

Утверждаю: Директор МКОУ СОШ с. Тальники



**Примерное перспективное пятнадцатидневное меню на организацию питания обучающихся в МКОУ СОШ с. Тальники на 2023-2024 учебный год.
Возрастная категория 7-11 лет.**

№ рецептуры	Название блюда	Возраст	Масса порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
				ккал	г.	г.	г.
	Понедельник 1 неделя						
	Завтрак						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7-11 лет	10	74,9	0,1	8,3	0,1
54-1к-2020	каша вязкая молочная кукурузная	7-11 лет	200	222,3	5,8	6,9	32,4
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	30	49,1	1,23	0,34	11,68
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	мандарин	7-11 лет	100	76,15	4,1	0,2	13,65
54-6гп-2020	чай черный байховый с молоком и сахаром	7-11 лет	200	52,9	1,5	1,4	8,6
	итого завтрак		560	524,9	13,96	17,48	78,11
	Обед						
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	7-11 лет	60	145,6	0,8	2,7	4,6
54-3с-2020	рассольник Ленинградский	7-11 лет	200	213,3	1,96	4,92	15,28
54-12м-2020	плов с курицей	7-11 лет	160	221,1	20,47	6,15	24,03
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	60	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-7жн-2020	компот из смеси сухофруктов	7-11 лет	200	93,2	0,6	0	22,7
	итого обед		700	811,25	26,82	14,88	90,94
	итого день		1260	1336,15	40,78	32,36	169,05
	вторник 1 неделя						
	Завтрак						
пром.производства	апельсин	7-11 лет	100	87,16	0,2	0	11,6
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	7-11 лет	150	292,1	8,4	11,5	36,8
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-2гп-2020	чай черный байховый с сахаром	7-11 лет	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак		510	514,76	11,26	12,18	78,16
	Обед						
54-11з-2020	салат из моркови и яблок	7-11 лет	60	74,4	0,6	6,1	4,3
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	7-11 лет	200	73,6	1,7	4,9	5,8
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	7-11 лет	150	202,5	8,2	6,5	42,8
54-3м-2020	голубцы ленивые	7-11 лет	100	206,6	8,55	6,95	7

пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-5кн-2020	компот из кураги	7-11 лет	200	66,2	1,8	0,1	23,5
	итого за обед		780	761,35	23,84	25,66	107,73
	итого день		1290	1276,11	35,1	37,84	185,89
	среда 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	7-11 лет	15	54,5	3,51	4,5	0
54-20к-2020	каша жидкая молочная гречневая	7-11 лет	150	197,2	7,1	6,5	25,7
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-3гн-2020	чай черный байховый с лимоном и сахаром	7-11 лет	200	27,6	0,3	0	6,7
пром.производства	груша	7-11 лет	100	34,6	4,45	3,12	12,8
	итого завтрак		525	423	17,82	14,8	68,56
	Обед						
54-8з-2020	салат из белокочанной капусты с морковью	7-11 лет	60	82,4	1	6	6,1
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	7-11 лет	200	141,1	7,1	4,32	18,5
54-11г-2020	картофельное пюре	7-11 лет	150	130,3	3	5,7	23,7
54-4н-2020	котлеты из говядины	7-11 лет	90	209	14,1	12,9	11,4
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-8хн-2020	компот из ягод (черная смородина)	7-11 лет	200	35,4	0,3	0,1	8,4
	итого обед		770	736,25	28,49	30,13	92,43
	итого день		1295	1159,25	46,31	44,93	160,99
	четверг 1 неделя						
	Завтрак						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7-11 лет	10	74,9	0,1	8,3	0,1
54-9к-2020	каша вязкая молочная овсяная	7-11 лет	150	240	8,3	12,6	36,8
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	яблоко	7-11 лет	100	34,6	4,45	3,12	12,8
54-6гн-2020	чай черный байховый с молоком и сахаром	7-11 лет	200	52,9	1,5	1,4	8,6
	итого завтрак		520	511,5	16,81	26,1	81,66
	Обед						
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	7-11 лет	60	91,8	1	7,1	6
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	7-11 лет	200	103,93	8,74	3,36	16,5
54-9г-2020	рагу из овощей	7-11 лет	150	119,7	2,9	7,4	15,4
54-16м-2020	тефтели из говядины с рисом	7-11 лет	90	126,5	11,79	9,8	6,8
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-12хн-2020	кисель из ягод	7-11 лет	200	50,8	0,2	0,1	12,3
	итого обед		770	630,78	27,62	28,87	81,33
	итого день		1290	1142,28	44,43	54,97	162,99
	пятница 1 неделя						
	Завтрак						

