

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Муниципального казенного общеобразовательного  
учреждения "Малоатлымская  
средняя общеобразовательная школа"

" 27 " 10

2021г.

О.В.Афанасьева



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для организации питания детей 12 - 18 лет  
(осень - зима)

День: Понедельник  
Неделя: Первая  
Сезон: осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|--------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|        |                                     |              | Б                    | Ж     | У     |                | В             | С     | А    | Е    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |
| 1      | 2                                   | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
|        | Завтрак - 25%                       |              |                      |       |       |                |               |       |      |      |                           |        |       |      |
| 114    | Каша рисовая молочная жидкая        | 250/5        | 6,36                 | 8,23  | 40,56 | 261,38         | 0,21          | 1,39  | 0,05 | 0,17 | 131,85                    | 143,73 | 30,36 | 0,44 |
| 269    | Какао с молоком                     | 200          | 3,77                 | 3,93  | 25,95 | 153,92         | 0,04          | 1,3   | 0,02 | 0,01 | 124,4                     | 109,7  | 26,75 | 0,82 |
| 369    | Бутерброд с отварными мясopодуктами | 50           | 10,58                | 8,3   | 10    | 156,7          | 0,05          | 0     | 0    | 0,45 | 8,06                      | 8,57   | 14,52 | 1,44 |
|        | Яблоко                              | 200          | 0,8                  | 0,08  | 20,8  | 90             | 0,03          | 10    | 0,01 | 0,2  | 16                        | 11     | 9     | 2,2  |
|        |                                     |              |                      |       |       |                |               |       |      |      |                           |        |       |      |
|        |                                     |              |                      |       |       |                |               |       |      |      |                           |        |       |      |
|        | Итого:                              |              | 21,51                | 20,54 | 97,31 | 662            | 0,33          | 12,69 | 0,08 | 0,83 | 280,31                    | 273    | 80,63 | 4,9  |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|        |                                     |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В             | С     | А    | Е     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1      | 2                                   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|        | Обед - 35%                          |              |                      |       |        |                                |               |       |      |       |                           |        |        |       |
| 18     | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100          | 0,98                 | 5,13  | 4,54   | 65,81                          | 0,04          | 19,1  | 0,11 | 2,69  | 26,77                     | 30,4   | 16,66  | 0,76  |
| 47     | Суп с макаронными изделиями         | 300          | 3,4                  | 3,43  | 26,11  | 148,91                         | 0,13          | 10,12 | 0,24 | 0,4   | 22,83                     | 69,89  | 29,09  | 1,13  |
| 191    | Мясо тушеное (говядина)             | 100          | 17,5                 | 6,1   | 2,99   | 136,51                         | 0,005         | 1,2   | 0,08 | 4,86  | 111,26                    | 143,61 | 18,36  | 2,3   |
| 92     | Рагу из овощей                      | 205          | 3,72                 | 14,87 | 22,57  | 238,99                         | 0,12          | 15,36 | 0,47 | 3,8   | 43,3                      | 76,93  | 33,49  | 1,4   |
| 274    | Кисель плодово-ягодный              | 200          | 1,36                 | 0     | 29,02  | 116,19                         | 0             | 0     | 0    | 0     | 9,9                       | 18,48  | 0      | 0,03  |
|        | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,44  | 92,8                           | 0,064         | 0     | 0    | 0     | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 54,3                           | 0,037         | 0     | 0    | 0     | 7,2                       | 36,8   | 8      | 1,16  |
|        |                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |      |       |                           |        |        |       |
|        | Итого:                              |              | 31,98                | 30,21 | 114,93 | 853,51                         | 0,396         | 45,78 | 0,9  | 11,75 | 230,46                    | 410,91 | 118,8  | 7,58  |
|        | Всего за день:                      |              | 53,49                | 50,75 | 212,24 | 1515,51                        | 0,726         | 58,47 | 0,98 | 12,58 | 510,77                    | 683,91 | 199,43 | 12,48 |

