

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.8	8.9	15.5	166.3	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	200/10/10	7.7	11.9	44.3	315.0	182	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
Итого за прием пищи:	512	15.3	21.5	84.3	593.5		
Всего за день:		15.3	21.5	84.3	593.5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С М/С	146/10	12.2	21.8	9.3	281.7	219/2	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ №к/к +печ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	к/к	2024
Итого за прием пищи:	501	20.4	25.6	78.5	631.6		
Всего за день:		20.4	25.6	78.5	631.6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/30	24.4	17.6	37.7	409.2	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	180/13	0.1	0.0	13.1	52.8	392	2014
БАТОН НАРЕЗНОЙ	32	2.4	0.9	16.4	83.8	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	500	29.0	19.6	86.7	644.6		
Всего за день:		29.0	19.6	86.7	644.6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ИЛИ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	90	1.3	2.3	6.5	53.6	315	2011
ПТИЦА (БЕДРО) ЗАПЕЧЕНАЯ С СОУСОМ	50/40	13.6	16.2	3.2	212.4	293	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.6	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	510	22.3	22.0	56.6	517.9		
Всего за день:		22.3	22.0	56.6	517.9		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ СОУСОМ ЯГОДНЫМ	100/30	9.6	9.6	68.8	401.1	К/К	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.1	53.1	376	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	130	0.5	0.5	12.7	61.1	338	2011
Итого за прием пищи:	503	14.2	11.7	119.7	645.7		
Всего за день:		14.2	11.7	119.7	645.7		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.8	8.9	15.5	166.3	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ИЛИ КАША МОЛОЧНАЯ	200/10/10	6.0	9.8	35.7	255.3	181	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	2.0	0.8	11.1	59.6	к/к	2024
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ №к/к +печ	12	0.9	1.2	8.9	50.0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	505	15.7	20.9	91.4	623.2		
Всего за день:		15.7	20.9	91.4	623.2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/30	20.7	15.3	46.6	407.4	222	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	338	2011
Итого за прием пищи:	500	29.2	20.3	109.8	742.5		
Всего за день:		29.2	20.3	109.8	742.5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И М/С	150/10	10.6	20.8	29.1	347.1	204	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.9	0.3	18.7	89.3	к/к	2024
Итого за прием пищи:	500	15.8	21.9	73.3	556.4		
Всего за день:		15.8	21.9	73.3	556.4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛИНЧИКИ В АССОРТИМЕНТЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/30	7.3	10.2	79.1	438.8	к/к	2023
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	200	5.8	5.0	8.0	106.0	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	500	17.5	16.5	121.4	714.1		
Всего за день:		17.5	16.5	121.4	714.1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.2	3.8	7.2	68.6	12/2	2014
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (ФИЛЕ) ИЛИ НАГГЕТСЫ	90	12.1	14.7	3.1	194.0	290/331	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С М/С	150/5	4.5	8.4	20.4	174.5	303	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/6	0.2	0.0	9.9	41.5	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	561	22.8	27.9	70.0	624.4		
Всего за день:		22.8	27.9	70.0	624.4		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.8	8.9	15.5	166.3	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	200/5/10	7.7	11.9	39.5	295.7	182	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ Нек/к +печ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	к/к	2024
Итого за прием пищи:	505	17.7	23.7	99.8	689.2		
Всего за день:		17.7	23.7	99.8	689.2		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/30	11.2	27.0	39.7	446.5	К/К	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	47.0	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0.5	0.5	12.7	61.1	338	2011
Итого за прием пищи:	500	18.3	31.1	94.0	733.2		
Всего за день:		18.3	31.1	94.0	733.2		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С М/С	150/10	6.1	13.8	72.8	440.9	395	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/6	0.2	0.0	9.9	41.5	377	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	506	10.7	15.8	117.6	659.8		
Всего за день:		10.7	15.8	117.6	659.8		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.8	8.9	15.5	166.3	3	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/С С ИКРОЙ КАБАЧКОВОЙ ИЛИ КАБАЧКАМИ ТУШЕНЫМИ	106/5/40	11.3	18.7	5.1	232.8	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.1	53.1	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	514	19.3	28.7	53.2	551.0		
Всего за день:		19.3	28.7	53.2	551.0		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ							
КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	100	16.1	20.9	1.3	260.1	559/3	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Всего за день:	500	24.8	24.6	65.5	588.6		
		24.8	24.6	65.5	588.6		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/10	2.7	8.3	18.1	157.8	1	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	4.9	4.2	18.4	131.8	120	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	к/к	2024
Итого за прием пищи:	500	11.4	14.9	77.6	496.0		
Всего за день:		11.4	14.9	77.6	496.0		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/С	106/10	10.9	18.3	2.1	214.4	210	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.6	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	516	19.6	22.0	54.9	497.6		
Всего за день:		19.6	22.0	54.9	497.6		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	65	0.5	0.1	1.1	8.5	70/71	2011
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/10	18.9	22.6	39.6	369.7	392	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №378+150/50/7,	150/50/7	1.6	1.3	9.1	54.1	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3.7	0.4	23.6	112.8	к/к	2024
Итого за прием пищи:	500	26.4	25.1	83.1	596.9		
Всего за день:		26.4	25.1	83.1	596.9		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Оладьи без начинки промышленного производства с молоком сгущенным	120/30	11.3	27.1	40.2	449.9	К/К	2024
Кофейный напиток с молоком	180	3.0	2.2	12.6	82.6	379	2011
Хлеб ржаной	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2024
Плоды свежие яблоки	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338	2011
Итого за прием пищи:	500	18.8	30.7	89.1	711.2		
Всего за день:		18.8	30.7	89.1	711.2		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
НАГГЕТСЫ С М/С	90/10	15.7	23.9	10.9	320.9	595/3	2022
БУЛГУР ОТВАРНОЙ С М/С	150/5	6.4	4.2	40.0	223.6	54-22г-2020	2020
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2024
Итого за прием пищи:	545	27.5	29.3	94.6	757.4		
Всего за день:		27.5	29.3	94.6	757.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	396,7	453,8	1721,1	12574,8
Среднее значение за период	19,8	22,7	86,1	628,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	32,5	54,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	509