пром.производства	мандарин	7-11 лет	100	87,16	0,2	0	11,6
54-2б-2020	омлет с зеленым горошком	7-11 лет	150	160,9	9,62	11,44	4,86
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	7-11 лет	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак		510	383,56	12,48	12,12	46,22
	Обед						
54-9з-2020	салат из белокочанной капусты и яблоками	7-11 лет	60	163,1	0,8	6,1	3,9
54-2с-2020	борщ с капустоу и картофелем со сметаной	7-11 лет	200	92,34	1,7	5,9	10,4
54-2р-2020	котлеты рыбные (гарбуша)	7-11 лет	90	180,5	8,8	4,6	3,7
54-7г-2020	рис припущенный	7-11 лет	150	168	3,5	5,2	36,5
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-7жн-2020	компот из смеси сухофруктов	7-11 лет	200	93,2	0,6	0	22,7
	итого обед		770	835,19	18,39	22,91	101,53
	итого день		1280	1218,75	30,87	35,03	147,75
	Понедельник 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	7-11 лет	10	36,6	2,34	3	0
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	7-11 лет	150	292,1	8,4	11,5	36,8
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-3гн-2020	чай черный байховый с лимоном и сахаром	7-11 лет	200	27,6	0,3	0	6,7
пром.производства	банан	7-11 лет	100	117,8	5,6	2,85	22,15
	итого завтрак		520	583,2	19,1	18,03	89,01
	Обед						
54-1зз-2020	салат из свеклы отварной	7-11 лет	60	145,6	0,8	2,7	4,6
54-3с-2020	рассольник Ленинградский	7-11 лет	200	113,3	1,96	4,92	15,28
54-12м-2020	плов с курицей	7-11 лет	170	221,1	20,47	6,15	26,03
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-8хн-2020	компот из ягод (черная смородина)	7-11 лет	200	35,4	0,3	0,1	8,4
	итого обед		700	653,45	26,52	14,98	78,64
	итого день		1220	1236,65	45,62	33,01	167,65
	вторник 2 неделя						
	Завтрак						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7-11 лет	10	74,9	0,1	8,3	0,1
54-20к-2020	каша жидкая молочная гречневая	7-11 лет	150	179,2	5,1	6,5	25,7
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-6гн-2020	чай черный байховый с молоком и сахаром	7-11 лет	200	27,6	0,3	0	6,7
пром.производства	яблоко	7-11 лет	100	117,8	5,6	2,85	22,15
	итого завтрак		520	508,6	13,56	18,33	78,01
	Обед						
54-14з-2020	салат из свеклы с курагой и изюмом	7-11 лет	60	74,2	1	3,2	10,3