День: Вторник  
Неделя: Первая  
Сезон: осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|--------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|        |                                      |              | Б                    | Ж     | У     |                | В             | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| 1      | Завтрак - 25%                        | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| 22     | Салат из свежих помидоров            | 100          | 1                    | 10,16 | 4,6   | 113,92         | 0,03          | 12,5  | 0,07 | 0,35 | 7                         | 13     | 10    | 0,45 |
| 205    | Сосиски отварные                     | 55           | 6,85                 | 11,76 | 1,15  | 131,19         | 0,13          | 0     | 0,02 | 0,4  | 118                       | 103,71 | 11,93 | 1,27 |
| 235    | Капуста тушеная                      | 200          | 5,24                 | 4,85  | 20,18 | 140,74         | 0,064         | 0     | 0    | 0    | 9,2                       | 34,8   | 13,2  | 0,8  |
| 285    | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200          | 2,01                 | 2,39  | 25,65 | 161,87         | 0,02          | 0,28  | 0    | 0,05 | 92,34                     | 68,08  | 13,52 | 0,23 |
|        | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,44 | 92,8           | 0,064         | 0     | 0    | 0    | 9,2                       | 34,8   | 13,2  | 0,8  |
|        | Итого:                               |              | 18,14                | 29,48 | 71,02 | 640,52         | 0,308         | 12,78 | 0,09 | 0,8  | 235,74                    | 254,39 | 61,85 | 3,55 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|        |                                   |              | Б                    | Ж      | У      |                | В             | С     | А    | Е     | Са                        | Р      | Мg     | Fe    |
| 1      | Обед - 35%                        | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7              | 8             | 9     | 10   | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| 1      | Винегрет овощной                  | 100          | 1,26                 | 10,14  | 15,32  | 129,26         | 0,04          | 5,34  | 0,2  | 4,54  | 21,4                      | 39,91  | 18,03  | 0,59  |
| 139    | Суп картофельный с бобовыми       | 300          | 3,6                  | 5,4    | 24,12  | 162            | 0,14          | 9,81  | 0,21 | 2,42  | 30,1                      | 85,8   | 33,4   | 1,16  |
| 178    | Голубцы ленивые                   | 250          | 16,4                 | 16,725 | 12,33  | 265,53         | 0,09          | 11,2  | 0,09 | 0,65  | 183,59                    | 85,2   | 33,62  | 2,43  |
| 283    | Компот из сухофруктов             | 200          | 0,56                 | 0      | 27,89  | 113,79         | 0,03          | 1,22  | 0,18 | 1,68  | 49,5                      | 44,53  | 32,03  | 1,02  |
|        | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,54                 | 0,6    | 9,96   | 52,4           | 0,064         | 0     | 0    | 0     | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|        | Хлеб ржано-пшеничный              | 30           | 1,98                 | 0,36   | 10,26  | 54,3           | 0,037         | 0     | 0    | 0     | 17,2                      | 36,8   | 8      | 1,16  |
| 335    | Пирожки печеные из сдобного теста | 60           | 4,64                 | 3,89   | 28,9   | 169,3          | 0,1           | 0     | 0,02 | 1,25  | 13,97                     | 58,55  | 9,51   | 0,79  |
|        | Груши                             | 100          | 0,4                  | 0,3    | 9,5    | 42             | 0,03          | 10    | 0,01 | 0,2   | 16                        | 11     | 9      | 2,2   |
|        | Итого:                            |              | 30,38                | 37,415 | 138,28 | 988,58         | 0,531         | 37,57 | 0,71 | 10,74 | 340,96                    | 396,59 | 156,79 | 10,15 |
|        | Всего за день:                    |              | 48,52                | 66,895 | 210,8  | 1629,1         | 0,839         | 50,35 | 0,8  | 11,54 | 576,7                     | 650,98 | 218,64 | 13,7  |

