

«Разработано»

Муниципальное унитарное предприятие

«Комбинат школьного питания №1»

Муниципального образования город Краснодар



Директор «Комбинат школьного питания №1»
Е. Дьяченко



Директор Школы №21
Левиненко

Основное

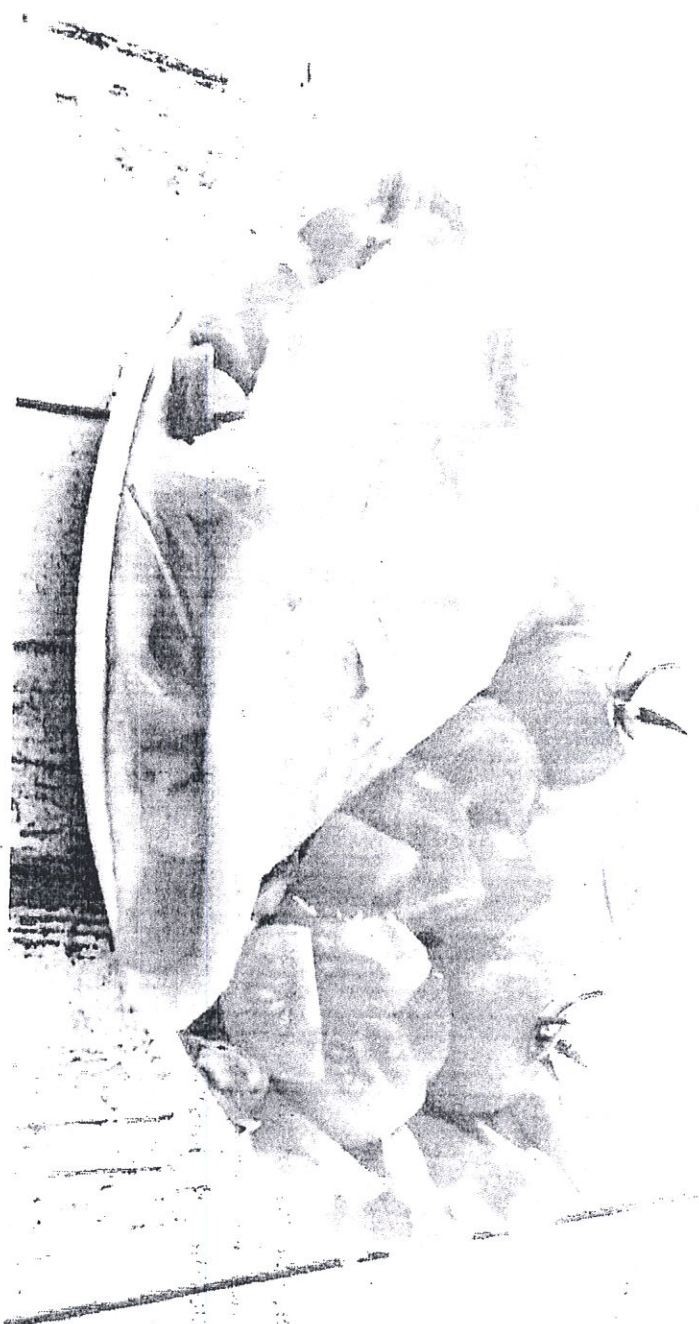
Организованное Меню

Для организации питания обучающихся детей ОВЗ и детей-инвалидов 12-18 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар

Краснодар
2023



Горячие завтраки и обеды, обучающихся детей ОВЗ и детей-инвалидов 12-18 лет, 1^{ой} смены



... в соответствии с ...
... и ...
... и ...
... и ...