54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	7-11 лет	200	73,6	1,7	4,9	5,8
54-1г-2020	макароны отварные	7-11 лет	150	190	5	5,3	25
54-3м-2020	голубцы ленивые	7-11 лет	90	206,6	8,55	6,9	7
пром. производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-5хн-2020	компот из кураги	7-11 лет	200	66,2	1,8	0,1	23,5
	итого обед		770	748,65	21,04	21,51	95,93
	итого день		1290	1257,25	34,6	39,84	173,94
	среда 2 неделя						
	Завтрак						
пром. производства	груша	7-11 лет	100	87,16	0,2	0	11,6
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	7-11 лет	150	222,3	5,8	6,9	32,4
пром. производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	40	88,5	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	7-11 лет	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак		510	473,91	9,19	7,98	74,73
	Обед						
54-9э-2020	салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	7-11 лет	60	163,1	1	6	6,1
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	7-11 лет	200	141,1	7,1	4,32	18,5
54-9г-2020	рагу из овощей	7-11 лет	150	139,7	2,9	7,4	15,4
54-16м-2020	тефтели из говядины с рисом	7-11 лет	90	126,5	11,79	9,8	6,8
пром. производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-7хн-2020	компот из смеси сухофруктов	7-11 лет	200	93,2	0,6	0	22,7
	итого обед		770	801,65	26,38	28,63	93,83
	итого день		1280	1275,56	35,57	36,61	168,56
	четверг 2 неделя						
	Завтрак						
54-19э-2020	Масло сливочное (порциями)	7-11 лет	10	74,9	0,1	8,3	0,1
54-1т-2020	запеканка из творога	7-11 лет	150	221,6	12,1	10,8	15
пром. производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром. производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,34	11,68
пром. производства	мандарин	7-11 лет	100	87,16	0,2	0	11,6
54-6гн-2020	чай черный байховый с молоком и сахаром	7-11 лет	200	52,9	1,5	1,4	8,6
	итого завтрак		520	545,66	16,36	21,18	58,66
	Обед						
54-13э-2020	салат из свеклы отварной	7-11 лет	60	145,6	0,8	2,7	4,6
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	7-11 лет	200	103,93	8,74	3,36	16,5
54-9м-2020	жаркое по домашнему	7-11 лет	200	270,3	18,4	16	18,6
пром. производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-5хн-2020	компот из кураги	7-11 лет	200	66,2	1,8	0,1	23,5
	итого обед		730	724,08	32,73	23,27	87,53
	итого день		1250	1269,74	49,09	44,45	146,19
	пятница 2 неделя						
	Завтрак						

пром.производства	банан	7-11 лет	100	92,4	0,2	0	21,6
54-9к-2020	каша вязкая молочная овсяная	7-11 лет	150	240	8,3	12,6	36,8
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	40	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	кондитерские изделия/печенье	7-11 лет	10	76,15	4,1	0,2	13,65
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	7-11 лет	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак		520	573	15,79	13,88	102,78
	обед						
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	7-11 лет	60	91,8	1	7,1	6
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	7-11 лет	200	92,4	1,7	5,9	10,4
54-2р-2020	котлеты рыбные (гарбуша)	7-11 лет	90	180,5	6,8	4,6	3,7
54-7г-2020	рис припущенный	7-11 лет	150	168	3,5	5,2	36,5
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-8хн-2020	компот из ягод (черная смородина)	7-11 лет	200	35,4	0,3	0,1	8,4
	итого обед		770	706,15	16,29	24,01	89,33
	итого день		1290	1279,15	32,08	37,89	192,11
	Понедельник 3 неделя						
	Завтрак						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7-11 лет	10	74,9	0,1	8,3	0,1
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	7-11 лет	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак		510	514,76	11,26	12,18	78,16
	Обед						
54-11з-2020	салат из моркови и яблок	7-11 лет	60	74,4	0,6	6,1	4,3
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	7-11 лет	200	73,6	1,7	4,9	5,8
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	7-11 лет	150	202,5	8,2	6,5	42,8
54-3м-2020	голубцы ленивые	7-11 лет	100	206,6	8,55	6,95	7
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-5хн-2020	компот из кураги	7-11 лет	200	66,2	1,8	0,1	23,5
	итого за обед		780	761,35	23,84	25,66	107,73
	итого день		1290	1276,11	35,1	37,84	185,89
	вторник 3 неделя						
	Завтрак						
пром.производства	апельсин	7-11 лет	100	87,16	0,2	0	11,6
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	7-11 лет	150	292,1	8,4	11,5	36,8
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	7-11 лет	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак		510	514,76	11,26	12,18	78,16
	Обед						
54-11з-2020	салат из моркови и яблок	7-11 лет	60	74,4	0,6	6,1	4,3
54-1с-2020	щи из свежей капусты со сметаной	7-11 лет	200	73,6	1,7	4,9	5,8
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	7-11 лет	150	202,5	8,2	6,5	42,8
54-3м-2020	голубцы ленивые	7-11 лет	100	206,6	8,55	6,95	7
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	50	88,5	1,76	0,74	12,65

пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-5хн-2020	компот из кураги	7-11 лет	200	66,2	1,8	0,1	23,5
	итого за обед		780	761,35	23,84	25,66	107,73
	итого день		1290	1276,11	35,1	37,84	185,89
	среда 3 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	7-11 лет	15	54,5	3,51	4,5	0
54-20к-2020	каша жидкая молочная гречневая	7-11 лет	150	197,2	7,1	6,5	25,7
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-3гн-2020	чай черный байховый с лимоном и сахаром	7-11 лет	200	27,6	0,3	0	6,7
пром.производства	груша	7-11 лет	100	34,6	4,45	3,12	12,8
	итого завтрак		525	423	17,82	14,8	68,56
	Обед						
54-8з-2020	салат из белокочанной капусты с морковью	7-11 лет	60	82,4	1	6	6,1
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	7-11 лет	200	141,1	7,1	4,32	18,5
54-11г-2020	картофельное пюре	7-11 лет	150	130,3	3	5,7	23,7
54-4н-2020	котлеты из говядины	7-11 лет	90	209	14,1	12,9	11,4
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-8хн-2020	компот из ягод (черная смородина)	7-11 лет	200	35,4	0,3	0,1	8,4
	итого обед		770	736,25	28,49	30,13	92,43
	итого день		1295	1159,25	46,31	44,93	160,99
	четверг 3 неделя						
	Завтрак						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7-11 лет	10	74,9	0,1	8,3	0,1
54-9к-2020	каша вязкая молочная овсяная	7-11 лет	150	240	8,3	12,6	36,8
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	40	59,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,34	11,68
пром.производства	яблоко	7-11 лет	100	34,6	4,45	3,12	12,8
54-6гн-2020	чай черный байховый с молоком и сахаром	7-11 лет	200	52,9	1,5	1,4	8,6
	итого завтрак		520	511,5	16,81	26,1	81,66
	Обед						
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	7-11 лет	60	91,8	1	7,1	6
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	7-11 лет	200	103,93	8,74	3,36	16,5
54-9г-2020	рагу из овощей	7-11 лет	150	119,7	2,9	7,4	15,4
54-16н-2020	тефтели из говядины с рисом	7-11 лет	90	126,5	11,79	9,8	6,8
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-12хн-2020	кисель из ягод	7-11 лет	200	50,8	0,2	0,1	12,3
	итого обед		770	630,78	27,62	28,87	81,33
	итого день		1290	1142,28	44,43	54,97	162,99
	пятница 3 неделя						
	Завтрак						
пром.производства	мандарин	7-11 лет	100	87,16	0,2	0	11,6
54-2о-2020	омлет с зеленым горошком	7-11 лет	150	160,9	9,62	11,44	4,86
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	40	59,55	1,23	0,34	11,68

пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,34	11,68
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	7-11 лет	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак		510	383,56	12,48	12,12	46,22
	Обед						
54-9з-2020	салат из белокочанной капусты и яблоками	7-11 лет	60	163,1	0,8	6,1	3,9
54-2с-2020	борщ с капустоу и картофелем со сметаной	7-11 лет	200	92,34	1,7	5,9	10,4
54-2р-2020	котлеты рыбные (гарбуша)	7-11 лет	90	180,5	8,8	4,6	3,7
54-7г 2020	рис припущенный	7-11 лет	150	168	3,5	5,2	36,5
пром.производства	хлеб пшеничный	7-11 лет	50	88,5	1,76	0,74	12,65
пром.производства	хлеб ржаной	7-11 лет	20	49,55	1,23	0,37	11,68
54-7жн-2020	компот из смеси сухофруктов	7-11 лет	200	93,2	0,6	0	22,7
	итого обед		770	835,19	18,39	22,91	101,53
	итого день		1280	1218,75	30,87	35,03	147,75
	Средние показатели за период		19190	17304,6	586,26	607,54	2518,63
	Средние показатели за день		1279,33	1153,64	39,084	40,503	167,91

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
5. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
6. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд
7. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева)
8. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд
9. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных