

Индивидуальный предприниматель
Лоскутова О.П.

«1» сентября 2023 г.



Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №39»
г.Братск, ул. Заводская 11Б
Митрофанова С.Н.

Директор МБОУ «СОШ №8»
г.Братск, ул. Иркутская 16
Ярцева Л.Н.

Директор МБОУ «СОШ №43»
г.Братск, ул. Томская 6
Мальм А.Э.

Директор МБОУ «СОШ № 19»
г.Братск, ул. Гайнулина 71
Апресян Т.Н.

«1» сентября 2023 год

ПРИМЕРНОЕ двадцатидневное ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Предприятие общественного питания при общеобразовательных школах

На 2023-2024 учебный год

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Меню перспективное приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя:1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	90	9	7	3	125	513
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	160	3	4	30	168	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19	16	74	522	
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Борщ "Вегетарианский"	200	1	3	6	49	506
	Тефтели мясные	60/50	10	17	16	203	73,06
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	19	157	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		798	23	28	93	654	
Итого за день		1 305	42	44	167	1206	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая мясом	200	14,75	15,25	35,25	315,5	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19,75	20,25	73,25	538,5	
Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Суп "Волна"	200	3	5	11	100	524,01
	Котлета домашняя паровая	90	8	13	8	252	753
	Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	27	23	95	787	
Итого за день		1 285	46,75	43,25	168,25	1325,5	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Фишболы под соусом молочным (рыба)	70/30	6	32	13	153	143
	Картофельное пюре	160,	3	5	22	126	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	16	21	88	523	
Обед	Огурец свежий с маслом, зеленью	60			2	8	пром
	Рассольник Ленинградский	200	2	5	13	98	534,02
	Гуляш мясной	90	11	17	5	256	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	4	4	27	173	254
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	26	97	767	
Итого за день		1 285	39	47	185	1290	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Запеканка "Нежная" с творогом	200	12	15	42	347	156
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	20	20	108	695	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	8	81	527,01
	Плов из кур	240	12	9	43	332	108
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	22	20	108	736	
Итого за день		1 285	42	40	216	1431	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Бефстроганов с курицей	90	10	10	16	140	32,02
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19	19	77	499	
Обед	Салат Свекла с сыром	60	3	6	14	145	465
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	7	71	549,02
	Рагу овощное детское с мясом	240	12	14	37	265	61,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	24	108	711	
Итого за день		1 285	42	43	185	1210	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Омлет	180	10,75	11	18	279	648
	Чай Братский с молоком	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		500	17,75	20	71	580	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	60	1	6	4	67	431,07
	Суп рыбный (консервы)	200	5	8	12	139	537
	Котлета мясная	90	6	7	14	160	52,05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	150	2	6	31	181	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		828	20	29	113	805	
Итого за день		1 328	37,75	49	184	1385	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	220	7	5	36	183	370
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Снежок 2,5%	200	5	5	22	158	пром
	Булочка бутербродная	40	3	2	21	113	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		500	18	22	86	592	
Обед	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60	1	4,25	12,25	71,5	443
	Суп гороховый	200	4	5	15	116	533
	Гуляш из курицы с морковью	90	15	7	4	138	518
	Макароны отварные (спагетти)	150	5	8	19	157	268,02
	Напиток яблочный	200			15	57	379
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	31	24,25	99,25	704,5	
Итого за день		1 278	49	46,25	185,25	1296,5	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Помидор свежий порционный	50	1		2	11	пром
	Курица тушеная с овощами	190	10	7	23	229	110
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	30	2	1	15	78	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		504	18	18	61	514	
Обед	Огурец свежий с маслом растительным	60		3	2	32	428,03
	Борщ с картофелем, сметаной	200	2	5	12	93	510,03
	Плов из кур	240	12	9	43	332	108
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	20	17	107	689	
Итого за день		1 282	38	35	168	1203	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Запеканка творожно-апельсиновая	190	14	8	49	238	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с сахаром	200			10	41	350
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	21	20	110	623	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	60		3	2	32	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	200	3	7	9	106	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	90	10	9	12	154	411
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	24	97	667	
Итого за день		1 285	44	44	207	1290	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Суфле мясное	90	5	5	18	150	73,03
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	18	18	79	560	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп овощной со сметаной	200	2	5	8	78	528,02
	Азу с курицей	240	16	14	40	366	31,02
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200			13	53	811,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	25	25	98	728	
Итого за день		1 285	43	43	177	1288	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:3

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	90	9	7	3	125	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	160	1	2	30	188	16,02
	Чай Братский с молоком, ванилью	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		517	17	18	84	599	
Обед	Салат Весна (огурец, свекла)	60	1	6	12	108	434
	Суп-лапша домашняя	200	3	4	12	94	499
	Биточки мясные	90	15	10	22	273	52,04
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	28	26	106	812	
Итого за день		1 295	45	44	190	1411	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:3

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Пудинг печеночный	90	5,75	5,25	10,25	83,5	92
	Макароны отварные (рожки)	160	5	8	20	167	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	350,04
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	14,75	14,25	76,25	470,5	
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Суп полевой	200	2	8	15	102	515,03
	Биточки куриные	90	12	9	10	200	103,02
	Картофель молочный	150	3	5	19	130	231
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром	
Итого за Обед		778	25	22	107	722	
Итого за день		1 285	39,75	36,25	183,25	1192,5	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:3

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир Рис с морковью	160	4	9	36	200	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	18	20	80	614	
Обед	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	60	1	3	2	18	428
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	12	87	516,04
	Гуляш из рыбы	90	12	6	5	110	614
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	25	22	93	590	
Итого за день		1 285	43	42	173	1204	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:3

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Пудинг творожный с рисом	190	10	8	27	178	170
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	17	20	88	563	
Обед	Салат Овощной с огурцом	60	1	6	12	106	880,01
	Борщ с фасолью	200	3	8	16	85	5
	Бефстроганов с курицей	90	10	10	16	120	32,02
	Гарнир гречка с овощами	150	5	7	16	132	223
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	26	31	114	705	
Итого за день		1 285	43	51	202	1268	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:3

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Ёжики кур с овощами	90	7	6	10	235	98
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	16	15	68	580	
Обед	Огурец солёный консервированный	60			1	8	пром
	Суп картофельный с сыром	200	5	8	12	138	526,01
	Биточки мясные на пару	90	5	16	22	264	52
	Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	25	29	105	807	
Итого за день		1 285	41	44	173	1387	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	220	7	5	27	196	383
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Какао на концентрированном молоке	200	6	5	26	172	341.01
	Булочка с повидлом	50	3	5	30	172	пром
	Хлеб ржаной	16	1		5	27	пром
Итого за завтрак		506	19	25	88	671	
Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	12	87	516,04
	Биточки школьные мясные	90	10,75	11,25	8,25	255,5	35,01
	Макароны отварные (рожки)	150	5	8	19	157	268,01
	Напиток Мандаринка	200	1		17	79	925
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	24,75	27,25	95,25	769,5	
Итого за день		1 284	43,75	52,25	183,25	1440,5	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	190	10	12	48	310	530
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	61	350,03
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	18	18	83	546	
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Суп гороховый	200	4	5	15	116	533
	Рагу из мяса, овощей "семейка"	240	12	20	49	395	67
	Компот из вишни св/мор	200			13	53	869,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	25	113	742	
Итого за день		1 285	41	43	196	1288	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	90	9	7	3	125	513
	Гарнир Рис отварной	160	2	6	33	193	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	18	17	75	537	
Обед	Икра свекольная	60	1	6	21	154	422
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	7	71	549,02
	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	26	95	792	
Итого за день		1 285	41	43	170	1329	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Суфле "Воздушное" творожное	190	11	11	20	200	171
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		503	18	16	82	521	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	60			1	8	пром
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	8	81	527,01
	Запеканка рыбацкая	90	10	12	20	170	121,01
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	21	22	108	647	
Итого за день		1 281	39	38	190	1168	

