

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
моделического производства»
В.Ю.Воробьев
« 06 » октября 2025 г.

Согласовано: Согласовано: Согласовано: Согласовано:
64
Лицей № 64
г. Самара
Московский
школа № 64
г. Самара
« 06 » октября 2025 г.
Ю.Ю. Мороз

Примерное двенадцатидневное циклическое меню

завтраков, обедов, полдников

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

День понедельник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимне-весенний

Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

Примерное циклическое меню

№	рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Класс порции,	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
					1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
209	Яйцо вареное	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	0	22	76,8	4,8	1				
14	Масло сливочное	С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	0	22	76,8	4,8	1				
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 7-11 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	0	2,4	3	0	0,02	0,02			
ПК343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	0	125,8	90	14	0,13				
ПК251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36				
	Итого :	С 12-18 лет	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	0	15,2	52	10,4	0,96				
	Итого :	С 7-11 лет	500	15,26	22,5	55,2	485,29	0,197	2,26	210,80	0	0	264,08	326,52	57,1	2,29				
	Обед																273,58	359,02	63,6	2,89
63	Салат из моркови с курагой	С 7-11 лет	60	1,02	0,84	9,9	51,18	0,0054	1,14	0	0	0	24,84	38	26,58	0,6				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 12-18 лет	100	1,7	1,38	16,5	85,3	0,009	1,9	0	0	0	21,4	63,4	44,3	1				
ПК335	Капуста тушеная с чипсами	С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13				
ПК349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 12-18 лет	280	16,38	13,54	21,04	271,5	0,079	0,165	0	0	0	130,72	179,78	56,38	2,43				
ПК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7				
ПК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	0	19,8	116,4	34,2	2,7				
	Итого :	С 7-11 лет	870	41,85	28,57	119,65	767,18	0,3794	10,265	0,0018	0	0	19,8	116,4	34,2	2,7				
	Полдник	С 12-18 лет	950	43,48	29,6	132,98	836,5	0,403	11,045	0,0018	0	0	245,6	489,59	188,01	8,62				
ПК174	Печенье «Курабе»	С 7-11 лет	100	8,2	29,9	62	550	0,072	0	52,3	0	0	23,65	69,2	11,85	1,057				
ПК195	Чай с сахаром	С 12-18 лет	150	12,3	44,85	93	825	0,108	0	78,45	0	0	35,48	103,8	17,78	1,59				
	Итого :	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого :	С 7-11 лет	312	8,27	29,92	74	598,5	0,072	0,03	52,3	0	0	34,75	72	13,25	1,337				
	Итого :	С 12-18 лет	362	12,37	44,87	105	873,5	0,108	0,03	78,45	0	0	46,58	106,6	19,18	1,87				
	Итого за день :	С 7-11 лет	1682	65,38	80,99	248,85	1850,97	0,6884	12,555	263,10	0	0	532,05	846,23	234,16	11,537				
	Итого за день :	С 12-18 лет	1862	74,27	98,52	315,08	2309,29	0,763	13,335	289,26	0	0	565,76	955,21	270,79	13,38				

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г., Дели принт-544с., руковод. М.П.Моилинский, В.А.Тугельян
 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций-1994г., КРФ по торговле-616с., руковод. Ф.Л.Марчук
 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-2012г., Дели принт-584с., руковод. М.П.Моилинский, В.А.Тугельян

