

СОГЛАСОВАНО:

И.о.Директора МАОУ

корпус кадет "Виктория"

И.И. Баринков

"19" августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "Фабрика социального питания 1"

Семикопенко Д.С.

"06" августа 2025 г.



Примерное десятидневное меню для обучающихся муниципальных образовательных учреждений Старооскольского ГО, Губкинского ГО для возраста обучающихся с 7 до 11 лет

2025-2026г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
1	1	Завтрак	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных Геркулес с маслом сливочным	200/5	236,3	7,8	7,8	35,1	26,7	0,2	0,5	0,8	126,3	6,1	205,1	1,5	ТТК 1.1.
	понедельник		Оладьи с повидлом	50/10	147,3	3,5	4,6	23,1	10,5	0,1	0,5	1,4	13,5	18,0	66,5	0,8	ТТК 3.5
			Какао с молоком	200	108,7	3,9	3,1	16,3	16,3	0,0	0,6	0,0	130,6	25,0	111,7	0,7	ТТК 8.12
			Фрукты свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				565	533,0	15,6	15,8	83,4	56,5	0,3	5,7	2,3	284,4	57,0	392,9	4,9	
1	1	Обед	Помидор свежий	60	12,1	0,7	0,1	2,1	47,9	0,0	6,0	0,4	7,4	10,4	13,6	0,5	ТТК 4.1
	понедельник		Помидор соленый*	60	10,6	0,6	0,1	1,9	0,0	0,0	3,6	0,4	5,3	7,8	18,3	0,4	ТТК 4.10
			Суп картофельный с горохом и цыпленком	200 /10	163,3	8,3	8,1	14,4	110,6	0,2	1,0	0,6	28,6	30,8	110,2	1,7	ТТК 5.31
			Плов	150	334,9	13,0	20,1	25,6	97,8	0,4	0,5	1,0	7,1	20,6	182,1	18,0	ТТК 6.20
			Сок разливной	200	86,6	1,0	0,2	20,2	0,0	0,0	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	ТТК 8.5
			Хлеб пшеничный	40	93,8	3,0	0,3	19,7	0,0	0,0	0,0	0,5	8,0	5,6	26,0	0,4	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	40	108,0	2,2	0,4	23,8	0,0	0,2	0,0	0,4	9,2	10,0	42,4	1,2	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				700	798,6	28,2	29,2	105,7	256,2	0,8	11,5	3,1	74,3	85,4	388,2	24,7	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				700	797,1	28,2	29,2	105,5	208,4	0,7	9,1	3,1	72,2	82,8	392,9	24,6	
1	1	Полдник	Гренки с сыром "Детские"	100	257,5	9,1	10,7	31,1	73,8	0,0	0,0	1,3	100,6	12,9	118,5	1,3	ТТК 3.21
	понедельник		Напиток из цитрусовых	200	62,3	0,1	0,0	15,4	0,2	0,0	2,6	0,0	6,1	1,7	3,1	0,1	ТТК 8.6
Итого по рациону				300	319,8	9,3	10,8	46,5	74,0	0,0	2,6	1,3	106,7	14,6	121,6	1,4	
Итого за 1 день в весенне-летний период:				1565	1651,5	53,1	55,8	235,5	386,7	1,1	19,7	6,7	465,4	157,0	902,7	30,9	
Итого за 1 день в осенне-зимний период:				1565	1650,0	53,1	55,8	235,3	338,8	1,1	17,3	6,7	463,3	154,4	907,4	30,9	

