
	Бульон	200														
293	<i>Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного, и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛитта принт, 2011</i>															
	Птица запеченая	100	13,47	9,15	20,07	256,36	74,87	0,11	2,5	2,62	22,52	1,65	202,98	24,04		

Цыпленок-бройлер	125,3																											
Масло растительное	5																											
Масло сливочное	5,5																											
Соль	1																											
679	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>																											
Каша гречневая	150	7,44	5,84	34,27	121,68	25,06	0,26	0	0,53	13,39	4,07																182,18	121,22
Крупа гречневая	60,6																											
Масло сливочное	5,3																											
348	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мосильного и Т.В. Тутельяна. - М.: Де.Ли принт, 2011.</i>																											
Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13																6,34	3,6
Масло сливочное	1,35																											
Мука пшеничная	1,35																											
Морковь	1,8																											
Лук репчатый	0,6																											
Томатная паста	4,5																											
Сахар	0,3																											
868	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>																											
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	31,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36															19,8	9,7	
Смесь сухофруктов	20																											
Сахар	20																											
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4															17,4	6,6	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56															63,2	18,8	
Энергетическая пищевая ценность обеда		38,35	37,09	149,35	891,02	487,85	0,68	34,23	9,49	128,18	10,94															759,24	241,31	
Итого на 1 ребенка		58,63	54,01	238,67	1487,23	592,97	1,11	38,91	10,27	527,55	15,61															1302,67	377,11	

643 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005														
	Птица тушенная в соусе	75/75	8,7	10,17	5,64	187,54	191,65	0,11	5,95	1,81	10,72	1,67	184,29	28,05
	Бройлер-цыпленок	106												
	Масло растительное	3												
	Масло сливочное	1,5												
	Мука пшеничная	3,8												
	Томатное пюре	7,5												
	Морковь	6												
	Лук репчатый	1,5												
	Сахар	1,1												
199	Пюре гороховое	189	6,77	7,96	43,41	328,59	42,3	0,81	0	0,54	22,26	6,32	206,1	79,24
	Горох	90												
	Масло сливочное	9												
240 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросерова П. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.														
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,89	70,67	2	0,01	4	0,08	6,79	0,91	4,4	3,6
	Яблоки	40												
	Сахар	13												
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность		30,01	34,67	113,21	954,85	575,16	1,17	53,48	7,77	89,62	13,71	736,93	197,07
	обед													
	Итого на 1 ребенка		47,71	53,03	213,98	1653,81	779,56	1,62	54,5	10,3	284,33	19,72	1141,77	316,15

Возрастная категория: 7-11 лет

День - понедельник

Неделя вторая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg
3	ЗАВТРАК													
	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мозильного М.П., 2007 г.													
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,31	7,9	15,32	157,79	82,5	0,054	0,42	0,49	158,85	0,745	109,2	17,54
	Сыр	15												
	Масло сливочное	5												
	Хлеб	30												
175	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: Де.Ли принт, 2005													
	Каша "Дружба"	200	7,52	4,52	36,19	216,54	33,57	0,15	1,95	0,62	186,43	0,82	200,27	43,77
	Крупа рисовая	14												
	Крупа пшенная	19												
	Молоко пастеризованное (2,5%)	150												
	Сахар	6												
41	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
951	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7
	Кофейный напиток	6												
	Сахар	20												
	Молоко	50												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		21,99	22,18	107,46	725,71	172,47	0,36	3,02	2,29	431,48	4,06	455,47	100,35
15	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Мозильного и В.А.Тутельяна. - М.: Де.Ли принт, 2010													
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	6,17	3,09	70,21	41,05	0,04	13,31	2,9	13,7	0,52	34,73	16,26
	Помидоры свежие	48												
	Огурцы свежие	35												
	Лук репчатый	12,6												
	Масло растительное	6												
136	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ. ред. А.Я.Перевалова, 2013г.													
	Свекольник	250	15,32	23,26	17,91	280,11	364,69	0,17	20,8	0,61	173,15	3,08	261,58	55,35

Свекла	64																				
Морковь	10																				
Лук репчатый	11,25																				
Картофель	43																				
Масло сливочное	5																				
Сахар	2,5																				
Бульон	200																				
Томатное пюре	3,25																				
Сметана	2,5																				
304 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Мозильного и В.А.Гутельяна. - М.: Де.Ли принт, 2010																					
	200	29,77	9,72	35,07	400,66	497,4	0,19	5,21	0,72	184	3,39	417,55	198,12								
Плов из птицы																					
Грудка куриная	196,29																				
Масло сливочное	7,6																				
Морковь	16,29																				
Лук репчатый	8,7																				
Крупа рисовая	43,71																				
411 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008																					
	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0								
Кисель																					
Кисель (концентрат)	24																				
Сахар	10																				
	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6								
Хлеб пшеничный																					
	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8								
Хлеб ржано-пшеничный																					
Энергетическая пищевая ценность обеда		31,25	39,83	109,88	986,6	903,54	0,5	39,32	5,05	389,75	8,98	794,46	295,13								
Итого на 1 ребенка		53,24	62,49	217,34	1712,81	1076,01	0,86	42,34	7,34	821,23	13,04	1249,93	395,48								