День: Среда  
Неделя: Первая  
Сезон: осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |      |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|--------|------|
|        |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                                | В             | С    | А    | Е    | Ca                        | P     | Mg     | Fe   |
| 1      | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13    | 14     | 15   |
|        | Завтрак - 25%                  |              |                      |       |       |                                |               |      |      |      |                           |       |        |      |
| 142    | Запеканка морковная с творогом | 200          | 15,97                | 10,82 | 34,69 | 369,16                         | 0,14          | 4,5  | 0,2  | 1,41 | 152,3                     | 129,1 | 69,79  | 1,69 |
| 298    | Чай с молоком                  | 200          | 2,79                 | 2,55  | 13,27 | 87,25                          | 0,04          | 1,3  | 0,02 | 0,01 | 197,58                    | 147,2 | 26,75  | 0,82 |
|        | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,44 | 92,8                           | 0,064         | 0    | 0    | 0    | 9,2                       | 34,8  | 13,2   | 0,8  |
| 365    | Масло сливочное                | 10           | 0,1                  | 7,2   | 0,1   | 66                             | 0             | 0    | 0,05 | 0,1  | 12,4                      | 3     | 0,05   | 0,02 |
|        | Яблоко                         | 200          | 0,8                  | 0,08  | 20,8  | 90                             | 0,03          | 10   | 0,01 | 0,2  | 16                        | 11    | 9      | 2,2  |
|        | Итого:                         |              | 22,7                 | 20,97 | 88,3  | 705,21                         | 0,274         | 15,8 | 0,28 | 1,72 | 387,48                    | 325,1 | 118,79 | 5,53 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|        |                                          |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В             | С     | А    | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1      | 2                                        | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|        | Обед - 35%                               |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| 4      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100          | 0,84                 | 5,06  | 5,32   | 70,02                          | 0,03          | 38,3  | 0,2  | 4,52 | 43,17                     | 31,74  | 17,24  | 0,59  |
| 43     | Свекольник                               | 300          | 2,32                 | 7,61  | 12,06  | 125                            | 0,03          | 8,75  | 0,21 | 2,36 | 47,02                     | 46,21  | 19,77  | 0,87  |
| 203    | Фрикадельки мясные паровые с соусом      | 100          | 10,68                | 9,97  | 5,33   | 163,79                         | 0,05          | 0     | 0,03 | 0,42 | 18,78                     | 109    | 14,94  | 1,63  |
| 222    | Каша пшениная рассыпчатая                | 200          | 8,76                 | 8,56  | 52,18  | 321,54                         | 0,09          | 1,26  | 0,04 | 0,55 | 134,85                    | 92,17  | 31,61  | 0,93  |
| 293    | Сок фруктовый                            | 200          | 2                    | 0,2   | 5,8    | 36                             | 0,02          | 4     | 0    | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |
|        | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,44  | 92,8                           | 0,064         | 0     | 0    | 0    | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40           | 3                    | 0,4   | 19,1   | 91,8                           | 0,037         | 0     | 0    | 0    | 7,2                       | 36,8   | 8      | 1,16  |
|        | Итого:                                   |              | 30,64                | 32,12 | 119,23 | 900,95                         | 0,321         | 52,31 | 0,48 | 8,05 | 274,22                    | 364,72 | 112,76 | 8,78  |
|        | Всего за день:                           |              | 53,34                | 53,09 | 207,53 | 1606,16                        | 0,595         | 68,11 | 0,76 | 9,77 | 661,7                     | 689,82 | 231,55 | 14,31 |

День: Четверг  
Неделя: Первая  
Сезон: осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|        |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                | В             | С    | А    | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |
| 1      | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7              | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
|        | Завтрак - 25%                  |              |                      |       |       |                |               |      |      |      |                           |        |        |      |
| 164    | Рыба жареная с соусом          | 110          | 13,57                | 11,67 | 3,49  | 173,75         | 0,25          | 0,4  | 0,04 | 5,08 | 52,64                     | 126,49 | 58,61  | 2,58 |
| 241    | Картофельное пюре              | 200          | 4,26                 | 8,08  | 31,06 | 213,94         | 0,09          | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64                     | 58,7   | 18,55  | 0,67 |
| 296    | Чай с молоком                  | 200          | 1,4                  | 1,6   | 17,34 | 89,32          | 0,02          | 0,61 | 0,01 | 0    | 158,61                    | 43,45  | 7,71   | 0,25 |
|        | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,44 | 92,8           | 0,064         | 0    | 0    | 0    | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8  |
|        | Яблоко                         | 200          | 0,8                  | 0,08  | 20,8  | 90             | 0,03          | 10   | 0,01 | 0,2  | 16                        | 11     | 9      | 2,2  |
|        | Итого:                         |              | 23,07                | 21,75 | 92,13 | 659,81         | 0,454         | 14,6 | 0,09 | 5,41 | 263,09                    | 274,44 | 107,07 | 6,5  |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|        |                                     |              | Б                    | Ж     | У      |                | В             | С     | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1      | 2                                   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|        | Обед - 35%                          |              |                      |       |        |                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 246    | Помидоры свежие                     | 100          | 0,8                  | 0,1   | 2,6    | 14             | 0,03          | 12,5  | 0,07  | 0,35 | 7                         | 13     | 10     | 0,45  |
| 37     | Борщ из свежей капусты и картофелем | 300          | 2,28                 | 7,99  | 12,97  | 233,33         | 0,03          | 8,75  | 0,21  | 2,36 | 47,02                     | 46,21  | 19,77  | 0,87  |
| 197    | Рулет из говядины паровой с соусом  | 110          | 16,5                 | 17,38 | 5,28   | 133,36         | 0,05          | 0     | 0,05  | 0,45 | 113,39                    | 127,26 | 16,58  | 1,97  |
| 125    | Макароны отварные с овощами         | 200          | 6,8                  | 9,32  | 40,12  | 271,56         | 0,16          | 5,02  | 0,063 | 1,15 | 129,74                    | 92,01  | 35,91  | 1,78  |
| 278    | Компот из апельсинов с яблоками     | 200          | 0,48                 | 0,25  | 36,81  | 110,96         | 0,03          | 27    | 0     | 0,14 | 19                        | 12,5   | 7,9    | 0,84  |
|        | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,44  | 92,8           | 0,064         | 0     | 0     | 0    | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                | 40           | 1,96                 | 0,4   | 18,4   | 85,04          | 0,037         | 0     | 0     | 0    | 7,2                       | 36,8   | 8      | 1,16  |
|        | Итого:                              |              | 31,86                | 35,76 | 135,62 | 941,05         | 0,401         | 53,27 | 0,393 | 4,45 | 332,55                    | 362,58 | 111,36 | 7,87  |
|        | Всего за день:                      |              | 54,93                | 57,51 | 227,75 | 1600,86        | 0,855         | 67,87 | 0,483 | 9,86 | 595,64                    | 637,02 | 218,43 | 14,37 |