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
1	2	Завтрак	Омлет паровой с мясом	120 /5	213,5	14,4	16,3	2,4	119,9	0,0	0,4	1,1	78,1	30,6	178,4	1,8	ТТК 6.8
	вторник		Огурец свежий	30	3,4	0,2	0,0	0,6	0,0	0,1	2,1	0,0	5,1	4,2	9,0	0,2	ТТК 4.4
			Икра овощная кабачковая*	30	23,4	0,4	1,4	2,3	0,0	0,0	2,9	0,6	9,6	3,9	9,0	0,2	ТТК 4.14
			Хлеб ржано-пшеничный	20	54,0	1,1	0,2	11,9	0,0	0,1	0,0	0,2	4,6	5,0	21,2	0,6	ТТК 3.2
			Конд изделие пром производства***	30	126,0	2,1	3,0	22,5	0,0	0,0	0,0	0,5	3,6	3,0	15,9	0,3	ТТК 3.3
			Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,4	0,2	0,1	15,2	0,1	0,0	1,2	0,0	7,3	4,6	8,5	0,8	ТТК 8.3
			Фрукты свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону в весенне-летний период:				512	500,0	18,4	20,0	61,5	123,1	0,3	7,7	2,0	112,7	55,2	242,6	5,5	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				512	520,0	18,6	21,4	63,2	123,1	0,2	8,4	2,6	117,2	54,9	242,6	5,6	
1	2	Обед	Салат из помидоров с сыром	60	67,1	2,7	5,3	2,0	55,7	0,0	5,2	0,6	88,8	11,9	58,0	0,5	ТТК 4.27
	вторник		Картофель с сельдью филе и луком репчатым*	60	80,0	2,8	4,9	6,2	2,9	0,0	0,3	0,5	11,4	11,7	52,0	0,5	ТТК 4.50
			Свекольник со сметаной	200 /10	99,0	2,1	5,5	10,2	116,5	0,0	4,1	0,6	31,0	18,1	49,6	0,9	ТТК 5.8
			Фрикадельки мясные с соусом	90	133,4	10,4	7,3	6,6	11,5	0,1	2,0	0,7	12,6	29,6	91,4	60,1	ТТК 6.13
			Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	203,4	7,5	4,7	32,8	12,9	0,2	0,0	0,6	12,0	109,6	164,5	3,7	ТТК 7.2
			Компот из смеси сухофруктов	200	104,4	0,4	0,0	25,7	12,0	0,0	0,0	0,0	40,0	1,7	3,4	0,1	ТТК 8.11
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	30	81,0	1,7	0,3	17,8	0,0	0,1	0,0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,9	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				770	758,6	27,0	23,4	110,0	208,7	0,5	11,3	3,0	197,4	182,6	418,2	66,5	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				770	771,4	27,1	22,9	114,1	155,8	0,5	6,4	2,9	120,0	182,4	412,2	66,5	
1	2	Полдник	Сдобное булочное изделие	65	186,7	6,2	5,0	29,3	14,1	0,1	0,7	1,6	16,6	18,6	72,0	0,7	
	вторник		Салат из моркови с яблоком	60	50,7	0,5	3,6	4,0	416,0	0,0	1,5	0,5	11,0	13,0	18,5	0,6	ТТК 4.26
			Кисель ягодный	200	90,5	0,1	0,1	22,4	1,5	0,0	12,0	0,0	8,4	4,0	10,3	0,2	ТТК 8.16
Итого по рациону				325	327,9	6,8	8,7	55,6	431,6	0,1	14,2	2,1	36,1	35,7	100,9	1,5	
Итого за 2 день в весенне-летний период:				1607	1586,5	52,3	52,1	227,0	763,4	0,9	33,2	7,2	346,2	273,5	761,7	73,6	
Итого за 2 день в осенне-зимний период:				1607	1619,4	52,5	53,0	232,9	710,5	0,8	29,0	7,6	273,3	273,0	755,7	73,7	

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
1	3	Завтрак	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150 /10	316,8	16,3	9,0	42,7	43,2	0,1	0,8	0,3	133,5	32,2	144,8	1,0	ТТК 2.1
	среда		Батон пектиновый	40	104,7	3,0	1,2	20,6	0,0	0,0	0,0	0,7	7,6	5,2	26,0	0,5	ТТК 3.3
			Масло порциями сливочное	10	58,2	0,1	6,4	0,1	27,0	0,0	0,0	0,1	2,1	0,0	2,6	0,0	ТТК 3.5
			Чай с сахаром	200	61,2	0,2	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,8	7,2	0,8	ТТК 8.2
			Плоды свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				510	581,7	19,9	17,0	87,3	73,2	0,1	4,9	1,3	162,1	49,1	190,2	4,1	
1	3	Обед	Салат из свеклы	60	49,6	0,8	3,2	4,4	0,7	0,0	2,2	0,4	17,8	10,5	20,5	0,7	ТТК 4.27
	среда		Суп лапша по- домашнему	200 /10	176,1	7,7	7,0	20,6	134,1	0,1	1,6	0,8	18,0	13,7	74,6	1,1	ТТК 5.9
			Растрепки куриные	90	154,8	12,1	8,3	7,8	254,8	0,1	1,5	1,1	28,9	45,6	110,1	1,3	ТТК 6.65
			Рагу из овощей	150	144,6	2,5	6,5	19,1	322,1	0,1	8,9	1,0	35,4	26,7	79,4	1,0	ТТК 7.3
			Напиток Каркаде	200	61,6	0,1	0,0	15,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,2	0,4	ТТК 8.4
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	30	81,0	1,7	0,3	17,8	0,0	0,1	0,0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,9	ТТК 3.2
Итого по рациону				770	738,0	27,2	25,6	99,8	711,6	0,4	14,1	3,9	113,6	108,3	336,2	5,7	
1	3	Полдник	Оладьи с повидлом	100 /10	268,4	6,9	9,1	39,7	21,0	0,2	0,5	2,8	25,6	35,4	132,2	1,5	ТТК 3.6
	среда		Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	77,6	0,2	0,2	18,8	1,1	0,0	20,9	0,1	6,4	3,1	3,7	0,8	ТТК 8.17
Итого по рациону				310	346,0	7,1	9,3	58,5	22,1	0,2	21,4	2,9	31,9	38,4	135,9	2,3	
Итого по рациону за 3 день				1590	1665,7	54,2	51,9	245,6	806,9	0,7	40,5	8,1	307,6	195,8	662,2	12,1	