Примерное циклическое меню

День вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	6	7	8	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	Завтрак	3	4									11	12	13	14	15	
338	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	0	16	11	9	2,2		
223	Запеканка из творога с соусом	С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	0	16	11	9	2,2		
327	Молочным сладким 130/30, 150/50	С 7-11 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	6,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03			
327	С 12-18 лет	200	21,29	16,23	32,15	359,8	0,084	0,772	123,9	0	209,06	184,68	22,09	1,21				
ПК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПК251/1	Батон	С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		С 7-11 лет	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	0	7,6	26	5,2	0,48		
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
	Итого :																	
	Итого :	С 7-11 лет	512	21,18	15,12	65,35	481,76	0,144	10,66	109,004	0	207,16	193,34	33,57	3,99			
	Обед	С 12-18 лет	562	24,92	18,2	75,85	566,7	0,169	10,802	128,905	0	245,66	230,98	38,99	4,29			
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,013	10,25	0	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28		
		С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,02	17,09	0	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46		
96	Рассольник Ленинградский, сметана	С 7-11 лет	205	1,74	4,82	9,76	89,4	0,07	6,7	0	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74		
268	Биточек рубленный с соусом томатным 60/30, 80/30	С 12-18 лет	260	2,28	6,59	12,34	117,8	0,09	8,37	0	0	0	29,15	56,73	24,7	0,93		
348	Каша вязкая пшеничная	С 7-11 лет	90	9,28	8	11,37	154,4	0,056	0,71	22,2	0	0	15,36	94,17	20,86	1,03		
303	С 12-18 лет	110	12,27	9,34	14,04	195,4	0,076	0,71	26,2	0	0	18,76	123,17	26,56	1,32			
		С 7-11 лет	150	4,18	5	23,94	157,5	0,114	0	0	0	0	10,96	85,47	29,89	0,98		
		С 12-18 лет	180	5,02	6	28,73	189	0,137	0	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18		
ПК349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48		
		С 12-18 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48		
ПК219	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
ПК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	0	19,8	116,4	34,2	2,7		
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	0	19,8	116,4	34,2	2,7		
	Итого :	С 7-11 лет	815	24,73	21,156	116,6	759,64	0,444	18,26	22,2018	0	126,74	412,8	137,9	6,76			
	Итого :	С 12-18 лет	960	29,63	26,566	129,22	884,7	0,514	26,77	26,2018	0	148,15	481,56	160,98	7,62			
	Полдник																	
219	Омлет с зеленым горошком	С 7-11 лет	120	9,06	11,74	7,44	171,66	0,08	1	224	0	0	33,8	174	19,16	1,78		
		С 12-18 лет	160	12,08	15,65	9,92	228,85	0,106	1,33	298	0	0	125	232	25,5	2,37		
ПК219	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	0	240	180	28	0,2		
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	0	240	180	28	0,2		
	Итого :	С 7-11 лет	350	16,87	17,04	29,03	336,76	0,193	2,4	264	0	0	339,8	373,5	51,36	2,31		
	Итого :	С 12-18 лет	390	19,89	20,95	31,51	393,95	0,219	2,73	338	0	0	371	431,5	57,7	2,57		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1677	62,78	53,316	210,98	1578,16	0,781	31,32	395,21	0	673,7	979,64	222,83	13,06			
	Итого за день :	С 12-18 лет	1912	74,44	65,716	236,58	1845,35	0,902	40,302	493,11	0	764,81	1144,04	257,67	14,48			

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в всех образовательных учреждениях-2011г, Дели принт-544с, руководитель М.Г.Могильный, В.А.Гутельян
 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-1994г, КРФ по торговле-61бс, руководитель Ф.Л.Марчук
 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КРФ по торговле-61бс, руководитель Ф.Л.Марчук

День срода

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимне-весенний

Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

Примерное циклическое меню

№ рекетура	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	С 12-18 лет	15	3,48	4,43	0	54	0	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15		
171	Каша гречневая рассыпчатая	С 7-11 лет	100	9,75	4,95	3,04	79	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68		
123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	17	80	7,8	3,96	4,95	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82	
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73		
		С 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	47,5	0	31,3	250	167	5,6		
		С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,2	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
		С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
		С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72		
		Итого :	517	22,26	18,03	78	562,5	0,305	5,88	70,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47		
		Итого :	582	27,66	22,6	90,5	681,8	0,366	6,665	92,326	0	227,97	530,59	230,98	7,65		
		Обед															
75	Икра морковная	С 7-11 лет	60	1,2	0,061	12,33	54,72	0,026	2,53	0	0	27,91	36,55	19,34	0,6		
		С 12-18 лет	100	2,01	0,01	20,55	90,3	0,043	4,22	0	0	46,53	60,92	32,24	1		
102	Суп картофельный с горохом	С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	35,57	1,64		
ТТК262	Бефстроганов из птицы 50/50	С 12-18 лет	250	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05		
		С 7-11 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91		
		С 12-18 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91		
202	Макаронные изделия отварные с настолом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
388	Напиток из плодов шиповника	С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03		
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
		С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
		С 7-11 лет	775	28,02	21,361	100,65	719,48	0,421	108,63	67,07	0	150,76	312,76	100,62	6,3		
		С 12-18 лет	895	31,1	23,66	119,05	828,15	0,495	111,48	72,7	0	179,97	361,96	115,45			
		Полдник															
236,351	Пудинг из творога с рисом с сусюком молочным спадким 30/30	С 7-11 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85		
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8		
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8		
		С 7-11 лет	360	20,58	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65		
		С 12-18 лет	360	20,58	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65		
		Итого за день :	C 7-11 лет	1652	70,86	53,741	228	1630,78	0,796	118,72	223,535	0	509,61	998,51	329,36	16,42	
		Итого за день :	C 12-18 лет	1837	79,34	60,61	258,9	1938,75	0,931	122,355	250,826	0	597,44	1151,25	383,43	18,6	

