ООО "СТК"

СОГЛАСОВАНО

И.О Директора МКОУ Новомеринская СОШ-интернат"

Лебедева М.А.

31 августа 2022г.

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2 4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ Степанова Е.Г.

_____ 2022г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню 5-ти разовое бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся от 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов, стоимостью 215 руб.00 коп.

День: Понедельник **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
184*	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,8	9,9	30,6	239,9	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			12,96	12,9	74,7	468,45	0,21	1	0,21	2,3	365,2	471,8	68,2	3,7
Обед														
95*	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	250/5	2,6	5,3	22	146	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	100/50	14,5	12,1	60,5	410	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			26,44	23,7	156,72	946,74	0,35	43,8	2,3	10,91	116,03	313,83	134,74	7,58
Полдник														
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за Полдник			1,5	2	29,9	143,3	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Ужин														
260/366*	Печеночный пудинг с соусом молочным	100/50	32,5	19,3	15,5	377,5	0,5	24,8	10,70	5,8	25,4	444	27,8	9,8
335*	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	26,9	180,7	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Ужин			39,9	30,1	83,2	744,44	0,63	72,8	10,8	8	79,4	560,6	123,4	14
2-ой ужин														
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
434*	Кефир	200	6,1	0,2	8	62	0,08	1	0,04	0	290	950	140	0
Итого за 2-ой ужин			7,6	2,2	22,9	145,3	0,08	46	0,04	0,2	290,53	954,3	153,5	0,2
Итого за день			88,4	70,9	367,42	2448,23	1,27	208,6	13,35	21,61	856,69	2312,83	497,34	26,68

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "СТК"

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню 5-ти разовое

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся от 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов, стоимостью 215 руб.00 коп.

День: Вторник **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
184*	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,3	8,9	30,7	224,8	0,05	0,9	0,04	0,6	74	98,6	23,8	1,1
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			9,96	10,6	72,3	426,2	1,12	0,91	0,04	0,9	144,2	178,4	44	2,9
Обед														
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/5	6,6	5,5	17	143,5	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
312*	Птица отварная	100	7,6	30,6	0	199,1	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
351*	Рагу овощное (3 вариант)	180	3,1	9,5	18,5	172,1	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			20,2	46,1	66,5	653,94	0,2	25,9	15,3	13,8	160,7	350,8	127,4	7,2
Полдник														
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за Полдник			2,1	2,1	60,6	259,3	1,1	45	35,6	6,7	151,73	331,9	38,7	3,8
Ужин														
291/364*	Фрикадельки в соусе томатном	100/50	6,6	16,1	0,4	209,9	0,3	0,0	0,0	0,5	45,0	202,5	25,0	2,5
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
Итого за Ужин			13,9	23	85,5	624,94	0,35	10	4,5	3,2	110,7	400,2	82,3	7,6
2-ой ужин														
428**	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
435*	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	1 200,00	140	950	0
Итого за 2-ой ужин			11,8	12,6	37,5	311,7	0,8	10	0,9	0,2	1206,5	142,3	960,8	0,2
Итого за день			57,96	94,4	322,4	2276,08	3,57	91,81	56,34	24,8	1773,83	1403,6	1253,2	21,7

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "СТК"

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню 5-ти разовое
бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся от 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов, стоимостью 215 руб.00 коп.

День: Среда **Неделя:** 1 **Сезон:** **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210*	Макароны с сыром	200	23,5	17,7	116,5	718,2	0,1	0,7	0,2	2,20	262,00	379,00	46,00	2,19
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			26,96	18,10	151,00	873,60	0,17	3,70	0,20	2,50	278,60	422,80	64,20	3,09
Обед														
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	250/5	3,2	5,6	12,1	112	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
231*	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	10,3	6,9	4,9	123	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2
323*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			22,2	22,1	129,9	783,84	0,61	64,9	19,53	4,1	76,7	419,5	132,9	7
Полдник														
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за Полдник			1,5	2	29,9	143,3	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Ужин														
312*	Птица, тушеная в молочном соусе	75/50	19,7	24,8	5,4	322,5	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Ужин			29,7	31,5	89,4	760,24	0,2	31	0,3	12,2	88,6	270,9	121,5	8,6
2-ой ужин														
434*	Молоко кипяченое	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	1 200,00	140	950	0
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-ой ужин			7,5	10	21,9	207,3	0,3	52	0,3	0,2	1200,53	144,3	963,5	0,2
Итого за день			87,86	83,7	422,1	2768,28	1,28	196,6	20,33	19,2	1649,96	1269,8	1299,6	20,09

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "СТК"

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню 5-ти разовое

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся от 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов, стоимостью 215 руб.00 коп.