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
1	4	Завтрак	Пельмени отварные с маслом сливочным и сметаной	150 /5 /5	369,2	13,7	18,9	36,2	16,7	0,5	0,8	1,8	49,8	34,7	209,9	2,4	ТТК 6.48
	четверг		Хлеб ржано-пшеничный	40	108,0	2,2	0,4	23,8	0,0	0,2	0,0	0,4	9,2	10,0	42,4	1,2	ТТК 3.2
			Чай витаминный с плодами шиповника	200	61,4	0,1	0,4	15,1	0,2	0,0	3,9	0,0	3,2	2,3	4,4	0,5	ТТК 8.18
			Плоды свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				500	579,4	16,4	20,1	84,0	19,9	0,6	8,7	2,4	76,3	54,9	266,2	6,0	
1	4	Дополнительное питание	Молоко в индивидуальной упаковке	200	96,4	5,4	4,4	8,8	26,4	0,0	1,0	0,0	211,2	24,4	156,6	0,2	
	четверг																
1	4	Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	37,5	0,5	3,2	1,6	0,0	0,0	3,7	0,4	10,7	7,8	19,2	0,3	ТТК 4.22
	четверг		Салат из соленых огурцов с луком*	60	32,6	0,6	2,7	1,5	0,0	0,0	3,0	0,3	14,9	8,6	17,7	0,4	ТТК 4.9
			Суп сливочный с рыбными фрикадельками (горбуша)	200 /20	126,0	7,6	6,0	10,3	142,8	0,1	2,3	1,3	31,8	26,1	125,7	0,7	ТТК 5.33
			Котлеты по-хлыновски	90	186,3	8,9	13,1	8,2	9,0	0,3	0,5	0,3	17,1	9,0	120,5	1,5	ТТК 6.16
			Макаронные изделия отварные	150	187,6	5,3	3,9	32,8	14,2	0,1	0,0	0,8	9,6	7,1	40,0	0,7	ТТК 7.5
			Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,6	0,2	0,1	16,3	2,0	0,0	16,0	0,0	6,8	5,4	5,7	0,3	ТТК 8.11
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	30	81,0	1,7	0,3	17,8	0,0	0,1	0,0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,9	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				780	755,3	26,5	26,9	101,8	168,0	0,6	22,4	3,4	89,0	67,2	362,5	4,8	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				780	750,5	26,6	26,4	101,7	168,0	0,6	21,8	3,4	93,1	68,0	360,9	4,9	
1	4	Полдник	Котлеты морковные с творогом, соус сметанный	110 /30	193,6	12,0	9,9	14,1	919,2	0,1	162,8	0,7	116,2	39,7	117,4	1,2	ТТК 7.18
	четверг		Сок разливной	200	86,6	1,0	0,2	20,2	0,0	0,0	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	ТТК 8.5
Итого по рациону				340	280,2	13,0	10,1	34,3	919,2	0,2	166,8	0,9	130,2	47,7	131,4	4,0	
Итого за 4 день в весенне-летний период:				1620	1614,9	55,9	57,1	220,2	1107,1	1,4	197,9	6,7	295,5	169,7	760,0	14,8	
Итого за 4 день в осенне-зимний период:				1620	1610,0	56,0	56,6	220,0	1107,1	1,4	197,3	6,7	299,7	170,5	758,5	14,9	

Школа комплекс 2025-2026																	
Возрастная категория: 7-11 лет																	
Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
1	5	Завтрак	Каша Дружба с маслом сливочным	200 /5	209,0	5,8	6,2	32,3	27,6	0,1	0,5	0,2	116,9	33,8	143,3	0,7	ТТК 1.5.
	пятница		Батон пектиновый	30	78,5	2,3	0,9	15,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	19,5	0,4	ТТК 3.3
			Сыр порциями	20	64,2	4,4	5,2	0,0	31,2	0,0	0,1	0,1	154,9	6,1	87,0	0,2	ТТК 3.10
			Чай с молоком	200	85,9	1,6	1,2	17,3	6,8	0,0	0,3	0,0	58,7	10,0	47,1	0,8	ТТК 8.19
			Плоды свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				555	478,5	14,4	13,8	73,9	68,5	0,2	4,9	1,0	350,2	61,7	306,5	4,0	
1	5	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	52,7	1,1	2,7	6,0	90,8	0,0	10,8	0,4	26,8	10,7	19,5	0,4	ТТК 4.7
	пятница		Винегрет овощной с луком репчатым*	60	49,9	0,7	3,3	4,4	102,6	0,0	1,5	0,4	12,0	10,6	22,7	0,4	ТТК 4.12
			Солянка Школьная	200	145,9	7,0	9,0	9,2	9,4	0,1	1,8	0,8	13,0	26,5	88,1	1,1	ТТК 5.11
			Котлеты рыбные Любительские	90	124,0	11,2	6,3	5,7	234,8	0,1	0,8	0,7	42,8	38,7	169,4	0,9	ТТК 6.18
			Пюре картофельное	150	125,6	2,9	4,3	18,8	19,3	0,1	0,1	0,2	35,4	26,7	79,4	1,0	ТТК 7.1
			Компот из смеси сухофруктов	200	104,4	0,4	0,0	25,7	12,0	0,0	0,0	0,0	40,0	1,7	3,4	0,1	ТТК 8.11
			Хлеб пшеничный	40	93,8	3,0	0,3	19,7	0,0	0,0	0,0	0,5	8,0	5,6	26,0	0,4	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	40	108,0	2,2	0,4	23,8	0,0	0,2	0,0	0,4	9,2	10,0	42,4	1,2	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				780	754,4	27,9	23,1	108,8	366,4	0,5	13,6	2,8	175,2	119,9	428,3	5,1	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				780	751,5	27,5	23,6	107,2	378,1	0,5	4,3	2,8	160,4	119,8	431,4	5,2	
1	5	Полдник	Блинчики с фруктовой начинкой	70	187,1	5,2	4,4	31,6	73,5	0,0	0,7	2,2	63,4	15,7	117,6	1,2	ТТК 3.7
	пятница		Салат из моркови с сахаром	60	53,5	0,7	2,7	6,6	691,2	0,0	1,2	0,5	13,8	19,0	27,6	0,4	ТТК 4.17
			Какао с молоком	200	108,7	3,9	3,1	16,3	16,3	0,0	0,6	0,0	130,6	25,0	111,7	0,7	ТТК 8.12
Итого по рациону				330	349,2	9,8	10,2	54,6	781,0	0,1	2,5	2,7	207,8	59,7	256,9	2,2	
Итого за 5 день в весенне-летний период:				1665	1582,1	52,1	47,1	237,3	1215,9	0,8	21,0	6,5	733,1	241,3	991,7	11,2	
Итого за 5 день в осенне-зимний период:				1665	1579,2	51,8	47,6	235,7	1227,7	0,8	11,8	6,5	718,3	241,1	994,8	11,3	