День: Пятница  
Неделя: Первая  
Сезон: осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|        |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                | В             | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1      | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|        | Завтрак - 25%                  |              |                      |       |        |                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 232    | Икра кабачковая                | 60           | 0,82                 | 3,13  | 2,21   | 23,6           | 0,05          | 17,25 | 0,005 | 2,35 | 32,22                     | 33,84  | 4,69   | 0,87  |
| 439    | Печень по-строгановски         | 80           | 8,88                 | 10,88 | 3,12   | 156            | 0,33          | 10    | 0,087 | 1,23 | 156,48                    | 169,5  | 23,5   | 7,26  |
| 219    | Каша гречневая рассыпчатая     | 200          | 11,64                | 7,24  | 60     | 351,74         | 0,16          | 0     | 0,02  | 0,32 | 10                        | 109,58 | 65,57  | 2,2   |
| 287    | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 1,4                  | 1,6   | 17,35  | 89,32          | 0,02          | 0,65  | 0,1   | 0,05 | 63,39                     | 48,96  | 11     | 0,2   |
|        | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,44  | 92,8           | 0,064         | 0     | 0     | 0    | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|        | Груши                          | 100          | 0,4                  | 0,3   | 9,5    | 42             | 0,03          | 10    | 0,01  | 0,2  | 16                        | 11     | 9      | 2,2   |
|        | Итого:                         |              | 26,18                | 23,47 | 111,62 | 755,46         | 0,654         | 37,9  | 0,222 | 4,15 | 287,29                    | 407,68 | 126,96 | 13,53 |

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|        |                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                | В             | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1      | 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|        | Обед - 35%                      |              |                      |       |        |                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 27     | Салат из свеклы с сыром         | 100          | 4,5                  | 2,82  | 4,98   | 56,4           | 0,05          | 4,05  | 0,15  | 0,75 | 40,31                     | 6,2    | 54     | 1,28  |
| 132    | Рассольник ленинградский        | 300          | 6,036                | 7,4   | 38,86  | 179,52         | 0,14          | 9,81  | 0,21  | 2,42 | 30,1                      | 85,8   | 33,4   | 1,16  |
| 205    | Сосиски отварные                | 55           | 6,85                 | 11,76 | 1,15   | 131,19         | 0,13          | 0     | 0,02  | 0,4  | 118                       | 103,71 | 11,93  | 1,27  |
| 235    | Капуста тушеная                 | 200          | 5,24                 | 4,85  | 20,18  | 130,74         | 0,064         | 0     | 0     | 0    | 19,2                      | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
| 274    | Кисель плодово-ягодный          | 200          | 1,36                 | 0     | 29,02  | 116,19         | 0             | 0     | 0     | 0    | 9,9                       | 18,48  | 0      | 0,03  |
|        | Хлеб пшеничный                  | 20           | 1,54                 | 0,6   | 9,96   | 52,4           | 0,064         | 0     | 0     | 0    | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|        | Хлеб ржано-пшеничный            | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 54,3           | 0,037         | 0     | 0     | 0    | 7,2                       | 36,8   | 8      | 1,16  |
| 382    | Бутерброд с джемом или повидлом | 40           | 1,27                 | 4     | 20,6   | 123,6          | 0,03          | 0,48  | 0,02  | 0,26 | 18,85                     | 28,8   | 8,88   | 0,8   |
|        | Итого:                          |              | 28,776               | 31,79 | 135,01 | 844,34         | 0,515         | 14,34 | 0,4   | 3,83 | 252,76                    | 349,39 | 142,61 | 7,3   |
|        | Всего за день:                  |              | 54,956               | 55,26 | 246,63 | 1599,8         | 1,169         | 52,24 | 0,622 | 7,98 | 540,05                    | 757,07 | 269,57 | 20,83 |