День: Четверг **Сезон:**

Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
184*	Каша вязкая пшенная молочная с маслом	200/5	8,7	9,6	43,6	294,7	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			14,86	12,6	87,7	523,25	1,21	1	35,61	6,8	281,4	452,4	52,4	5,4
Обед														
99*	Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
258*	Жаркое по-домашнему со свининой	250	20,5	46,1	28,5	610,6	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
436*	Напиток из апельсинов	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			34,9	56,7	101,1	1047,64	0,21	23	0,1	4,5	54,6	57,5	81,5	4,5
Полдник														
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за Полдник			1,54	2	30,12	144,3	0,02	45,2	2	0,21	5,07	5,7	17,14	0,38
Ужин														
273/366*	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	27,3	36,3	11,6	445	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
Итого за Ужин			36,1	44,9	99,1	891,24	0,1	13,5	4,5	6,7	126,5	249,9	68,5	5
2-ой ужин														
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
435*	Кефир	200	6,1	0,2	8	62	0,08	2	0,02	0	252	196	30	0
Итого за 2-ой ужин			7,6	2,2	22,9	145,3	0,08	47	0,02	0,2	252,53	200,3	43,5	0,2
Итого за день			95	118,4	340,92	2751,73	1,62	129,7	42,23	18,41	720,1	965,8	263,04	15

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "СТК"

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню 5-ти разовое бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся от 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов, стоимостью 215 руб.00 коп.

День: Пятница **Сезон:**
Неделя: 1 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	7,6	8,5	35,9	250,9	0,8	0,9	0,03	1,8	168,3	141	22,1	0,8
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			10,76	8,9	70,2	405,3	0,87	0,9	0,03	2,1	182,5	183,8	39,3	2,6
Обед														
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	250/5	2,3	5,3	10,1	97,4	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
314/366*	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100/50	18,5	18,3	25	492	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			28,30	30,20	141,10	1073,44	1,73	16,60	40,10	14,20	235,99	709,13	149,60	9,80
Полдник														
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за Полдник			1,8	2	30,1	144,3	0	48	0	0,2	7,93	13,3	18,5	0,3
Ужин														
260*	Азу из свинины	75/50	11,7	25,2	3,6	287,4	0,2	5,5	0,03	3,5	17,5	175	27,5	2,5
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Ужин			21,7	31,9	96,4	760,14	0,4	33,2	0,33	11,7	96,5	424,4	143	10,7
2-ой ужин														
435*	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	1 200,00	140	950	0
428**	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
Итого за 2-ой ужин			11,8	12,6	37,5	311,7	0,8	10	0,9	0,2	1206,5	142,3	960,8	0,2
Итого за день			74,36	85,6	375,3	2694,88	3,8	108,7	41,36	28,4	1729,42	1472,93	1311,2	23,6

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "СТК"

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню 5-ти разовое

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся от 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов, стоимостью 215 руб.00 коп.

День: Суббота Сезон:

Неделя: 1 Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
112*	Суп молочный с вермишелью	250/5	7,9	11,3	29,9	253,8	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			11,1	11,7	64,42	409,2	0,19	0,2	2,2	2,31	248,74	383,2	57,84	2,88
Обед														
92*	Суп картофельный с рыбой	250/20	10,6	2,9	20,1	148,8	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
257*	Печень по-строгановски	75/50	20,9	14	10,2	250,7	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8
335*	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	26,9	180,7	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			38,5	27,3	88,2	719,44	0,23	9,7	0,1	9,2	59,6	240,4	109,7	7,2
Полдник														
438*	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за Полдник			1,6	2,1	41,3	191,3	0,01	48	0	0,6	5,53	6,3	16,5	1,2
Ужин														
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	100/50	18,5	18,3	25,3	492	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
323*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Ужин			28,8	29,4	127,1	1016,74	0,7	56,4	0,03	4,3	135,9	338,2	148,8	6,9
2-ой ужин														
434*	Молоко кипяченое	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	1 200,00	140	950	0
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-ой ужин			7,5	10	21,9	207,3	0,3	52	0,3	0,2	1200,53	144,3	963,5	0,2
Итого за день			80,4	73,8	284,5	2141,78	9,24	175,1	10,43	25,3	1413,56	742,2	1252,5	30,5

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "СТК"

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню 5-ти разовое бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся от 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов, стоимостью 215 руб.00 коп.