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дели принт-544с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тугельян
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012г. Дели принт-584с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тугельян
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.Л.Марук

День пятиница
Неделя первая
Сезон : осенне-зимне-весенний
Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

Примерное циклическое меню

№	рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У		8	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15		Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
		Завтрак	С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
ТТК292	Котлета рубленная из птицы «Крепыш»	С 7-11 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35	
348	Соус томатный	С 7-11 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35	
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 12-18 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84	
ТТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03	
ТТК251/1	Батон	С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6	
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого :		507	17,83	14,99	69,33	505,91	0,14	1,52	99,575	0	170,67	167,69	28,61	2,17	
	Итого :		557	19,01	16,29	76,18	564,25	0,149	1,52	105,21	0	172,73	174,9	30,54	2,36	
	Обед															
67	Винегрет овощной	С 7-11 лет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	0	18,74	25,96	11,71	0,49	
		С 12-18 лет	100	1,4	10,04	7,28	125,1	0,044	9,62	0	0	31,22	43,26	19,52	0,82	
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	39,2	17,7	0,67	
ТТК265	Гуляш из птицы 50/50	С 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85	
171	Каша рассыпчатая первая	С 7-11 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25	0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46	0,99	
ТТК349/2	Компот из яблока	С 12-18 лет	160	11,61	14,73	4,24	194,25	0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46	0,99	
		С 7-11 лет	160	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,27	21,1	0,96	
		С 12-18 лет	190	5,51	9,25	39,08	261,6	0,047	0	47,5	0	37,7	191,5	25,06	1,14	
		С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44	
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44	
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
ТТК250	Хлеб рожано-пшеничный	С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
		С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35	
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35	
	Итого :		786	23,29	34,043	102,42	814,61	0,268	23,1	97,6	0	166,82	391,92	87,58	5,23	
	Итого :		910	25,2	41,263	113,26	932,3	0,306	30,11	105,1	0	199,53	449,25	103,77	5,92	
	Полдник															
395	Вареники с творогом	С 7-11 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9	
		С 12-18 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9	
ТТК10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096	
		С 12-18 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096	
	Итого :		355	18,144	10,416	59,93	406,44	0,1564	6,49	44,98	0	108,7	110,52	28,62	0,996	
	Итого :		355	18,144	10,416	59,93	406,44	0,1564	6,49	44,98	0	108,7	110,52	28,62	0,996	
	Итого за день :		1647	59,264	59,449	231,68	1726,96	0,5644	31,11	242,16	0	446,19	670,13	144,81	8,396	
	Итого за день :		1822	62,354	67,969	249,37	1902,99	0,6114	38,12	255,29	0	480,96	734,67	162,93	9,276	

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, Дели прил-544с, руковод. М.Г.Могильный, В.А.Гульельян
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Дели прил-584с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Гульельян
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.Л.Марчук