		Понедельник					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	
173-17,174-17,175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным ¹ (пшеничная) (190/10)	200	8,23	10,53	42,20	298,00	
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60	
ТК	Фрукты ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	
ТК	Хлеб пшеничный	11500	3,50	1,00	25,00	119,50	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	630	1,80	0,30	13,50	63,00	
	ИТОГО	600	21,74	20,91	106,45	691,10	
№ рецептуры							
Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
	Обед						
110-04	Борщ с капустой и картофелем	10250	2,00	5,20	5,20	106,00	
ТК	Нагетсы куриные	23100	7,30	7,60	31,82	233,83	
205-17	Макароны отварные с овощами	42180	6,20	7,19	34,22	226,08	
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	
406-17	Пирожок печеный с печенью	1175	11,68	8,04	22,48	143,40	
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	
	ИТОГО	885	32,45	29,25	141,72	928,91	

		Вторник				
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор свежий)	120	1,32	0,24	4,56	26,40
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67
54-11Г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	660	25,09	21,78	83,02	649,05
	Обед					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
135-04	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
ТК	Ризотто с овощами	180	4,84	9,58	39,42	235,80
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ (вишня)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Кондитерское изделие	25	1,10	0,79	6,75	64,50
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	945	36,66	30,1	138,5	971,52

		Среда							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Завтрак								
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00			
362-04	Пудинг из творога со сметаной (200/5)	205	16,60	19,70	32,27	402,30			
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00			
ТК	Фрукты ² (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00			
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00			
	ИТОГО	575	29,02	28,95	78,57	711,00			
	Обед								
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00			
235-17	Шницель рыбный ⁷ (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00			
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80			
ТК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89			
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00			
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	22,50	105,00			
	ИТОГО	935	33,80	34,73	133,78	996,19			

Четверг									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
							Пищевые вещества (г)		
Б	Ж	У							
	Завтрак								
ТК	Овощи по-сезону ² (огурец свежий)	120	1,32	0,24	4,56			14,40	
310-16	Вок "Курица с овощами"	200*	11,20	20,60	37,40			286,67	
ТК	Кисель из сушеных плодов ² (курага)	200	0,89	0,06	32,75			122,00	
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (лакомка)	20	2,3	1,8	5,1			67,00	
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00			119,50	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50			63,00	
	ИТОГО	620	21,01	24,00	118,31			672,57	
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
	Обед		Б	Ж	У				
							Пищевые вещества (г)		
Б	Ж	У							
015-17	Сыр порционн ⁴ (Российский)	30	6,96	8,85	0,00			108,00	
111-04	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00			118,00	
ТК	Омлете овощами и маслом сливочным (215/5)	220	20,50	34,60	5,89			352,00	
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95			100,50	
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00			143,40	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00			84,00	
	ИТОГО	900	41,53	52,53	95,64			952,90	

Пятидневка									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У				
	Завтрак								
ТК	Овощи по-сезону ³ (огурец соленый)	110	1,21	0,22	4,18	13,20			
ТК	Рыба, запеченная с маслом сливочным (110/5)	115	17,81	15,80	4,83	268,40			
54-11 г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28			
389-17, ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0,90	0,00	18,18	76,32			
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00			
	ИТОГО	655	28,36	23,37	84,45	683,80			
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		125,2	119,01	470,80	3407,51			
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		25,04	23,80	94,16	681,50			
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
	Обед		Б	Ж	У				
138-04	Суп картофельный с крупной Запеканка из творога с сухофруктами и сметаной (195/5)	250 200	2,10 9,39	2,80 8,37	19,10 126,93	143,00 471,66			
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00			
ТК	Фрукты свежие ² (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	44,00			
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00			
	ИТОГО	867	18,62	13,17	214,03	928,06			
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		163,1	159,78	723,67	4777,58			
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		32,61	31,96	144,73	955,52			

		Понедельник					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
ТК	Овощи по-сезону ³ (огурец свежий)	120	1,32	0,24	4,56	14,40	
ТК	Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18,89	31,11	3,54	369,54	
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	
	ИТОГО	690	31,01	37,85	59,40	680,54	
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
	Обед						
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,54	144,25	
268-17	Шницель говяжий с маслом сливочным (100/5)	105	15,04	25,63	13,09	311,67	
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08	
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ (вишневый)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	
	ИТОГО	815	32,31	39,00	132,03	985,72	

Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из моркови с яблоками)	100	1,06	0,17	8,52	39,90
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	200	17,87	9,81	20,40	226,27
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (печенье в пром. упак.)	20	2,70	4,10	13,00	102,50
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	580	30,60	18,58	96,24	658,17
	Обед					
ТК	Овощи по сезону ³ (огурец свежий)	100	1,30	0,10	6,90	12,00
93-18	Борщ из свежей капусты	250	1,58	4,38	6,25	70,75
443-04	Плов из говядины	200	21,60	21,20	37,73	350,00
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов ² (клубника с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (ирис в пром. упак.)	30	1,60	1,80	8,54	126,00
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	980	33,26	29,62	141,16	950,15