День: Понедельник **Сезон:**
Недели: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
184*	Каша вязкая манная молочная с маслом	200/5	7,5	6,3	41,1	249,7	0	1,1	0,03	0,3	91,5	90,7	12,4	0,3
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			13,66	9,3	85,2	478,25	0,11	2,1	0,04	0,6	221,7	215,5	39,6	2,1
Обед														
100*	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	250	3,6	2,6	22,5	134,1	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
211*	Плов из птицы	250	25,5	28,8	46,9	535	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			31,74	31,90	100,42	808,34	0,21	14,60	2,08	6,61	68,13	181,83	85,84	4,68
Полдник														
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за Полдник			1,5	2	29,9	143,3	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Ужин														
299*	Запеканка картофельная с мясом	250	30,8	14,4	34,1	388,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Ужин			33,8	15,6	59,7	529,04	61,2	45	3,03	2,1	56,4	133,8	104,8	9
2-ой ужин														
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
434*	Кефир	200	6,1	0,2	8	62	0,08	1	0,04	0	290	950	140	0
Итого за 2-ой ужин			7,6	2,2	22,9	145,3	0,08	46	0,04	0,2	290,53	954,3	153,5	0,2
Итого за день			88,3	61	298,12	2104,23	61,6	152,7	5,19	9,71	642,29	1497,73	401,24	17,18

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "СТК"

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню 5-ти разовое бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся от 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов, стоимостью 215 руб.00 коп.

День: Вторник **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200/5	6,4	9,7	28,9	228,1	0,1	1,5	0,1	0,2	125	119	18,9	0,4
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			11,06	11,4	70,5	429,5	1,17	1,51	0,1	0,5	195,2	198,8	39,1	2,2
Обед														
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	250/5	3,2	5,6	12,1	112	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
259*	Гуляш из свинины	75/50	18,5	44,1	4,6	486,3	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
438*	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			31,1	56,1	102,1	1036,04	0,91	38,4	19,8	11,9	94,2	548,5	176,3	10,1
Полдник														
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за Полдник			1,8	2	30,1	144,3	0	48	0	0,2	7,93	13,3	18,5	0,3
Ужин														
291/364*	Фрикадельки в соусе томатном	100/50	6,6	16,1	0,4	209,9	0,3	0,0	0,0	0,5	45,0	202,5	25,0	2,5
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0,01	0,2	34	23	13	0,3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Ужин			14,4	22,8	83,8	620,94	0,35	60	4,51	3,6	134,5	418,9	115,2	7,3
2-ой ужин														
435*	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	1 200,00	140	950	0
428**	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
Итого за 2-ой ужин			11,8	12,6	37,5	311,7	0,8	10	0,9	0,2	1206,5	142,3	960,8	0,2
Итого за день			41,66	49,3	237,7	1584,68	2,42	119,51	5,51	6,1	1555,73	786,7	1189,4	13,2

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "СТК"

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню 5-ти разовое

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся от 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов, стоимостью 215 руб.00 коп.

Лень: Среда **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
193*	Омлет натуральный	120	14,1	19,5	1,6	242,6	0,1	0,7	0,2	2,2	0,4	0,4	0,2	0,1
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			18,76	21,60	38,30	428,20	0,17	0,90	0,20	2,50	65,80	73,90	22,60	1,40
Обед														
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной на мясном бульоне	250/5	5,5	6,4	18,6	153,9	0,2	7,3	0,1	0,3	7,1	78,3	22	0,9
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	17,5	12,4	27	194	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
325*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			31,70	28,40	158,50	896,74	0,51	67,30	0,23	2,50	62,00	210,10	121,20	6,00
Полдник														
к/к	Кондитерские изделия	40	1,13	1,47	11,16	62,5	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Полдник			6	8	22	184	0,3	7	0,3	0	1205	148	954	1
Ужин														
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	75/50	19,7	24,8	5,4	322,5	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
436*	Напиток из апельсинов	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Ужин			29,6	31,5	99,9	804,24	0,21	41	0,3	12,3	89,2	264,9	121,5	8,5
2-ой ужин														
434*	Молоко кипяченое	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	1 200,00	140	950	0
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-ой ужин			2,63	3,47	26,06	145,8	0	90	0	0,4	1,06	8,6	27	0,4
Итого за день			88,69	92,97	344,76	2458,98	1,19	206,2	1,03	17,7	1423,06	705,5	1246,3	17,3

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "СТК"

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню 5-ти разовое бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся от 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов, стоимостью 215 руб.00 коп.