Примерное циклическое меню

День : понедельник
Неделя : вторая
Сезон : осенне-зимне-весенний
Возрастная категория : 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Fe 15
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Ca	P	Mg	
15	Сыр пармезано Завтрак	c 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1	0,1	0,1	
ТТК8/1	Омлет с натуральным сыром	c 7-11 лет	150	11,64	15,8	4,53	206,88	0,083	1,12	200,92	0	141,7	211,8	20,44	1,84	2,37	2,37	
ТТК34/3	Кофейный напиток с молоком	c 12-18 лет	200	14,77	19,03	6,04	254,5	0,109	1,495	259,3	0	187,5	276,3	26,9	14	0,13	0,13	
ТТК25/1/1	Батон	c 7-11 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0,13	0,13	
338	Фрукт	c 12-18 лет	215	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6	0,84	0,84	
	Итого	c 12-18 лет	50	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	3,3	3,3	3,3	
	Итого	c 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	13,5	13,5	13,5	
	Обед	c 7-11 лет	575	20,76	23,56	50,36	500,38	0,23	18,99	220,97	0	388,98	400,8	57,94	5,97	5,97	5,97	
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	c 7-11 лет	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,054	5,02	11,88	0	11,73	39,14	14,48	0,54	0,54	0,54	
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	c 12-18 лет	100	2,73	7,07	9,55	112,7	0,091	8,37	19,8	0	19,55	65,23	24,13	0,9	0,9	0,9	
278	Тефтели мясные в соусе (1вар)	c 12-18 лет	260	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25	1,25	1,25	
331	Каша рассыпчатая гречневая	c 12-18 лет	90	7,48	7,75	8,85	135,07	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79	0,79	0,79	
ТТК34/9/4	Компот из смеси сухофруктов	c 12-18 лет	110	7,83	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87	0,87	0,87	
ТТК2/9	Хлеб пшеничный	c 12-18 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73	4,73	4,73	
ТТК2/0	Хлеб ржано-пшеничный	c 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	16,7	5,6	5,6	5,6	
	Итого	c 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68	0,68	0,68	
	Полдник	c 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68	0,68	0,68	
ТТК 3/1	Печенье творожное «Ракушка»	c 7-11 лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9	0,9	0,9	
ТТК19/5	Чай с сахаром	c 12-18 лет	150	16,65	41,85	99,6	841,5	0,12	0,6	176,1	0	122,55	217,2	60,9	1,35	1,35	1,35	
	Итого	c 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0,28	0,28	
	Итого	c 12-18 лет	312	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0,28	0,28	
	Итого за день	c 12-18 лет	362	11,17	27,92	78,4	609,5	0,08	0,43	117,4	0	92,8	147,6	42	1,18	1,18	1,18	
	Итого за день	c 12-18 лет	1662	54,87	73,819	234,9	1828,57	0,728	25,58	417,41	0	589,8	976,25	309,14	15,57	15,57	15,57	
	Итого за день	c 12-18 лет	1927	69,963	103,669	302,29	2435,75	0,951	29,858	564,847	0	757,36	1252,37	402,72	19,35	19,35	19,35	

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Делай принт-544с, руковод. М.Г.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептур овощи и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012г. Делай принт-544с, руковод. М.Г.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептур овощи и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. Кн-ч по торговле-199с, руковод. Ф.Л.Ишарчук

Примерное циклическое меню

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Мg	P	Ca	Fe
1	Завтрак																	
570	Маринад овощной с томатом	с 7-11 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3			
235	Шницель рыбный с маслом	с 12-18 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3			
128	Картофельное пюре	с 7-11 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54			
ПТк195	Чай с сахаром	с 12-18 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54			
ПТк251/1	Батон	с 7-11 лет	185	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08			
	Итого																	
	Обед																	
ПТк181	Салат «Осеннний»	с 7-11 лет	60	1,18	3,14	6	56,52	0,04	7,5	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49			
	С 12-18 лет		100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,068	12	0	0	21,3	42,8	21,9	0,72			
95	Рассольник домашний, сметана	с 7-11 лет	205	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87			
291	Плов из птицы	с 12-18 лет	260	2,35	6,59	13,05	130,7	0,083	13,42	0	0	48,55	65,82	28,07	1,1			
ПТк349/2	Компот из изюма	с 7-11 лет	250	22,51	11,18	45,56	373	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3			
	С 12-18 лет		280	23,2	11,51	52,87	407,9	0,376	8,53	35,2	0	49	251,67	72,27	2,46			
	Итого																	
	Полдник																	
224	Запеканка изтворога с морковью 130/30	с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33			
386	Напиток кисломолочный	с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33			
	Итого																	
	Итого за день																	
	Итого за день																	

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, Дели прип-544с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Дели прип-584с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.Л.Марчук