День: Понедельник  
Неделя: Вторая  
Сезон: осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|        |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                | В             | С     | А    | Е    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |
| 1      | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
|        | Завтрак - 25%                  |              |                      |       |       |                |               |       |      |      |                           |        |       |      |
| 246    | Огурцы свежие                  | 100          | 0,55                 | 0,1   | 2,3   | 11,5           | 0,03          | 12,5  | 0,07 | 0,35 | 7                         | 13     | 10    | 0,45 |
| 180    | Гуляш из говядины              | 80           | 14,5                 | 16,4  | 4,69  | 165,77         | 0,06          | 2,9   | 0,03 | 0,59 | 116,76                    | 167    | 23,3  | 2,79 |
| 227    | Макаронные изделия отварные    | 200          | 7,36                 | 7,06  | 28,26 | 168,88         | 0,06          | 0     | 0,02 | 0,66 | 28,73                     | 36,85  | 13,79 | 0,77 |
| 287    | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 1,4                  | 1,6   | 17,35 | 89,32          | 0,02          | 0,65  | 0,1  | 0,05 | 163,39                    | 48,96  | 11    | 0,2  |
|        | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,44 | 92,8           | 0,064         | 0     | 0    | 0    | 9,2                       | 34,8   | 13,2  | 0,8  |
| 89     | Яблоко                         | 200          | 0,8                  | 0,08  | 20,8  | 90             | 0,03          | 10    | 0,01 | 0,2  | 16                        | 11     | 9     | 2,2  |
|        | Итого:                         |              | 27,65                | 25,56 | 92,84 | 618,27         | 0,264         | 26,05 | 0,23 | 1,85 | 341,08                    | 311,61 | 80,29 | 7,21 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|        |                                  |              | Б                    | Ж      | У      |                | В             | С     | А    | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1      | 2                                | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|        | Обед - 35%                       |              |                      |        |        |                |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| 25     | Салат из свеклы с черносливом    | 100          | 1,42                 | 10,06  | 16,28  | 109,12         | 0,05          | 21,08 | 0,11 | 3,42 | 20,26                     | 30,67  | 27,62  | 1,07  |
| 44     | Суп из овощей                    | 300          | 5,86                 | 7,032  | 15,11  | 138,41         | 0,09          | 14,91 | 0,24 | 0,23 | 17,79                     | 6,28   | 22,63  | 0,81  |
| 171    | Рыба, тушенная в сметанном соусе | 100          | 11,01                | 9,62   | 3,68   | 156,66         | 0,08          | 1,79  | 0,36 | 3    | 124,64                    | 149,86 | 27,03  | 0,66  |
| 224    | Рис отварной                     | 200          | 5,18                 | 6,78   | 53,7   | 300,24         | 0,03          | 0     | 0,03 | 0,28 | 5,5                       | 74,92  | 24,33  | 0,5   |
| 293    | Сок плодово-ягодный              | 200          | 2                    | 0,2    | 5,8    | 36             | 0,02          | 4     | 0    | 0,2  | 14                        | 14     | 8      | 2,8   |
|        | Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,04                 | 0,32   | 19,44  | 92,8           | 0,064         | 0     | 0    | 0    | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|        | Хлеб ржано-пшеничный             | 30           | 1,98                 | 0,36   | 10,26  | 54,3           | 0,037         | 0     | 0    | 0    | 7,2                       | 36,8   | 8      | 1,16  |
|        | Итого:                           |              | 30,49                | 34,372 | 124,27 | 887,53         | 0,371         | 41,78 | 0,74 | 7,13 | 198,59                    | 347,33 | 130,81 | 7,8   |
|        | Всего за день:                   |              | 58,14                | 59,932 | 217,11 | 1505,8         | 0,635         | 67,83 | 0,97 | 8,98 | 539,67                    | 658,94 | 211,1  | 15,01 |