Школа комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
2	6	Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	210,0	8,0	7,0	28,7	34,8	0,1	0,5	0,8	129,1	11,0	102,6	0,8	ТТК 1.10.
	понедельник		Помидор свежий	40	8,1	0,4	0,1	1,4	31,9	0,0	4,0	0,3	4,9	7,0	9,0	0,3	ТТК 4.1
			Кукуруза консервированная*	40	28,8	0,8	0,3	4,9	0,8	0,1	1,0	0,1	1,6	6,0	18,4	0,1	ТТК 4.15
			Конд изделие пром производства***	45	189,0	3,2	4,5	33,8	0,0	0,0	0,0	0,7	5,4	4,5	23,9	0,4	
			Какао с молоком	200	108,7	3,9	3,1	16,3	16,3	0,0	0,6	0,0	130,6	25,0	111,7	0,7	ТТК 8.12
			Плоды свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				535													
Итого по рациону в весенне-летний период:				535	556,5	16,0	15,1	89,0	86,0	0,2	9,1	1,9	284,0	55,2	256,8	4,1	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				535	577,2	16,3	15,3	92,5	54,9	0,2	6,1	1,8	280,7	54,2	266,1	3,9	
Норма за рацион				500	470-587	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8									
2	6	Обед	Огурец свежий	60	6,8	0,4	0,1	1,1	0,0	0,2	4,2	0,1	10,2	8,4	18,0	0,3	ТТК 4.4
	понедельник		Огурец соленый*	60	6,1	0,5	0,1	0,9	0,0	0,0	3,0	0,1	13,8	8,4	14,4	0,4	ТТК 4.8
			Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200 /10	81,4	1,6	5,3	6,7	6,4	0,0	14,1	1,8	47,1	18,6	44,4	0,6	ТТК 5.14
			Цыпленка (бедро н/к) запеченные	100	197,4	15,6	14,8	0,4	40,6	0,0	1,0	0,3	15,0	14,4	142,1	1,3	ТТК 6.6
			Каша рассыпчатая гречневая	150	203,4	7,5	4,7	32,8	12,9	0,2	0,0	0,6	12,0	109,6	164,5	3,7	ТТК 7.2
			Сок разливной	200	86,6	1,0	0,2	20,2	0,0	0,0	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	ТТК 8.5
			Хлеб пшеничный	40	93,8	3,0	0,3	19,7	0,0	0,0	0,0	0,5	8,0	5,6	26,0	0,4	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	40	108,0	2,2	0,4	23,8	0,0	0,2	0,0	0,4	9,2	10,0	42,4	1,2	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				800	777,2	31,4	25,8	104,8	59,9	0,6	23,3	3,8	115,5	174,6	451,4	10,3	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				800	776,5	31,5	25,8	104,5	59,9	0,5	22,1	3,8	119,1	174,6	447,8	10,4	
2	6	Полдник	Оладьи с повидлом	100 /10	268,4	6,9	9,1	39,7	21,0	0,2	0,5	2,8	25,6	35,4	132,2	1,5	ТТК 3.6
	понедельник		Напиток Каркаде	200	61,6	0,1	0,0	15,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,2	0,4	ТТК 8.4
Итого по рациону				310	330,0	6,9	9,1	55,0	21,0	0,2	0,5	2,8	26,1	35,4	132,4	1,9	
Итого за 6 день в весенне-летний период:				1645	1663,7	54,3	50,0	248,8	166,9	1,0	32,9	8,5	425,6	265,2	840,5	16,3	
Итого за 6 день в осенне-зимний период:				1645	1683,7	54,7	50,3	252,1	135,8	0,8	28,7	8,3	425,9	264,2	846,3	16,2	