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний

Примерное циклическое меню

Возрастная категория: 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Применение блюда		Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества [г]		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
	название	номер рецептуры			Б	Ж		С	В1	С	А	Е	Са	Р
1	Завтрак	2	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8
209	Яйцо вареное		С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8
14	Масло сливочное		С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	4,8
173,174	Каша взбитая молочная пшеничная		С 12-18 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	0	0	0
ПК195	Чай с сахаром		С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	109,2	174,86
ПК251/1	Батон		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8
			С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5
			С 12-18 лет	90	5,68	2,79	39,36	205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5
	Итого :			517	16,15	21,06	74,38	551,5	0,267	1,07	158,525	0	154,2	289,96
	Итого :		С 12-18 лет	557	18,67	22,3	91,84	642,7	0,311	1,07	158,529	0	161,8	315,96
	Обед													65,22
62	Салат из моркови с сахаром		С 7-11 лет	60	0,74	0,056	6,89	49	0,034	2,02	0	0	15,46	31,66
			С 12-18 лет	100	1,23	0,094	11,48	81,7	0,057	3,36	0	0	25,76	52,77
103	Суп картофельный с макаронными изделиями		С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	0	23,36	54,06
			С 12-18 лет	250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57
295	Котлета рубленная из бройлер-цыплят, соус сметанный с томатом		С 7-11 лет	90	9,66	14,78	11,29	216,8	0,068	1,02	54,82	0	40,64	56,72
355	Салат из 60/30, 75/30		С 12-18 лет	105	11,99	19,88	13,83	282,2	0,078	1,18	78,62	0	50,86	80,41
199	Пюре гороховое с маслом		С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0	29,52	0	93,2	209,69
			С 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5
ПК349/4	Компот из смеси сухофруктов		С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97
			С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	17,13
ПК249	Хлеб пшеничный		С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5
			С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5
ПК250	Хлеб ржано-пшеничный		С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4
			С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4
	Итого :		С 7-11 лет	765	30,93	24,655	118,3	847,35	0,781	10,36	84,34	0	220,46	448
	Итого :		С 12-18 лет	900	37,22	31,673	136,44	1023,9	0,947	13,51	114,6	0	266,32	551,12
	Полдник													193,67
ПК125/2	Корж «Сластенка»		С 7-11 лет	100	7,6	29,9	50	499,5	0,17	0	0,11	0	51,54	207,3
			С 12-18 лет	150	11,4	44,85	75	749,25	0,255	0	0,165	0	77,31	310,95
385	Молоко кипяченое		С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180
			С 12-18 лет	300	13,4	34,9	59,6	606,5	0,25	2,6	40,11	0	240	180
	Итого :		С 7-11 лет	350	17,2	49,85	84,6	856,25	0,335	2,6	40,165	0	317,31	490,95
	Итого за день :		С 7-11 лет	1582	60,48	80,615	252,28	2005,35	1,298	14,03	282,975	0	666,2	1125,26
	Итого за день :		С 12-18 лет	1807	73,09	103,823	312,88	2522,85	1,593	17,18	313,294	0	745,43	1358,03
														301,89
														17

1. Сборник рецептура на продуцируемых образцах во всех образовательных учреждениях 2011г., Дели приобретение-544с, руководитель М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептура блод и кулинарных изделий для детей организаций-2012г. Дели приобретение-584с, руководитель М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептура блод и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г., КРФ по торговле-616с, руководитель Ф.Л.Марчук

Примерное циклическое меню

Возрастная категория: с7-11 лет, с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1				
	С 12-18 лет	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1				
338	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2				
	С 12-18 лет	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2				
ТТк179/1	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным сладким (327)	С 7-11 лет	160	21,97	16,27	36,22	379,2	0,09	0,61	89,76	0	195,8	271,3	30,95	0,9				
	С 12-18 лет	С 7-11 лет	200	25,64	19,48	43,85	453,3	0,106	0,747	107,43	0	235,56	320,5	37,07	1,06				
ТТк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47				
	С 12-18 лет	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47				
ТТк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36				
	С 12-18 лет	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36				
	Итого		515	30,31	23,91	71,32	621,2	0,212	12,26	119,163	0	457,7	476,4	68,69	4,03				
	Итого		555	33,98	27,12	78,95	695,3	0,228	12,397	136,833	0	497,46	525,6	74,81	4,19				
	Обед																		
ТТк180	Салат «Радуга»	С 7-11 лет	60	1,18	3,14	7	56,52	0,053	9,4	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49				
	С 12-18 лет	С 7-11 лет	100	1,96	5,24	12	103	0,09	15,66	0	0	15,8	55,2	23,8	0,82				
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	С 7-11 лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67				
	С 12-18 лет	С 7-11 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85				
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	С 7-11 лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91				
355	Рис отварной	С 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	27,9	98,2	20,25	0,91				
304	С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52				
ТТк349/2	Компот из яблока	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63				
	С 12-18 лет	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44				
ТТк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33				
	С 12-18 лет	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33				
ТТк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35				
	С 12-18 лет	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,2	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8				
	Итого		795	20,48	23,573	113,01	749,52	0,291	22,94	32,25	0	124,69	326,06	97,56	4,71				
	Итого		930	23,24	28,633	130,86	883,89	0,366	32,37	32,25	0	142,51	384,95	119,88					
	Полдник																		
ТТк350	Омлет «Перышко»	С 7-11 лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2				
	С 12-18 лет	С 7-11 лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2				
ТТк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	С 12-18 лет	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого		352	12,92	16,64	22,11	289,9	0,094	0,66	22,88	0	121,1	213,3	19,72	2,48				
	Итого		352	12,92	16,64	22,11	289,9	0,094	0,66	22,88	0	121,1	213,3	19,72	2,48				
	Итого за день		1662	63,71	64,123	206,44	1660,62	0,597	35,86	174,293	0	703,49	1015,76	185,97	11,22				
	Итого за день		1837	70,14	72,393	231,92	1869,09	0,688	45,427	191,963	0	761,07	1123,85	214,41	12,45				