Томатное пюре	2,5																			1,25
Масло растительное	5																			0
Бульон или вода	200																			24,15
642	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005																			
	80/150	13,41	12,3	28,69	297,3	488,4	0,22	26,88	2,45	36,23	2,7	256,91	56,99							
Бройлер-цыпленок	109,8																			
Картофель	96																			
Морковь	21																			
Томатное пюре	7,2																			
Лук репчатый	12																			
Масло растительное	4,2																			
Мука пшеничная	1,8																			
868	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005																			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7							
Смесь сухофруктов	20																			
Сахар	20																			
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6							
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8							
Энергетическая пищевая ценность обед		33,58	33,37	113,68	865,51	886	0,54	77,74	8,99	132,57	7,92	644,54	155,38							
Итого на 1 ребенка		61,11	53,06	205,45	1571,99	1082,72	0,9	81,69	10,34	597,59	13,59	1240,78	277,74							

День - четверг
Неделя вторая

Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: весенне-летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
309	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.													
	Каша манная молочная	200	7,71	6,75	41,51	258,63	46,04	0,1	1,39	0,72	138,63	0,58	135,54	22,99
	Молоко	107												
	Крупа манная	44,4												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	5												
3	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мозильного М.П., 2007 г.													
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,31	7,9	15,32	157,79	82,5	0,054	0,42	0,49	158,85	0,745	109,2	17,54
	Сыр	15												
	Масло сливочное	5												
	Хлеб	30												
951	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	69,2	0,11	45	7
	Кофейный напиток	6												
	Сахар	20												
	Молоко	50												
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		22,1	17,64	112,65	701,7	139,94	0,304	2,46	2,29	389,88	3,795	387,74	79,53
ОБЕД														
43	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛта принт, 2005													
	Салат из овощей	100	1,04	6,11	3,12	71,89	25,31	0,03	24,66	2,82	25,24	0,5	30,1	15,6
	Капуста	38												
	Помидоры свежие	28												
	Огурцы свежие	28												
	Масло растительное	6												
98	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛта принт, 2005													
	Суп крестьянский с крупой	250	14,61	14,33	10,73	158,92	329	0,18	22,71	2,71	42,12	2,27	238,72	44,05
	Капуста	30												
	Картофель	25												
	Крупа пшено	5												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	5												
	Бульон	200												
668	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													

	Котлета из птицы	80	13,04	8,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	154,94	2,1	176,38	26,15
	Мякоть курицы	56												
	Хлеб пшеничный	12,8												
	Молоко или вода	19,2												
	Сухари	8												
	Масло растительное	1,6												
679	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Зобнов, В.А. Цыганенко. М.И. Пересичный. — К.: А.С.К., 2005</i>													
	Каша ячневая	150	4,89	4,47	31,79	186,84	23,85	0,13	0	0,78	140,07	0,88	167,95	24,27
	Крупа ячневая	48,5												
	Масло сливочное	5,3												
348	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тумельяна. — М.: ДеЛи принт, 2011.</i>													
	Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13	6,34	3,6
	Масло сливочное	1,35												
	Мука пшеничная	1,35												
	Морковь	1,8												
	Лук репчатый	0,6												
	Томатная паста	4,5												
	Сахар	0,3												
411	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. — СПб.: Речь, 2008</i>													
	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
	Кисель (концентрат)	24												
	Сахар	10												
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность обеда		38,28	35,15	114,87	892,28	478,35	0,5	50,79	8,65	383,47	7,87	700,09	139,07
	Итого на 1 ребенка		60,38	52,79	227,52	1593,98	618,29	0,8	53,25	10,94	773,35	11,67	1087,83	218,6

87 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Де.Ли притт, 2010													
Суп с рыбными консервами	250	7,85	14,66	16,88	231,61	344,2	0,09	15,56	3,87	29,41	1,49	152,12	41,83
Консервы рыбные	40												
Картофель	70												
Морковь	16,25												
Лук репчатый	7,5												
Крупа рисовая	5												
Масло сливочное	3,8												
643 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Зобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005													
Птица тушенная в соусе	75/75	20,7	21,19	5,64	297,34	191,65	0,11	5,95	1,81	19,72	1,67	184,29	28,05
Бройлер-цыпленок	106												
Масло растительное	3												
Масло сливочное	1,5												
Мука пшеничная	3,8												
Томатное пюре	7,5												
Морковь	6												
Лук репчатый	1,5												
Сахар	1,1												
679 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Зобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005													
Каша гречневая	150	7,68	5,84	34,67	221,68	25,06	0,26	0	0,53	13,39	4,07	182,18	121,22
Крупа гречневая	60,6												
Масло сливочное	5,3												
240 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.													
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,89	70,67	2	0,01	4	0,08	6,79	0,91	4,4	3,6
Яблоки	40												
Сахар	13												
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
Энергетическая пищевая ценность обеда		41,33	48,7	100,19	1008,11	604,36	0,61	38,82	10,01	101,61	10,62	638,32	236,36
Итого на 1 ребенка													
		76,41	69,33	195,07	1720,61	744,61	0,83	39,98	11,95	494,75	14,93	1162,35	321,83