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
2	7	Завтрак	Крупеник мясной	150	314,1	10,8	17,6	28,1	253,8	0,3	2,1	1,0	27,9	27,2	167,2	1,8	ТТК 6.67
	вторник		Огурец свежий	40	4,5	0,3	0,0	0,8	0,0	0,1	2,8	0,0	6,8	5,6	12,0	0,2	ТТК 4.4
			Горошек консервированный*	40	16,1	1,2	0,1	2,6	0,0	0,0	4,0	0,1	8,0	8,4	24,8	0,3	ТТК 4.16
			Хлеб ржано-пшеничный	40	108,0	2,2	0,4	23,8	0,0	0,2	0,0	0,4	9,2	10,0	42,4	1,2	ТТК 3.2
			Чай с молоком	200	85,9	1,6	1,2	17,3	6,8	0,0	0,3	0,0	58,7	10,0	47,1	0,8	ТТК 8.19
			Фрукты свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону в весенне-летний период:				530	553,3	15,3	19,7	78,8	263,6	0,6	9,2	1,6	116,6	60,6	278,3	5,9	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				530	564,8	16,3	19,7	80,6	263,6	0,5	10,4	1,7	117,8	63,4	291,1	6,0	
2	7	Обед	Салат из свеклы	60	49,6	0,8	3,2	4,4	0,7	0,0	2,2	0,4	17,8	10,5	20,5	0,7	ТТК 4.5
	вторник		Суп картофельный с горохом и цыпленком	200 /10	163,3	8,3	8,1	14,4	110,6	0,2	1,0	0,6	28,6	30,8	110,2	1,7	ТТК 5.31
			Котлеты рыбные	90	111,6	10,5	3,8	8,5	14,6	0,1	0,5	0,7	28,5	30,6	143,2	0,8	ТТК 6.44
			Пюре картофельное	150	125,6	2,9	4,3	18,8	19,3	0,1	0,1	0,2	35,4	26,7	79,4	1,0	ТТК 7.1
			Компот из смеси сухофруктов	200	104,4	0,4	0,0	25,7	12,0	0,0	0,0	0,0	40,0	1,7	3,4	0,1	ТТК 8.11
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	30	81,0	1,7	0,3	17,8	0,0	0,1	0,0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,9	ТТК 3.2
Итого по рациону				770	705,8	26,9	20,0	104,3	157,1	0,5	3,8	2,4	163,2	112,0	408,0	5,5	
2	7	Полдник	Котлеты морковные с творогом, соус сметанный	110 /30	193,6	12,0	9,9	14,1	919,2	0,1	162,8	0,7	116,2	39,7	117,4	1,2	ТТК 7.18
	вторник		Сок разливной	200	86,6	1,0	0,2	20,2	0,0	0,0	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	ТТК 8.5
Итого по рациону				340	280,2	13,0	10,1	34,3	919,2	0,2	166,8	0,9	130,2	47,7	131,4	4,0	
Итого за 7 день в весенне-летний период:				1640	1539,2	55,2	49,7	217,4	1339,9	1,2	179,8	5,0	410,1	220,3	817,7	15,4	
Итого за 7 день в осенне-зимний период:				1640	1550,8	56,2	49,8	219,2	1339,9	1,1	181,0	5,0	411,3	223,1	830,5	15,5	

Школа комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
2	8	Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	205	199,1	5,9	5,7	31,1	26,7	0,1	0,5	0,5	112,5	17,2	104,0	0,8	ТТК 1.3.
	среда		Масло порциями сливочное	10	58,2	0,1	6,4	0,1	27,0	0,0	0,0	0,1	2,1	0,0	2,6	0,0	ТТК 3.5
			Батон пектиновый	50	130,85	3,75	1,45	25,7	0	0,015	0	0,85	9,5	6,5	32,5	0,6	ТТК 3.3
			Чай витаминный с плодами шиповника	200	61,4	0,1	0,4	15,1	0,2	0,0	3,9	0,0	3,2	2,3	4,4	0,5	ТТК 8.18
			Плоды свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
			Итого по рациону	565	490,3	10,2	14,3	81,0	56,9	0,1	8,4	1,7	141,4	33,9	153,1	3,8	
2	8	Обед	Салат из моркови по- корейски "Школьный"	60	64,7	0,7	5,3	3,5	648,0	0,0	1,1	0,8	13,5	18,0	26,3	0,3	ТТК 4.49
	среда		Рассольник петербургский с крупой перловой, со сметаной	200 /10	111,7	2,2	5,2	14,1	108,8	0,1	2,9	0,6	22,2	20,9	62,8	0,8	ТТК 5.10
			Наггетсы куриные	90	209,5	22,3	10,0	7,7	16,1	0,1	0,6	1,3	27,4	72,7	163,9	1,8	ТТК 6.10
			Спагетти по- неопалитански	150	199,2	5,9	4,3	34,3	34,8	0,1	1,3	0,9	14,1	12,6	56,1	1,2	ТТК 7.21
			Напиток Каркаде	200	61,6	0,1	0,0	15,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,2	0,4	ТТК 8.4
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	30	81,0	1,7	0,3	17,8	0,0	0,1	0,0	0,3	6,9	7,5	31,8	0,9	ТТК 3.2
			Итого по рациону	770	797,9	35,1	25,3	107,5	807,7	0,4	6,0	4,3	90,6	135,9	360,5	5,7	
2	8	Полдник	Гренки с сыром "Детские"	100	257,5	9,1	10,7	31,1	73,8	0,0	0,0	1,3	100,6	12,9	118,5	1,3	ТТК 3.21
	среда		Напиток из цитрусовых	200	62,3	0,1	0,0	15,4	0,2	0,0	2,6	0,0	6,1	1,7	3,1	0,1	ТТК 8.6
			Итого по рациону	300	319,8	9,3	10,8	46,5	74,0	0,0	2,6	1,3	106,7	14,6	121,6	1,4	
Итого по рациону за 8 день				1635	1608,0	54,5	50,3	235,0	938,6	0,6	17,0	7,3	338,7	184,4	635,2	10,9	