Среда							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
234-17, ТК	Котлета рыбная ⁷ (минтай)	100	14,80	13,90	11,80	164,00	
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80	
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ (вишневый)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
ТК	Фрукты ² (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	
	ИТОГО	640	25,00	24,78	106,90	687,62	
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
	Обед						
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из капусты белокочанной капусты)	100	0,75	6,02	2,35	59,60	
147-04	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	121,00	
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20)	120	13,90	9,40	4,60	200,29	
302-17	Каша рассыпчатая ¹ (гречневая)	180	5,75	5,33	37,07	248,40	
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00	
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	
	ИТОГО	1030	29,92	27,82	125,02	936,69	

Четверг									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Завтрак								
347-18	Котлеты "Школьные" (говядина и птица) с маслом сливочным (100/5)	105	14,70	11,66	12,70	243,00			
ТК	Каша рассыпчатая с овощами ⁴ пшеничная)	180	7,20	1,26	50,40	225,00			
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00			
ТК	Фрукты ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00			
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00			
	ИТОГО	645	26,27	14,24	111,40	680,70			
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
	Обед		Б	Ж	У				
015-07	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00			
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50)	250	16,20	9,30	0,90	176,00			
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200	15,89	18,01	30,88	406,39			
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0,90	0,00	18,18	75,00			
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00			
	ИТОГО	870	43,93	35,01	102,76	979,89			

№ рецептуры	Пятница	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
				Б	Ж	У	
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал
ТК		Овощи по-сезону* (огурец свежий)	100	1,10	0,20	3,80	12,00
ТК		Гратен из пчени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
205-17		Макаронны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
389-17		Сок натуральный ⁹ (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
		ИТОГО	640	33,42	21,82	93,65	694,50
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		146,3	117,27	467,59	3401,53
		СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		29,26	23,45	93,52	680,31
		ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		271,5	236,28	938,38	6809,04
		СРЕДНЯЯ		27,15	23,63	93,84	680,90
№ рецептуры		Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
		Обед					
ТК		Салат по-сезону ³ (салат из свежих помидор)	100	0,75	6,02	2,35	77,70
110-04		Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00
ТК		Рыба ⁷ , (минтай) запеченная с маслом (115/5)	120	19,39	13,29	5,19	256,80
54-11 г-20, ТК		Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК		Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
		ИТОГО	940	35,04	34,93	95,45	911,78
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		174,5	166,38	596,43	4764,22
		СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		34,89	33,28	119,29	952,84
		ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		337,5	326,16	1320,1	9541,80
		СРЕДНЯЯ		33,75	32,62	132,01	954,18

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню. Допускается замена одних продуктов, блонд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Таблица замены продуктов с учётом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
1	2	3	4
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
		Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5 %	100
		Молоко стужённое (цельное и с сахаром)	40
		Стужённо-варёное молоко	40
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
		Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
		Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	7
		Творог с массовой долей жира 9%	100
Яйцо куриное (1 шт.)	41		

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6		
		Сыр			20		
		Мясо (говядина)			87		
Рыба (треска)	100	Паров с массовой долей жира 9%			105		
Картофель	100	Капуста белокочанная			111		
		Капуста цветная			80		
		Морковь			154		
		Свёкла			118		
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные			33		
		Горошек зелёный			40		
		Горошек зелёный консервированный			64		
		Кабачки			300		
		Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные			200
				Соки фруктовые			133
Соки фруктово-ягодные					133		
Сухофрукты: Яблоки Чернослив Курага Изюм					12		
					17		
			8				
			22				