(лист 20)

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Помидор свежий порционный	80	1		3	17	пром
	Омлет с сыром	170	12	20	34	351	192
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	18	21	78	568	
Обед							
	Кукуруза порциями	60	1	1	7	38	пром
	Суп-лапша домашняя	200	3	4	12	94	499
	Ёжики кур	90	10	10	13	125	520
	Пюре картофельно-морковное	150	7	5	17	125	270
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	29	20	104	669	
Итого за день		1 285	47	41	182	1237	

Итого за период	25 758	847	869	3685	25850	
Среднее значение за период		42,35	43,45	184,25	1292,5	

P.S. обозначение - пром - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.

Рецептуры блюд использованы из источников:

1. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год. Издание министерство торговли г. Москва
2. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 год. Издание министерство торговли г. Москва
3. Картотека блюд для детского питания в дошкольных учреждениях г. Братска. Утверждена от 29.03.2012. Приказ № 194, на основе источника рецептов блюд автора Снигур М. И, Корешков З.Т.. издания 1988, 2020 годов.

Сводка пищевой ценности 20-ти дневного рациона в пищевых веществах, энергии, минеральных веществ.

Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	А	В1 мг	В2 мг	С мг	Д мкг	К мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	Йод мкг	Фтор мг	Se мкг
1 неделя понедельник 7-11 лет	1 206	42	44	167	388	0,7	0,8	30	2,9	642	616	139	542	6	59	1,6	18
12 лет и старше	1 392	48	48	194	591	0,8	0,9	40	2,9	690	665	169	608	9	59	2	35
1 неделя вторник 7-11 лет	1 325,5	46,75	43,25	168,25	399	0,5	0,7	50	6,8	615	656	154	685	11	46	2	10
12 лет и старше	1 532	61,5	51	196,25	533	0,6	0,8	55	6,8	689	707	174	772	14	46	2,4	20
1 неделя среда 7-11 лет	1 290	39	47	185	444	0,8	0,7	30	5,4	660	602	138	624	10	62	1	22
12 лет и старше	1 479	45	53	212	600	0,8	0,7	36	5,4	795	646	171	656	15	62	1,6	25
1 неделя четверг 7-11 лет	1 431	42	40	216	396	0,7	0,8	40	4,9	630	651	122	696	5	52	1,5	10
12 лет и старше	1 747	48	50	253	482	0,8	0,9	45	4,9	680	711	154	738	9	52	1,9	25
1 неделя пятница 7-11 лет	1 210	42	43	185	426	0,8	0,6	65	6,3	623	649	135	554	5	39	3	30
12 лет и старше	1 330	45	51	198	540	0,9	1	75	6,3	695	678	167	593	9	39	4	45
2 неделя понедельник 7-11 лет	1 385	37,75	49	184	449	0,8	0,8	45	6,8	645	558	142	620	7	56	1,7	10
12 лет и старше	1 640	43	58	210	507	0,9	0,9	60	6,8	714	627	160	665	10	56	2	25
2 неделя вторник 7-11 лет	1 296,5	49	46,25	185,25	409	0,9	0,7	25	5,9	495	619	129	611	6	49	1,5	15
12 лет и старше	1 530	58	58	205	540	1	0,8	28	5,9	516	635	164	651	9	49	2	27
2 неделя среда 7-11 лет	1 203	38	35	168	428	0,9	0,6	60	2,5	585	585	145	566	9	71	1,5	10
12 лет и старше	1 418	45,5	40	198,25	531	1	0,9	70	2,5	634	629	187	607	10	71	1,9	30
2 неделя четверг 7-11 лет	1 290	44	44	207	386	0,5	0,8	25	7,1	692	568	157	563	5	49	1,9	20
12 лет и старше	1 507	53	56	233	486	0,6	0,8	30	7,1	711	608	185	633	8	49	2,5	40
2 неделя пятница 7-11 лет	1 288	43	43	177	380	0,7	0,9	20	3,1	583	622	120	652	8	51	1,3	30
12 лет и старше	1 385	48	41	207	490	0,8	1	22	3,1	647	666	166	695	12	51	1,8	35
3 неделя понедельник 7-11 лет	1 411	45	44	190	350	0,6	0,8	50	5,5	500	647	115	599	6	64	1,6	16
12 лет и старше	1 537	52	47	214	465	0,7	0,9	58	5,5	580	685	164	648	10	64	1,9	26