Школа комплекс 2025-2026																	
Возрастная категория: 7-11 лет																	
Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
2	9	Завтрак	Пудинг творожный Лакомка со сгущенным молоком	130/20	310,6	22,0	9,0	35,5	512,5	0,1	1,5	0,6	206,1	41,0	175,6	1,0	ТТК 2.10
	четверг		Буженина из свинины	30	86,7	4,3	7,4	0,7	0,0	0,1	0,0	0,2	0,5	0,8	53,0	0,6	ТТК 3.29
			Батон пектиновый	30	78,5	2,3	0,9	15,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	19,5	0,4	ТТК 3.3
			Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,4	0,2	0,1	15,2	0,1	0,0	1,2	0,0	7,3	4,6	8,5	0,8	ТТК 8.3
			Фрукты свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				517	579,0	29,1	17,7	75,7	515,6	0,3	6,7	1,5	233,7	58,1	266,2	4,7	
2	9	Обед	Огурцы битые с зеленью	60	35,4	0,4	3,2	1,2	7,9	0,0	4,8	0,4	12,7	9,0	18,3	0,3	ТТК 4.40
	четверг		Салат из соленых огурцов с луком*	60	32,6	0,6	2,7	1,5	0,0	0,0	3,0	0,3	14,9	8,6	17,7	0,4	ТТК 4.9
			Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200 /10	84,8	1,5	5,0	8,5	204,7	0,0	6,5	0,6	31,6	18,8	39,0	0,8	ТТК 5.7
			Биточки Школьные	90	233,5	14,4	12,6	15,6	0,0	0,4	0,0	0,7	23,3	19,2	137,3	2,2	ТТК 6.14
			Картофель отварной	150	133,5	2,8	3,9	21,7	16,8	0,1	0,0	0,2	14,0	29,3	75,2	1,2	ТТК 7.10
			Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,6	0,2	0,1	16,3	2,0	0,0	16,0	0,0	6,8	5,4	5,7	0,3	ТТК 8.10
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	40	108,0	2,2	0,4	23,8	0,0	0,2	0,0	0,4	9,2	10,0	42,4	1,2	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				780	732,1	23,9	25,5	101,7	231,5	0,7	27,3	2,6	103,5	95,9	337,3	6,3	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				780	729,3	24,0	25,0	102,1	223,6	0,7	25,5	2,5	105,7	95,5	336,7	6,4	
2	9	Полдник	Сдобное булочное изделие	65	186,7	6,2	5,0	29,3	14,1	0,1	0,7	1,6	16,6	18,6	72,0	0,7	
	четверг		Салат из моркови с яблоком	60	50,7	0,5	3,6	4,0	416,0	0,0	1,5	0,5	11,0	13,0	18,5	0,6	ТТК 4.26
			Кисель ягодный	200	90,5	0,1	0,1	22,4	1,5	0,0	12,0	0,0	8,4	4,0	10,3	0,2	ТТК 8.16
Итого по рациону				325	327,9	6,8	8,7	55,6	431,6	0,1	14,2	2,1	36,1	35,7	100,9	1,5	
Итого за 9 день в весенне-летний период:				1622	1639,0	59,8	52,0	233,0	1178,7	1,1	48,2	6,2	373,3	189,7	704,4	12,5	
Итого за 9 день в осенне-зимний период:				1622	1636,2	59,9	51,4	233,4	1170,9	1,1	46,5	6,1	375,5	189,3	703,8	12,6	