1. Сборник рецептур на продукцию для образовательных учреждений-2011г. Дели при принт-544с, руковод.И.М.Могильный, В.А.Утельян
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Дели при принт-584с, руковод. М.Г.Могильный, В.А.Утельян
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КРФ по торговле-616с, руковод.Ф.Л.Марчук

Примирное циклическое меню

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	наименование блюда	Прием пищи,		Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витаминны		Минеральные вещества										
		1	2			3	4		5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
469	Завтрак			С 7-11 лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	52,5	20,55	0,65	0,98	
	Булочка «Домашняя»	С 12-18 лет		С 7-11 лет	75	5,46	9,39	40,44	268,5	0,09	0	3	0	14,85	0	14,85	52,5	20,55	0,65	0,98	
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет	205	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	0	124	215,5	68	1,7					
174	Чай с сахаром	С 12-18 лет	205	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	0	124	215,5	68	1,7					
ПТК95		С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
ПТК251/1	Батон	С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
		С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6					
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	0	11,4	39	7,8	0,72					
	Итого :		517	14,56	16,68	97,48	598,4	0,287	0,73	52,305	0	0	154,5	285,8	89,6	3,23					
	Итого :		552	17,02	20,12	115,26	710,7	0,328	0,73	53,306	0	0	161,35	309,8	97,75	3,68					
	Обед																				
51	Салат из свеклы с курятой	С 7-11 лет	60	1,11	3,63	10,84	80,4	0,023	3,32	0	0	0	3,11	35,58	18,5	1					
		С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66					
101	Суп картофельный с пшеном	С 7-11 лет	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	6,6	0	0	0	44,18	43,68	20,9	0,99					
		С 12-18 лет	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	0	0	24	66,7	26,65	0,96					
ПТК149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	С 7-11 лет	150	10,88	10,35	10,27	177,83	0,068	34,21	54,4	0	0	55	116,2	23	1,38					
321	Пюре картофельное	С 7-11 лет	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	0	0	24,65	134,5	26,58	1,6					
		С 12-18 лет	110	2,25	3,52	14,99	100,6	0,1	13,32	18,7	0	0	27,1	63,5	20,35	0,74					
ПТК349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46					
ПТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	0	10	31,51	21,17	17,04	0,46				
ПТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,04	0	0	0	0	10	32,5	7	0,55					
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25					
	Итого :		810	23,62	20,699	110,04	724,93	0,431	44,784	66,5	0	0	184,95	395,86	132,44	7,3					
	Итого :		930	26,75	25,479	122,91	831,9	0,486	67,68	80,44	0	0	177,14	466,68	155,95	8,22					
460	Крендель Сахарный	С 7-11 лет	100	7,08	13,14	55,74	370	0,12	0	18	0	0	19,4	75	24,4	1,28					
		2/75	150	10,62	19,71	83,61	555	0,18	0	27	0	0	29,1	112,5	36,6	1,92					
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	0	240	180	28	0,2					
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	0	240	180	28	0,2					
	Итого :		300	12,88	18,14	65,34	477	0,2	2,6	58	0	0	259,4	255	52,4	1,48					
	Итого :		350	16,42	24,71	93,21	662	0,26	2,6	67	0	0	269,1	292,5	64,6	2,12					
	Итого за день		1627	51,06	55,519	272,86	1800,33	0,918	48,114	176,805	0	0	598,85	936,66	274,44	12,01					
	Итого за день		1832	60,19	70,309	331,38	2204,6	1,074	71,01	200,746	0	0	607,59	1068,98	318,3	14,02					

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г., Дели принт-544с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тугельян
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Дели принт-584с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тугельян
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.Л.Марук