День: Вторник  
Неделя: Вторая  
Сезон: осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|        |                                |              | Б                    | Ж    | У     |                         | В             | С    | А    | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |
| 1      | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                       | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
|        | Завтрак - 25%                  |              |                      |      |       |                         |               |      |      |      |                           |        |        |      |
| 112    | Каша пшеничная молочная жидкая | 250          | 7,51                 | 9,04 | 42,65 | 282,44                  | 0,21          | 1,31 | 0,05 | 0,17 | 133,11                    | 85,42  | 47,34  | 1,21 |
| 269    | Какао с молоком                | 200          | 3,77                 | 3,93 | 25,95 | 153,92                  | 0,04          | 1,3  | 0,02 | 0,01 | 124,4                     | 109,7  | 26,75  | 0,82 |
|        | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,04                 | 0,32 | 19,44 | 92,8                    | 0,064         | 0    | 0    | 0    | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8  |
| 272    | Кисло-молочный продукт         | 115          | 6,15                 | 6,86 | 7,52  | 83,52                   | 0,08          | 1,4  | 0,04 | 0    | 240,01                    | 80,01  | 28     | 0,2  |
| 366    | Сыр (порциями)                 | 10           | 2,32                 | 2,95 | 0     | 36,4                    | 0,01          | 0,18 | 0,05 | 0,12 | 210                       | 210    | 9,9    | 0,24 |
|        |                                |              |                      |      |       |                         |               |      |      |      |                           |        |        |      |
|        | Итого:                         |              | 22,79                | 23,1 | 95,56 | 649,08                  | 0,404         | 4,19 | 0,16 | 0,3  | 716,72                    | 519,93 | 125,19 | 3,27 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|        |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В             | С     | А    | Е     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1      | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9     | 10   | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|        | Обед - 35%                     |              |                      |       |        |                         |               |       |      |       |                           |        |        |       |
| 13     | Салат из моркови с изюмом      | 100          | 1,22                 | 1,2   | 24,1   | 93,87                   | 0,06          | 5,75  | 0,15 | 0,37  | 31,35                     | 56,54  | 33,72  | 0,92  |
| 56     | Суп-лапша домашняя             | 300          | 2,94                 | 5,87  | 16,69  | 131,26                  | 0,06          | 0,05  | 0,24 | 0,53  | 15,42                     | 43,1   | 9,95   | 0,58  |
| 181    | Жаркое по-домашнему            | 220          | 22,54                | 27,33 | 32,13  | 384,08                  | 0,2           | 10,2  | 0,03 | 0,066 | 27,52                     | 55,03  | 47,4   | 3,97  |
| 283    | Компот из сухофруктов          | 200          | 0,56                 | 0     | 27,89  | 113,79                  | 0,03          | 1,22  | 0,18 | 1,68  | 49,5                      | 44,53  | 32,03  | 1,02  |
|        | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,44  | 92,8                    | 0,064         | 0     | 0    | 0     | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|        | Хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 54,3                    | 0,037         | 0     | 0    | 0     | 7,2                       | 36,8   | 8      | 1,16  |
|        | Яблоко                         | 200          | 0,8                  | 0,08  | 20,8   | 90                      | 0,03          | 10    | 0,01 | 0,2   | 16                        | 11     | 9      | 2,2   |
|        |                                |              |                      |       |        |                         |               |       |      |       |                           |        |        |       |
|        | Итого:                         |              | 33,08                | 35,16 | 151,31 | 960,1                   | 0,481         | 27,22 | 0,61 | 2,846 | 156,19                    | 281,8  | 153,3  | 10,65 |
|        | Всего за день:                 |              | 55,87                | 58,26 | 246,87 | 1609,18                 | 0,885         | 31,41 | 0,77 | 3,146 | 872,91                    | 801,73 | 278,49 | 13,92 |

День: Среда  
Неделя: Вторая  
Сезон: осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|--------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
|        |                                       |              | Б                    | Ж     | У     |                         | В             | С     | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg    | Fe    |
| 1      | 2                                     | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                       | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15    |
|        | Завтрак - 25%                         |              |                      |       |       |                         |               |       |       |      |                           |        |       |       |
| 211    | Плов из отварной птицы                | 210          | 37,2                 | 45,33 | 41,05 | 747,09                  | 0,087         | 0,62  | 0,038 | 0,75 | 117,2                     | 76,12  | 25,05 | 0,975 |
| 296    | Чай с молоком                         | 200          | 1,4                  | 1,6   | 17,34 | 89,32                   | 0,02          | 0,61  | 0,01  | 0    | 158,61                    | 43,45  | 7,71  | 0,25  |
| 367    | Бутерброд с мясными гастрономическими | 50           | 1,96                 | 7,6   | 7,8   | 296,30                  | 0,05          | 0     | 0     | 0,38 | 11,5                      | 80,1   | 12,9  | 1,45  |
|        | Мандарины                             | 100          | 0,8                  | 0,08  | 20,8  | 90                      | 0,03          | 10    | 0,01  | 0,2  | 16                        | 11     | 9     | 2,2   |
|        |                                       |              |                      |       |       |                         |               |       |       |      |                           |        |       |       |
|        |                                       |              |                      |       |       |                         |               |       |       |      |                           |        |       |       |
|        | Итого:                                |              | 41,36                | 54,61 | 86,99 | 1222,71                 | 0,187         | 11,23 | 0,058 | 1,33 | 303,31                    | 210,67 | 54,66 | 4,875 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |
|--------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|
|        |                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                | В             | С     | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe     |
| 1      | 2                                | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15     |
|        | Обед - 35%                       |              |                      |       |        |                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
| 30     | Салат из соленых огурцов с луком | 100          | 0,85                 | 5,08  | 3,31   | 61,5           | 0,02          | 5,5   | 0     | 2,31 | 23,05                     | 28     | 13,3   | 0,6    |
| 133    | Суп картофельный                 | 250          | 2,8                  | 3     | 20,5   | 121,1          | 0,08          | 4,25  | 0,22  | 0,31 | 14,38                     | 51,92  | 16,89  | 0,72   |
| 188    | Котлеты из говядины с овощами    | 75           | 11,8                 | 15,08 | 3,48   | 197,58         | 0,04          | 7,5   | 0,31  | 0,46 | 132                       | 104,86 | 20,02  | 1,63   |
| 219    | Каша гречневая рассыпчатая       | 150          | 8,73                 | 5,43  | 45     | 263,81         | 0,16          | 0     | 0,02  | 0,32 | 10                        | 109,58 | 65,57  | 2,2    |
| 282    | Компот из свежих плодов или ягод | 200          | 0,16                 | 0     | 14,99  | 60,64          | 0,02          | 10    | 0,01  | 0,2  | 20,05                     | 15,6   | 13,2   | 1,65   |
|        | Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,44  | 92,8           | 0,064         | 0     | 0     | 0    | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8    |
|        | Хлеб ржано-пшеничный             | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 54,3           | 0,037         | 0     | 0     | 0    | 7,2                       | 36,8   | 8      | 1,16   |
|        |                                  |              |                      |       |        |                |               |       |       |      |                           |        |        |        |
|        | Итого:                           |              | 29,36                | 29,27 | 116,98 | 851,73         | 0,421         | 27,25 | 0,56  | 3,6  | 215,88                    | 381,56 | 150,18 | 8,76   |
|        | Всего за день:                   |              | 70,72                | 83,88 | 203,97 | 2074,44        | 0,608         | 38,48 | 0,618 | 4,93 | 519,19                    | 592,23 | 204,84 | 13,635 |

