



УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 АО "Столовая №14"
 С.Н. Филиппов
 2023 год



Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием.

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,3	8,3	38,1	257,3	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№059	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	338	2011
ВАФЛИ	40	2,88	3,84	19,6	124	к/к	
Итого за прием пищи:	645	16,93	30,66	93,14	703,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2,7	5,1	2,6	67	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ КУРИЦЫ	250/40	8	7,4	21,3	201	83	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	31,5	30,0	28,4	496,5	259	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	34,2	142	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	980	52,00	47,47	143,08	1042,50		
Полдник							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	75	5,4	8,1	37,4	225,5	467	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,30	12,2	65	к/к	
Итого за прием пищи:	425	7,80	8,40	75,00	410,50		
Всего за день:		76,73	86,53	311,22	2156,50		
2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	25,00	31,00	34,3	351,00	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	6	5	22,5	138,00	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	к/к	
Итого за прием пищи:	690	35,41	45,20	88,92	712,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	10,20	4,4	108,00	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	8,6	8,2	18,8	300	57	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА, КУРИЦА) С РИСОМ	100	9,8	8,4	20,05	203,9	к/к	
КАПУСТА ТУШЕННАЯ (СВЕЖАЯ)	180	4,6	5,16	15,8	112	346	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,02	6,90	91,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	960	33,20	36,85	122,53	1088,90		

Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	5,7	14,9	37,2	246	к/к	
МОЛОКО В ИНД,УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,1	9	44	к/к	
Итого за прием пищи:	375	12,20	20,00	55,60	396,00		
Всего за день:	80,81	102,05	267,05	2197,40			
3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22	132	2	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/10	30,9	21,2	54,6	530,7	225	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК№073	
ЗЕФИР	35	0,63	0,1	28,4	111,3	к/к	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	150	1,2	0,36	11,25	42,70	к/к	
Итого за прием пищи:	645	34,05	25,98	126,45	837,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	4,5	10,8	6,0	90	52	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	250/10	8,5	9	12,10	258,00	86	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	1,6	12,9	10	256,00	281	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	10,6	9,76	37,56	209,2	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	29,7	131	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	950	34,60	47,43	151,94	1218,20		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	75	5,7	2,9	45,8	235,6	451/462	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1	0,00	25,40	120,00	442	2008
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	к/к	
Итого за прием пищи:	375	7,80	3,20	80,10	399,60		
Всего за день:	76,45	76,61	358,49	2455,50			
4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	230	11,7	9,62	44,10	428,00	207	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,8	133,9	433	2008
ВАФЛИ	20	1,44	1,92	9,8	62	к/к	
АПЕЛЬСИН	150	1,40	0,27	12,20	64,50	к/к	
Итого за прием пищи:	640	19,89	21,86	105,52	824,40		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	0,8	0,1	1,7	12	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	10,24	9,20	21,4	333,00	76	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	14,1	5,80	15,05	256,00	265	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,45	6,4	27,4	182,3	123	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	960	37,59	26,37	128,53	1125,30		

Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	3,97	2,5	47,5	219	453	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	к/к	
Итого за прием пищи:	375	10,47	7,6	65,9	369,0		
Всего за день:		67,95	55,83	299,95	2318,70		
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	8,72	9,80	40,4	239,00	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2,5	11,2	69	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	к/к	
Итого за прием пищи:	625	19,41	31,75	82,14	627,50		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,35	6,20	7,70	123,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/20	10	4,4	12,50	333,00	81/73	2012/2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	16,6	6,5	26,7	344,00	302	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,1	26,4	108	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	970	37,85	22,07	129,88	1182,00		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	3	8,4	32,1	246	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	338	2011
Итого за прием пищи:	425	4,62	9,02	72,70	436,20		
Всего за день:		61,88	62,84	284,72	2245,70		
6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	7,20	8,30	33,4	299,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№059	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,30	12,2	65	к/к	
ПРЯНИК	60	3,6	1,8	46,8	201,6	к/к	
Итого за прием пищи:	700	15,05	18,05	114,22	721,60		

Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	10,20	4,9	108,00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250/40	6,00	7,4	21,3	201,00	83	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	280	21,60	16,20	27,50	442,20	250	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	27,80	118,00	406	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	980	37,84	38,69	138,08	1143,20		
Полдник							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	75	5,4	8,1	37,4	225,5	467	2008
МОЛОКО В ИНД, УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	к/к	
Итого за прием пищи:	375	11,90	13,20	55,80	375,50		
Всего за день:		64,79	69,94	308,10	2240,30		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	250	18,30	34,03	12,7	348,00	217	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2,5	11,3	69	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	к/к	
Итого за прием пищи:	675	28,99	55,98	54,54	736,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,7	9,50	8,1	183,00	31	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	7,1	9,6	14,3	202,4	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	290	22,38	14,10	48,80	444,30	304	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,02	6,90	91,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	970	43,38	38,09	134,68	1194,7		
Полдник							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	8,85	4,2	35,1	216	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	к/к	
Итого за прием пищи:	375	10,95	4,50	69,40	380,00		
Всего за день:		83,32	98,57	258,62	2311,20		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22	132	2	2008
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,58	9,67	18,04	210	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК№ 073	
ВАФЛИ	40	2,88	3,84	19,6	124	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,2	338	2011
Итого за прием пищи:	645	11,4	18,45	85,04	557,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,3	5,3	9,5	88,3	20	АКП
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	250/10	7,81	8,00	12,10	258,00	86	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	150 (75/75)	19,40	15,60	4,10	234,00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,40	3,10	56,50	242,00	165	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	1020	48,81	36,97	165,18	1204,3		
Полдник							
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	75	5,7	2,9	45,9	233	к/к	
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	к/к	
Итого за прием пищи:	375	12,20	8,00	64,30	383,00		
Всего за день:		72,41	63,42	314,52	2144,50		
9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	220	11,82	10,14	33,40	295,00	208	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,8	133,9	433	2008
ПРЯНИК	30	1,6	0,9	23,4	100,8	к/к	
АПЕЛЬСИН	150	1,40	0,27	12,20	64,50	к/к	
Итого за прием пищи:	640	20,17	21,36	108,42	730,20		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	10,2	4,4	108	22	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	11,24	9,1	17,2	331	73	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	14,09	2,95	17,16	151,51	257	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КАБАЧКАМИ)	180	4,2	8,04	15,8	142,8	350	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	960	39,53	35,16	117,54	1075,31		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	3,97	2,5	46,5	219	453	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	к/к	
Итого за прием пищи:	425	5,43	2,85	83,80	456,00		
Всего за день:		65,13	59,37	309,76	2261,51		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
КАША "ДРУЖБА"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2,5	11,3	69	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	338	
Итого за прием пищи:	625	17,05	32,22	71,94	619,20		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1,30	5,10	11,9	242	39	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	6,40	3,50	18,00	181,00	84	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/30	12,5	13,9	14,1	242	256	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	5,3	6,5	42,6	249,5	351	2016
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,1	26,4	108	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,8	2,55	30,6	138	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	1005	34,40	33,97	169,58	1296,50		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	3	8,4	32,1	246	477	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	к/к	
Итого за прием пищи:	375	9,70	13,70	50,40	396,00		
Всего за день:		61,15	79,89	291,92	2311,70		

Дни	Б, г	Ж,г	У, Г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	76,73	86,53	311,22	2156,5
Всего за 2 день:	80,81	102,05	267,05	2197,4
Всего за 3 день:	76,45	76,61	358,49	2455,5
Всего за 4 день:	67,95	55,85	299,95	2318,7
Всего за 5 день:	61,88	62,84	284,72	2245,7
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ	363,82	383,88	1521,43	11373,80
В среднем за 1 день	72,76	76,78	304,29	2274,76
Всего за 6 за день:	64,7	69,94	308,1	2240,3
Всего за 7 день:	83,32	98,57	258,62	2311,22
Всего за 8 день:	72,41	63,42	314,52	2144,5
Всего за 9 день:	65,13	59,37	309,76	2261,51
Всего за 10 день:	61,15	79,89	291,92	2311,7
ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ	346,71	371,19	1482,92	11269,23
В среднем за 1 день	69,34	74,24	296,58	2253,85
В среднем за 10 дней	71,05	75,51	300,44	2264,30

Используемые сборники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008.-800с
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва ДеЛи принт, 2011 г
5. Реестр технологических карт Управления социального питания.

Распределение калорийности по приёмам пищи

Дни	Калорийно ст ь завтрака	Калорийное ть обеда	Калорийное ть полдника	Общая калорийное ть
1	703,5	1042,5	410,5	2156,5
2	712,50	1088,9	396	2197,4
3	837,70	1218,2	399,6	2455,5
4	824,40	1125,3	369	2318,7
5	627,50	1182	436,2	2245,7
Итого за 1-ю неделю	3705,60	5656,90	2011,30	11373,80
В среднем за 1-н день	741,12	1131,38	402,26	2274,76
6	721,6	1143,2	375,5	2240,3
7	736,5	1194,7	380,0	2311,2
8	557,20	1204,3	383,0	2144,5
9	730,2	1075,31	456,0	2261,51
10	619,20	1296,5	396	2311,7
Итого за 2 -ю неделю	3364,70	5914,01	1990,50	11269,21
В среднем за 1-н день	672,94	1182,80	398,10	2253,84