Таблица расхода соли при приготовлении блюд и изделий

Приложение Б

№ п/п	Наименование блюда	Соль, г
1	2	3
1	Холодные блюда (на 1 порцию)	2-3
2	Супы (на 1 000 г)	6-10
3	Блюда из овощей (варка) на 1 литр воды	10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	
	Гречневая каша:	
	■ Рассыпчатая из ядрицы	21
	■ Вязкая	40
	Пшеничная каша:	
	■ Рассыпчатая	25
	■ Вязкая	40
	Рисовая каша:	
	■ Рассыпчатая	28
	■ Вязкая	45
	Перловая каша:	
	■ Рассыпчатая	30
	■ Вязкая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кужурузная каша:	
	■ Рассыпчатая	30
	■ Вязкая	35
5	Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3-4
6	Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30
7	Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25
8	Блюда из творога (на 1 кг)	10
9	Блюда из рыбы (на 1 порцию)	3
10	Блюда из мяса (на 1 порцию)	4
И	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5

Расчет расхода сырья и выхода полуфабрикатов

Наименование сырья	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырья нетто, г
1	2	3	4
Картофель свежий продовольственный:			
молодой сырой очищенный до 1 сентября	125	20	100
сырой очищенный:			
с 1 сентября по 31 октября	133	25	100
с 1 ноября по 31 декабря	143	30	100
с 1 января по 28-29 февраля	154	35	100
с 1 марта	167	40	100
Баклажаны:			
свежие	105	5	100
быстрозамороженные	100	0	100
Порошек зеленый:			
быстрозамороженный	100	0	100
консервированный	154	35	100
Капуста:			
белокочанная свежая сырая очищенная	125	20	100
брокколи, цветная свежая сырая очищенная	192	48	100
брокколи, цветная быстрозамороженная	100	0	100

краснокачанная свежая сырая очищенная	118	15	100
китайская (пекинская) сырая очищенная	109	8	100
Кабачки свежие:			
с кожцей и семенами сырые	105	5	100
быстрозамороженные	100	0	100
Кукруза сахарная:			
быстрозамороженная	100	0	100
консервированная	167	40	100
Лук:			
репчатый свежий сырой очищенный	119	16	100
зеленый очищенный	125	20	100
Морковь столовая свежая сырая очищенная:			
до 1 января	125	20	100
с 1 января	133	25	100
быстрозамороженная	100	0	100
Петрушка свежая:			
корневая	133	25	100
зелень	135	26	100
Помидоры:			
свежие парниковые неочищенные	102	2	100
свежие грунтовые	118	15	100
Редис:			
красный обрезной (поступающий без ботвы) очищенный от кожцы	133	25	100
красный обрезной, не очищенный от кожцы (с укороченной ботвой до 3 см)	108	7	100
Салат:			

Кочанный	149	33	100
Латук, ромэн, кресс	139	28	100
Свекла столовая свежая:			
сырая очищенная до 1 января	125	20	100
сырая очищенная с 1 января	133	25	100
Тыква продовольственная свежая сырая очищенная	143	30	100
Укроп молодой столовый свежий	135	26	100
Фасоль стручковая:			
консервированная	167	40	100
быстрозамороженная	100	0	100
Чеснок свежий очищенный	133	25	100
Шавель свежий	132	24	100
Шпинат свежий	135	26	100
Флоды и ягоды свежие:			
Апельсины при получении сока	227	56	100
Бананы очищенные	143	30	100
Виноград свежий столовый	104	4	100
Груши свежие с удаленным семенным гнездом	111	10	100
Лимон очищенный	114	12,5	100
Лимон при получении сока	222	55	100
Мандарины очищенные	135	26	100
Мандарины при получении сока	175	43	100
Персики, нектарины свежие с удаленной косточкой	111	10	100
Слива с удаленной косточкой	111	10	100
Смородина красная свежая	106	6	100

Смородина черная свежая	102	2	100
Черешня, вишня с удаленной плодоножкой	105	5	100
Черешня, вишня с плодоножкой	102	2	100
Яблоко свежее с удаленным семенным гнездом	122	8	100
Яблоко свежее очищенное от кожуры с удаленным семенным гнездом	143	30	100
Сыры			
Сыры полутвердые	108	7	100
Сыры рассольные, в т.ч. брынза	108	7	100

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т. Лапиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. - 639с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2017. - 544с.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садом, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / Под редакцией профессора Перевалова А. Я.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2020. - 145с.
5. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пётлка», 1994. - 616с.
6. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е - М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. - 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций / Под общей редакцией В.Р. Кучмы, Москва, 2016.
8. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
9. МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».