День: Четверг **Сезон:**
Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
184*	Каша вязкая пшенная молочная с маслом	200/5	8,6	9,6	43,6	294,7	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			14,76	12,6	87,7	523,25	1,21	1	35,61	6,8	281,4	452,4	52,4	5,4
Обед														
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/5	6,6	5,5	17	143,5	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
275/364*	Рагу из птицы	250	21,6	11,4	21,9	353,8	0,2	5,5	0,03	3,5	17,5	175	27,5	2,5
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			31,4	17,5	100,4	751,54	0,34	10,4	15,03	8,01	126,4	309,9	103,7	7,2
Полдник														
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за Полдник			1,8	2	30,1	144,3	0	48	0	0,2	7,93	13,3	18,5	0,3
Ужин														
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	100/50	14,5	12,1	60,5	410	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2
325*	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Ужин			23	21,6	159,3	902,84	0,3	33,5	0,03	3,2	91,3	184,4	117	8,2
2-ой ужин														
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
434*	Кефир	200	6,1	0,2	8	62	0,08	1	0,04	0	290	950	140	0
Итого за 2-ой ужин			7,6	2,2	22,9	145,3	0,08	46	0,04	0,2	290,53	954,3	153,5	0,2
Итого за день			78,56	55,9	400,4	2467,23	1,93	138,9	50,71	18,41	797,56	1914,3	445,1	21,3

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "СТК"

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню 5-ти разовое бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся от 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов, стоимостью 215 руб.00 коп.

День: Пятница **Сезон:**
Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
184*	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,8	9,9	30,6	239,9	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			10,00	10,30	65,12	395,30	0,19	0,20	2,20	2,31	248,74	383,20	57,84	2,88
Обед														
99*	Суп картофельный с горохом и гренками на мясном бульоне	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
273/366*	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	27,3	36,3	11,6	445	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
436*	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			45,9	52,9	127,3	1104,34	0,1	11,7	4,5	9,5	78	238,7	91,6	4,4
Полдник														
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за Полдник			1,5	2	29,9	143,3	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Ужин														
402***	Сердце в соусе	75/50	27,2	10,7	6,5	230	0,1	3,3	0,009	1,3	5,6	11,6	4,3	0,2
335*	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	26,9	180,7	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Ужин			36,1	23,1	77	627,84	0,23	48,5	0,109	3,5	108,4	157,9	104,1	4,8
2-ой ужин														
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
435*	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	1 200,00	140	950	0
Итого за 2-ой ужин			7,5	10	21,9	207,3	0,3	52	0,3	0,2	1200,53	144,3	963,5	0,2
Итого за день			101,00	98,30	321,22	2478,08	0,82	157,40	7,11	15,71	1641,20	936,40	1234,54	13,48

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "СТК"

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню 5-ти разовое бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся от 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского и Тосненского районов, стоимостью 215 руб.00 коп.

День: Суббота **Сезон:**

Неделя: 2 **Возраст:** 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
225*	Пудинг из творога с изюмом и молоком	120/30	21,3	18,6	47,3	441,3	0,1	0,4	0,1	3,6	125	119	18,9	0,4
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			24,46	19	81,6	595,7	0,17	0,4	0,1	3,9	139,2	161,8	36,1	2,2
Обед														
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	250/5	2,3	5,3	10,1	97,4	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
266*	Плов по-узбекски	250	14,4	38,4	48,5	597,3	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8
438*	Напиток из свежих фруктов	200	0,3	0,7	24	104	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			19,60	44,9	98,4	876,94	0,23	6,7	0	8,8	53,69	166,43	85,9	7,3
Полдник														
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за Полдник			1,8	2	30,1	144,3	0	48	0	0,2	7,93	13,3	18,5	0,3
Ужин														
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	100/50	18,5	18,3	25,3	491,3	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
442*	Сок фруктовый	200	0,3	0	24	96,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0,01	0,2	34	23	13	0,3
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Ужин			28,1	24,6	108,3	917,04	0,4	17,7	0,3	8	99	400,4	127,5	8
2-ой ужин														
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
434*	Молоко кипяченое	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	1 200,00	140	950	0
Итого за 2-ой ужин			7,5	10	21,9	207,3	0,3	52	0,3	0,2	1200,53	144,3	963,5	0,2
Итого за день			81,46	100,5	340,3	2741,28	1,1	124,8	0,7	21,1	1500,35	886,23	1231,5	18
Итого за 12 дней			963,65	984,77	4055,14	28915,46	89,84	1810,02	254,29	226,45	15703,75	14894,02	#######	238,51
Итого среднее за день			80,3	82,1	337,9	2409,6	7,5	150,8	21,2	18,9	1308,6	1241,2	968,7	19,9

Приложение к цикличному двухнедельному меню

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н.

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. И др

***Сборник рецептур на продукцию диет пит. для предприят. общ. пит-я. Могильный, Тутельян. 2013г

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.Справочник.-Москва,ДеЛи принт,2007.-276с.Редакция Скурихина И.М.;Тутельяна В.А.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.