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности (межсезонное).

Салат из капусты (овощи урожая прошлого года) после 1 марта только по рецептуре с тепловой обработкой или заменен на капусту тушеную, овощи по сезону, икру консервированную промышленного производства, икру собственного приготовления и т.д.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Молочно - кислые продукты могут быть заменены и использованы в ассортименте по дням циклического меню.

Кондитерские изделия, соки, хлебо-булочные изделия (выпечка) могут заменены и использоваться в ассортименте по дням циклического меню.

Все внесенные изменения по замене ассортимента приготавливаемых блюд оформляются составлением новых технологических карт с занесением присвоенных номеров в картотеку блюд. Все изменения вносимые в технологические карты, а также на новые блюда оформляются дополнительно технико-технологическими картами.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся и воспитанников общеобразовательных школьных и дошкольных учреждений.

Основание: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2014.-544с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2014.-544с.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – Москва: ДеЛи принт, 2002.-236с.;
5. 2022г СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.Москва
6. 2020г. СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. 162с. Под редакцией ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора И.И. Новикова
2.4. Гигиена детей и подростков. НОВОСИБИРСК СБОРНИК 2020 г.
7. 2021 г. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (от 1 до 7 лет), Новосибирск – 2021 с. 296 Под редакцией ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора И.И. Новикова
Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
2.4. Гигиена детей и подростков
8. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.;
9. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с.

10. Сеть интернет.

Используемое сырье для данного меню:

1. Мясо - говядина мякоть 1 К охлажденное, или С/М
2. Птица – мясо цыплят-бройлеров (бедро) 1К - филе охлажденное
3. Рыба - филе минтая замороженное
4. Молоко МДЖ 2,5 %
5. Сметана МДЖ 15%
6. Творог МДЖ 9%
7. Масло сливочное МДЖ 72.5%
8. Йогурт МДЖ 2,5%
9. Кефир, простокваша МДЖ 2.5 %
10. Ряженка МДЖ 2.5 %
11. Масло растительное (подсолнечника) рафинированное
12. В случае использования других характеристик и видов сырья предусмотрена возможность перерасчета по фактическим показателям и качеству и кондициям сырья.