День: Пятница  
Неделя: Вторая  
Сезон: осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |      |
|--------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|-------|--------|------|
|        |                                 |              | Б                    | Ж     | У     |                         | В             | С     | А    | Е    | Ca                        | P     | Mg     | Fe   |
| 1      | 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                       | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13    | 14     | 15   |
|        | Завтрак - 25%                   |              |                      |       |       |                         |               |       |      |      |                           |       |        |      |
| 105    | Каша манная молочная с изюмом   | 250/5        | 9,8                  | 8,9   | 50,68 | 319,44                  | 0,19          | 1,39  | 0,05 | 0,56 | 248,7                     | 102,2 | 49,76  | 1,3  |
| 269    | Какао с молоком                 | 200          | 3,77                 | 3,93  | 25,95 | 153,92                  | 0,04          | 1,3   | 0,02 | 0,01 | 124,4                     | 109,7 | 26,75  | 0,82 |
| 376    | Бутерброд с сыром (1-й вариант) | 50           | 7,36                 | 10,53 | 13,8  | 168,9                   | 0,05          | 0,14  | 0,08 | 0,45 | 198,2                     | 169,1 | 19,43  | 0,97 |
| 89     | Апельсины                       | 200          | 0,6                  | 1,33  | 6,4   | 27                      | 0,03          | 10    | 0,01 | 0,2  | 16                        | 11    | 9      | 2,2  |
|        |                                 |              |                      |       |       |                         |               |       |      |      |                           |       |        |      |
|        |                                 |              |                      |       |       |                         |               |       |      |      |                           |       |        |      |
|        |                                 |              |                      |       |       |                         |               |       |      |      |                           |       |        |      |
|        |                                 |              |                      |       |       |                         |               |       |      |      |                           |       |        |      |
|        | Итого:                          |              | 21,53                | 24,69 | 96,83 | 669,26                  | 0,31          | 12,83 | 0,16 | 1,22 | 587,3                     | 392   | 104,94 | 5,29 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|--------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|        |                                    |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В             | С     | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1      | 2                                  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
|        | Обед - 35%                         |              |                      |       |        |                         |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 21     | Салат из свежих помидоров с перцем | 100          | 1,06                 | 10,1  | 3,72   | 110,14                  | 0,05          | 58,31 | 0,17  | 5,07 | 21                        | 21,86  | 15,38  | 0,75  |
| 46     | Суп картофельный с клецками        | 300          | 4,5                  | 3,95  | 20,21  | 134,33                  | 0,08          | 4,25  | 0,22  | 0,31 | 14,38                     | 51,92  | 16,89  | 0,72  |
| 197    | Рулет из говядины паровой          | 110          | 11,5                 | 7,38  | 5,28   | 133,36                  | 0,05          | 0     | 0,05  | 0,45 | 13,39                     | 27,26  | 16,58  | 1,97  |
| 349    | Рагу овощное (кабачки)             | 200          | 7,5                  | 6,2   | 27,4   | 268                     | 0,78          | 9     | 0,115 | 0,9  | 49,3                      | 33     | 122    | 1,46  |
| 283    | Компот из сухофруктов              | 200          | 0,56                 | 0     | 27,89  | 113,79                  | 0,03          | 1,22  | 0,18  | 1,68 | 49,5                      | 44,53  | 32,03  | 1,02  |
|        | Хлеб пшеничный                     | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,44  | 92,8                    | 0,064         | 0     | 0     | 0    | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|        | Хлеб ржано-пшеничный               | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,26  | 54,3                    | 0,037         | 0     | 0     | 0    | 7,2                       | 36,8   | 8      | 1,16  |
|        | Итого:                             |              | 30,14                | 28,31 | 114,2  | 906,72                  | 1,091         | 72,78 | 0,735 | 8,41 | 163,97                    | 250,17 | 224,08 | 7,88  |
|        | Всего за день:                     |              | 51,67                | 53    | 211,03 | 1575,98                 | 1,401         | 85,61 | 0,895 | 9,63 | 751,27                    | 642,17 | 329,02 | 13,17 |