Школа комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
2	10	Завтрак	Каша Боярская с изюмом	150	201,2	5,6	5,8	31,7	24,1	0,1	0,4	0,2	87,9	34,2	129,2	1,0	ТТК 1.7.
	пятница		Яйцо вареное	40	56,4	4,8	4,0	0,2	62,4	0,0	0,0	0,2	19,4	4,2	66,8	0,9	ТТК 3.13
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Сыр порциями	20	64,2	4,4	5,2	0,0	31,2	0,0	0,1	0,1	154,9	6,1	87,0	0,2	ТТК 3.10
			Чай с сахаром	200	61,2	0,2	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,8	7,2	0,8	ТТК 8.2
			Плоды свежие**	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				540	494,1	17,5	15,7	70,6	120,7	0,2	4,5	1,1	287,0	60,3	319,2	5,1	
2	10		Молоко в индивидуальной упаковке	200	96,4	5,4	4,4	8,8	26,4	0,0	1,0	0,0	211,2	24,4	156,6	0,2	ТТК 3.12
	пятница																
2	10	Обед	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60	45,3	1,0	2,8	4,0	121,1	0,0	5,7	0,3	14,9	9,9	20,7	0,3	ТТК 4.18
	пятница		Винегрет овощной с луком репчатым*	60	49,9	0,7	3,3	4,4	102,6	0,0	1,5	0,4	12,0	10,6	22,7	0,4	ТТК 4.12
			Суп лапша по- домашнему	200 /10	176,1	7,7	7,0	20,6	134,1	0,1	1,6	0,8	18,0	13,7	74,6	1,1	ТТК 5.9
			Тефтели мясные с соусом	90	174,2	6,3	12,2	9,8	8,1	0,2	1,6	0,5	8,6	6,8	85,2	0,9	ТТК 6.15
			Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	203,4	7,5	4,7	32,8	12,9	0,2	0,0	0,6	12,0	109,6	164,5	3,7	ТТК 7.2
			Компот из свежих плодов (яблок)	200	76,2	0,2	0,2	18,5	1,2	0,0	1,6	0,1	6,1	3,1	3,8	0,8	ТТК 8.14
			Хлеб пшеничный	20	46,9	1,5	0,2	9,8	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	2,8	13,0	0,2	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	20	54,0	1,1	0,2	11,9	0,0	0,1	0,0	0,2	4,6	5,0	21,2	0,6	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				750	776,1	25,2	27,3	107,4	277,4	0,5	10,5	2,8	68,3	151,0	383,0	7,6	
Итого по рациону в осенне-зимний период:				750	780,7	25,0	27,7	107,8	258,9	0,6	6,3	2,8	65,3	151,6	384,9	7,7	
2	10	Полдник	Крокеты картофельные со сметанным соусом	110/ 30	204,7	5,4	8,2	27,3	28,4	0,2	1,1	0,6	37,8	32,3	105,7	1,7	ТТК 7.19
	пятница		Какао с молоком	200	108,7	3,9	3,1	16,3	16,3	0,0	0,6	0,0	130,6	25,0	111,7	0,7	ТТК 8.12
Итого по рациону				340	313,4	9,4	11,2	43,7	44,7	0,2	1,8	0,6	168,3	57,2	217,4	2,4	
Итого за 10 день в весенне-летний период:				1630	1583,6	52,1	54,3	221,7	442,8	1,0	16,7	4,5	523,7	268,5	919,5	15,0	
Итого за 10 день в осенне-зимний период:				1630	1588,2	51,9	54,7	222,0	424,3	1,0	12,5	4,5	520,7	269,2	921,5	15,2	

Процентное соотношение КБЖУ по рационам в весенне-летний период

	за день норма (100%)	завтрак	обед	полдник	итого
		20-25%	30-35%	10-15%	за день %
1	2350	22,7	34,0	13,6	70,3
2	2350	21,3	32,3	14,0	67,5
3	2350	24,8	31,4	14,7	70,9
4	2350	24,7	32,1	11,9	68,7
5	2350	20,4	32,1	14,9	67,3
6	2350	23,7	33,1	14,0	70,8
7	2350	23,5	30,0	11,9	65,5
8	2350	20,9	34,0	13,6	68,4
9	2350	24,6	31,2	14,0	69,7
10	2350	21,0	33,0	13,3	67,4
Среднее за 10 дней (в день)		22,7	32,3	13,6	68,7

Процентное соотношение КБЖУ по рационам в осенне-зимний период

	за день норма (100%)	завтрак	обед	полдник	итого
		20-25%	30-35%	10-15%	за день %
1	2350	22,7	33,9	13,6	70,2
2	2350	22,1	32,8	14,0	68,9
3	2350	24,8	31,4	14,7	70,9
4	2350	24,7	31,9	11,9	68,5
5	2350	20,4	32,0	14,9	67,2
6	2350	24,6	33,0	14,0	71,6
7	2350	24,0	30,0	11,9	66,0
8	2350	20,9	34,0	13,6	68,4
9	2350	24,6	31,0	14,0	69,6
10	2350	21,0	33,2	13,3	67,6
Среднее за 10 дней (в день)		23,0	32,3	13,6	68,9

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии рациона комплекс 2025-2026 возраст с 7 до 11 лет (весенне-летний период)