3 неделя вторник	7-11 лет	1192,5	39,75	36,25	183,25	334	0,6	0,9	47	6,8	524	581	125	609	6	49	1,6	30
	12 лет и старше	1 549	47,5	50	217	448	0,7	0,9	50	6,8	569	696	144	629	12	49	2,2	40
3 неделя среда	7-11 лет	1 204	43	42	173	341	0,8	0,7	10	4,9	675	585	122	636	5	78	1,6	20
	12 лет и старше	1 416	48	55	208	470	0,9	0,85	15	4,9	660	641	145	643	8	78	2	30
3 неделя в четверг	7-11 лет	1 268	43	51	202	400	0,4	0,91	12	8	550	577	134	567	4	50	1,2	10
	12 лет и старше	1 371	50	50	217	493	0,6	0,95	14	8	632	655	165	609	6	50	1,6	20
3 неделя пятница	7-11 лет	1 387	41	44	173	340	0,6	0,59	60	3,8	675	602	137	654	10	66	1,7	10
	12 лет и старше	1 607	50	51	197,25	464	0,7	0,59	65	3,8	744	638	150	675	12	66	2	20
4 неделя понедельник	7-11 лет	1 440,5	43,75	52,25	183,25	407	0,5	0,8	6	5,9	523	647	135	634	10	49	1,3	20
	12 лет и старше	1 648	52	59	214	468	0,6	0,9	8	5,9	616	747	160	689	12	49	1,9	30
4 неделя вторник	7-11 лет	1 288	41	43	196	406	0,6	1	20	7,4	703	598	167	528	2	49	2	7
	12 лет и старше	1 620	48	51	229	452	0,8	1	25	7,4	736	631	177	631	3	49	3	18
4 неделя среда	7-11 лет	1 329	41	43	170	324	0,7	0,8	15	4,9	495	542	147	607	5	42	1,4	12
	12 лет и старше	1 455	46	52	175	440	0,8	1	20	4,9	519	660	159	689	9	42	2,5	18
4 неделя четверг	7-11 лет	1 168	39	38	190	335	0,5	0,9	10	6,5	720	603	163	520	2	61	2	10
	12 лет и старше	1 330	47,5	44	226	450	0,6	0,9	11	6,5	767	649	174	683	9	61	2,8	11
4 неделя пятница	7-11 лет	1 237	47	41	182	358	0,6	0,6	40	4,6	565	592	134	633	10	58	1,6	20
	12 лет и старше	1 427	54	47	209,25	450	0,8	0,91	43	4,6	606	626	165	686	12	58	2	30
12 лет и старше																		
Среднее фактическое		1 496	49,5	50,6	210,65	495	0,8	0,88	38,5	5,5	660	660	165	660	9,9	55	2,2	27,5
Норма (стандартное значение)		2 720	90	92	383	900	1,4	1,6	70	10	1 200	1 200	300	1 200	18	100	4	50
% выполнения		55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%
7-11 лет																		
Среднее фактическое		1 292,5	42,35	43,45	184,25	385	0,66	0,77	33	5,5	605	605	138	605	6,6	55	1,65	16,5
Норма (стандартное значение)		2 350	77	79	335	700	1,2	1,4	60	10	1 100	1 100	250	1 100	12	100	3	30
% выполнения		55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%

Se и йод переведены в МКГ