МКОУ "Малоатлымская СОШ"

Подсчет калорийности блюд за 10 дней для детей 12 - 18 лет (осень-зима)

| Дни           | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая | Витамины (мг) |               |              |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |
|---------------|----------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|
|               | Б                    | Ж              | У              |                | В             | С             | А            | Е             | Ca                        | P              | Mg             | Fe             |
| 1             | 2                    | 3              | 4              | 5              | 6             | 7             | 8            | 9             | 10                        | 11             | 12             | 13             |
| 1             | 53,49                | 50,75          | 212,24         | 1515,51        | 0,666         | 67,02         | 0,61         | 8,78          | 510,77                    | 683,91         | 205            | 12,61          |
| 2             | 48,52                | 66,895         | 210,8          | 1629,1         | 0,839         | 50,35         | 0,8          | 11,54         | 576,7                     | 650,98         | 218,64         | 14,3           |
| 3             | 53,34                | 53,09          | 207,53         | 1606,16        | 0,595         | 68,11         | 0,76         | 9,77          | 661,7                     | 689,82         | 231,6          | 14,31          |
| 4             | 54,93                | 57,51          | 227,75         | 1600,86        | 0,885         | 63,32         | 0,5          | 9,77          | 595,64                    | 637,02         | 220,9          | 12,55          |
| 5             | 54,956               | 55,26          | 246,63         | 1599,8         | 1,139         | 42,24         | 0,61         | 7,98          | 540,05                    | 757,07         | 269,57         | 20,83          |
| 6             | 58,15                | 59,932         | 217,11         | 1505,8         | 0,855         | 21,41         | 0,76         | 2,946         | 539,67                    | 658,94         | 269,5          | 11,72          |
| 7             | 55,87                | 58,26          | 246,87         | 1609,18        | 0,885         | 67,83         | 0,97         | 8,98          | 872,91                    | 712,9          | 211,1          | 15,01          |
| 8             | 70,72                | 83,88          | 203,97         | 2074,44        | 0,608         | 43,48         | 0,623        | 5,03          | 519,19                    | 592,23         | 209,3          | 14,735         |
| 9             | 51,94                | 51,19          | 237,58         | 1538,76        | 0,915         | 83,87         | 0,84         | 11,17         | 531,38                    | 486,55         | 361,9          | 16,17          |
| 10            | 51,67                | 53             | 211,03         | 1575,98        | 1,401         | 85,61         | 0,09         | 9,63          | 751,27                    | 642,17         | 329            | 13,17          |
| <b>ВСЕГО:</b> | <b>553,586</b>       | <b>589,767</b> | <b>2221,51</b> | <b>16255,6</b> | <b>8,788</b>  | <b>593,24</b> | <b>6,563</b> | <b>85,596</b> | <b>6099,28</b>            | <b>6511,59</b> | <b>2526,51</b> | <b>145,405</b> |
| <b>ИТОГО:</b> | <b>55,36</b>         | <b>58,98</b>   | <b>222,15</b>  | <b>1625,56</b> | <b>0,88</b>   | <b>59,32</b>  | <b>0,66</b>  | <b>8,56</b>   | <b>609,93</b>             | <b>651,16</b>  | <b>252,65</b>  | <b>14,54</b>   |

### Список литературы

1. Лапшина В.Т. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах для технологов и инженеров. "Хлебпродинформ" Москва 2004.
2. Преображенская Э.Н. Лечебное питание: Практическое руководство для больничных диетологов (в таблицах схемах). ПрофиКС, 2002.
3. Доц. Коровка Л.С., проф. Академик РАЕН Перевалов А.Я. (кафедра гигиены питания детей и подростков ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вагнера), зав. Кафедрой технологии и организации общественного питания Белова В.Н. (Пермский государственный институт коммерции), техник-технолог общественного питания Наумова Л.А. (Уральский региональный центр питания). Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2008.

Наборы пищевых продуктов для обучающихся при 2 - х разовом питании для детей 12 - 18 лет (сезон осень, зима)

[illegible]