День недели	Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Б	Ж	У	А	В ₁	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	1651,47	53,14	55,83	235,52	386,72	1,07	19,73	6,73	465,37	157,00	902,67	30,93
2	1586,52	52,25	52,11	226,99	763,38	0,86	33,18	7,17	346,21	273,53	761,70	73,59
3	1665,69	54,15	51,85	245,62	806,91	0,68	40,46	8,05	307,58	195,77	662,24	12,06
4	1614,90	55,91	57,09	220,16	1107,14	1,43	197,93	6,73	295,53	169,72	760,05	14,84
5	1582,06	52,12	47,05	237,29	1215,88	0,78	20,98	6,49	733,11	241,28	991,73	11,23
6	1663,73	54,31	50,04	248,82	166,94	0,95	32,88	8,46	425,62	265,17	840,51	16,29
7	1539,23	55,19	49,73	217,39	1339,87	1,22	179,78	4,99	410,05	220,29	817,67	15,38
8	1608,04	54,55	50,35	234,97	938,59	0,57	17,02	7,29	338,71	184,41	635,19	10,87
9	1639,04	59,82	51,96	233,03	1178,72	1,10	48,23	6,17	373,25	189,70	704,41	12,52
10	1583,64	52,15	54,26	221,70	442,81	0,96	16,67	4,47	523,67	268,55	919,55	15,03
Среднее за 10 дней (в день)	1613,4	54,4	52,0	232,1	834,7	1,0	60,7	6,7	421,9	216,5	799,6	21,3

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии рациона комплекс 2025-2026 возраст с 7 до 11 лет (осенне-зимний период)

День недели	Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
		Б	Ж	У	А	В ₁	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	1649,97	53,08	55,77	235,34	338,84	1,05	17,33	6,73	463,26	154,39	907,38	30,89
2	1619,38	52,51	53,02	232,91	710,49	0,80	29,05	7,60	273,32	273,01	755,73	73,67
3	1665,69	54,15	51,85	245,62	806,91	0,68	40,46	8,05	307,58	195,77	662,24	12,06
4	1610,03	56,00	56,56	220,05	1107,14	1,42	197,26	6,68	299,66	170,54	758,50	14,93
5	1579,21	51,76	47,61	235,65	1227,67	0,78	11,75	6,55	718,30	241,15	994,84	11,31
6	1683,73	54,73	50,28	252,06	135,82	0,85	28,72	8,30	425,89	264,21	846,27	16,18
7	1550,79	56,15	49,77	219,23	1339,87	1,14	180,98	5,03	411,25	223,09	830,47	15,46
8	1608,04	54,55	50,35	234,97	938,59	0,57	17,02	7,29	338,71	184,41	635,19	10,87
9	1636,24	59,94	51,44	233,38	1170,85	1,10	46,46	6,10	375,46	189,33	703,76	12,60
10	1588,20	51,93	54,71	222,04	424,34	0,97	12,51	4,54	520,71	269,19	921,53	15,19
Среднее за 10 дней (в день)	1619,1	54,5	52,1	233,1	820,1	0,9	58,2	6,7	413,4	216,5	801,6	21,3

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60-75% (завтрак, обед, полдник)		Норма за 10 дней		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			60%	75%	60%	75%			
1	Хлеб ржаной	80	48	60	480	600	460	20	-
2	Хлеб пшеничный(в том числе батон)	150	90	112,5	900	1125	1050	-	-
3	Мука пшеничная	15	9	11,25	90	113	110	-	-
4	Крупы, бобовые	45	27	33,75	270	338	387	-	50
5	Макаронные изделия	15	9	11,25	90	113	127	-	15
6	Картофель	187	112,2	140,25	1122	1403	1038	84	-
7	Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	168	210	1680	2100	1623	57	-
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	138,75	1110	1388	1290	-	-
9	Сухофрукты	15	9	11,25	90	113	91	-	-
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	150	1200	1500	1200	-	-
11	Мясо жилованное 1 кат.	70	42	52,5	420	525	600	-	180
12	Птица(цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)	35	21	26,25	210	263	472	-	210
13	Рыба-филе	58	34,8	43,5	348	435	255	93	-
14	Молоко	300	180	225	1800	2250	1705	95	-
15	Творог 9%	50	30	37,5	300	375	283	17	-
16	Сыр	10	6	7,5	60	75	86	-	11
17	Сметана 15%	10	6	7,5	60	75	80	-	20
18	Масло сливочное	30	18	22,5	180	225	182	-	-
19	Масло растительное	15	9	11,25	90	112,5	110	-	-
20	Яйцо	шт. (40)	24	30	240	300	240	-	-
21	Сахар	30	18	22,5	180	225	215	-	-
22	Кондитерские изделия	10	6	7,5	60	75	75	-	-
23	Чай	1	0,6	0,75	6	8	8	-	-
24	Какао-порошок	1	0,6	0,75	6	8	10,5	-	3
25	Крахмал	3	1,8	2,25	18	23	18	-	-
26	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	0,15	1,2	2	1,2	-	-
27	Соль	3	1,8	2,25	18	23	18	-	-

Библиография

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
 2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
 3. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
 4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
 5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
 6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.
- Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2025-2026 гг. После 1 марта 2026г.-овощи урожая 2025г. допускается использовать только после термической обработки.
- Примечание-*замена блюда после 1 марта 2026г.
- Примечание-**могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины, груши.
- Примечание-***могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка