«Согласовано»

И.о. Начальника ТО Управления Роспотребнадзора по РД в г. Буйнакске

А.Н.Исаев

Примерное 12-дневное меню для учащихся 1-4-х классов

МКОУ «Халимбекаульская НОШ им. Мусаева А.М.»

Обед в школе

-705-822,5 ккал.

 Утверждаю

Директор МКОУ ХНОШ им. Мусаева А.М.

 Атаева Б.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ

Суточная калорийность

Обед в школе

-2350 ккал.

Возрастная категория 7-11 лет

-705-822,5 ккал.

-1328 ккал.

Один день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | БЖУ |  | Bi А с | Са Р Mg Fe |
| 1ДЕНЬ |
| 14/2010 | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 | 0 | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 170 /2005 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 041 2005 | Плов из птицы | 55/200 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
| 968 2005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
| 13502002 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | ИТОГО: |  | 37,12 | 41,69 | 115,52 | 820,03 | 0,216 | 58 | 26,37 | 132,95 | 341,2 | 100,9 | 5,37 |
| 2 ДЕНЬ |
| 33 2010 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 200 2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 608 2005 | Котлеты из говядины | 1/50 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 679 2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035 | Хлеб пшеничный | 30 | 30,0 | 2,28 | 70,5 | 0,24 | 14,76 |  | 24,6 | 10,0 | 32,50 | 7,00 | 0,50 |
|  | Пряник пром. производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 27,71 | 22,02 | 143,03 | 895,49 | 0,44 | 14,415 | 26,515 | 272,79 | 442,43 | 139,57 | 5,86 |

|  |
| --- |
| 4 ДЕНЬ |
| № рецепта | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, • мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 547-2010 | Салат из моркови с яблоком и изюмом | 50 | 0,44 | 3,6 | 8,53 | 67,36 | 0,025 | 0,285 | 13,025 | 17,85 | 20,3 | 11,71 | 0,745 |
| 208 2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 637 2005 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 |  | 165 | 0,03 | 16 |  | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 336 2010 | • Капуста тушеная | 50 | 0,93 | 2,16 | 11,51 | 71,18 | 0,08 | 10,5 | 10,5 | 7,32 | 39,86 | 14,66 | 0,58 |
| 679 2005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2.43 |
| 686 2005 | Кисель из концетрата ягодного | 200 | 1,36 |  | 29,02 | 116,19 |  |  |  | 0,68 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 29,31 | 23,24 | 97,31 | 718,75 | 0,365 | 16,305 | 32,855 | 81,27 | 365,81 | 69,4 | 6,46 |

***5ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческая | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| № 14 2010 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 |  | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 204 2005 | Суп рисовый с говядиной (харчо) | 250/15 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 301 2005 | Птица тушеная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 688 2005 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,08 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 859 2005 | Компот из свежих груш | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,02 |  |  | 12 | 2,4 |  | 0,8 |
| 1035 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | ИТОГО: |  | 28,69 | 29,26 | 96,48 | 806,22 | 0,30 | 43 | 28,83 | 118,75 | 309,44 | 97,33 | 5,01 |

|  |
| --- |
| З ДЕНЬ |
| № ре­цептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В! | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/50 | 4,67 14 23 | 5,861 91 | 5,9 0 28 | 99,0975 | 0,05 0 04 | 0,01 | 0,86 0 28 | 8,96 6 56 | 78,64 116 5 | 11,72 15 13 | 2,37 1 18 |
| 244 2010 | МИНТАЙ запеченный с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 0,1 | 0,01 | 3,35 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| 355 2005 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| 859 2002 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  | 0,8 |
| 10352005 ‘ | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | Ю | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | ИТОГО: |  | 40,41 | 22,14 | 87,01 | 728,26 | 0,302 | 0,065 | 4,623 | 93,385 | 553 | 107,47 | 6,575 |
|  |

***-6ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 42 2010 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,05 |  | 16,76 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
| 197 2005 | Суп чечевичный | 250 | 3,3 | 0,7 | 17,5 | 110,0 | 1,17 | 276, 3 | 3,06 | 21,11 | 46,74 | 16,85 | 1,953 |
| 679 2005 | Каша ячневая рассыпчатая | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,9 | 187,04 | 0,12 | 0,02 |  | 39,14 | 168 | 0,02 | 1,1 |
| 591 2005 | Г уляш из ГОВЯДИНЫ . | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Г руша свежая | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | ИТОГО: |  | 24,96 | 18,59 | 106,89 | 674,12 | 1,57 | 276,32 | 31,51 | 156,43 | 501,24 | 90,1 | 7,293 |

-7 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре- цепурыа | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | B1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 45 2010 | Винегрет овощ. | 100 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 0,06 | 0 | 10,25 | 33,55 | 40,17 | 21,35 | 0,88 |
| 71 2005 | Суп-лапша домашняя с птицей | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 486 2005 | Рыба тушенная с овощами | 75/75 | 13,87 | 4,85 | 6,53 | 150 | 0,075 | 5,63 | 1,44 | 19,32 | 126,38 | 15 | 0,81 |
|  | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зефир пром. произв. | 40 | 0,04 |  | 29,8 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 1 | 0,03 |  | 10 | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
|  | Итого: |  | 26,55 | 16,49 | 119,32 | 752,06 | 0,23 | 15,63 | 31,69 | 80,37 | 341,85 | 88,35 | 4,79 |

|  |  |
| --- | --- |
| -8 ДЕНЬ |  |
| № рецепту ры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 42 2004 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 |  | 32,45 | 37,37 | 27,61 | 15.16 | 0,51 |
| 206 2005 | Суп фасолевый | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,10 | 0, 24 | 8,41 | 18,43 | 59,12 | 22,53 | 0,80 |
| 244 2015 | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,01 | 0,36 | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| 859 2005 | Компот из плодов свежих | 200 ' | 0,2 | 0,2 | 22,3 ' | 110 | 0,26 | 0,1 ' | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | ' 0,9 |
| 13502005 | Чурек | 30 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
|  | ИТОГО: |  | 17,38 | 32,58 | 85,61 | 762,5 | 0,18 | 0,25 | 61,52 | 86,37 | 134,6 | 53,31 | 3,03 |
|  |

|  |
| --- |
| 9 ДЕНЬ |
| № рецепта | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В! | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 558 2005 | Салат из свеклы, моркови из зелен.горошка | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 | 60,91 | 0,024 |  | 3,35 | 18,09 | 24,04 | 12,59 | 0,45 |
| 187 2005 | Суп из свежей капусты с карт, и говядиной | 250/15 | 6,05 | 5,46 | 18,57 | 113,25 | 0,072 |  | 18,54 | 45,3 | 82,58 | 51,89 | 1,53 |
| 252 2011 | Рыба запечённая в белом соусе | 100/100 | 20,56 | 15,16 | 4,96 | 230,2 | 0,075 | 6,1 | 1,24 | 9,32 | 168,5 | 13,4 | 0,51 |
| 681 2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 0,06 | 12 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
|  | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035 '2005 | Чурек 1 | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10' | 8 | 28' | 42 | 0,002' |
|  | ИТОГО: |  | 33,36 | 35,79 | 96,81 | 801,13 | 0,608 | 6,16 | 35,13 | 231,31 | 493,97 | 172,58 | 5,09 |
|  |

10 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 51 2005 | Салат из свеклы с курагой и с изюмом | 60 | 1,08 | 3,0 | 15 | 91,32 | 0,028 | 0,84 | 4,51 | 29,57 | 0,28 | 16,54 | 1,12 |
| 187 2005 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,89 | 8,44 | 84,75 |  |  | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 608 2005 | Шницель из говядины | 80 | 12,22 | 9,24 | 12,56 | 183,5 | 0,08 | 23 | 0,12 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 694 2005 | Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 0,14 | 25,5 | 18.14 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 874 2005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0.2 | 0,0 | 32,6 | 132,8 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | ИТОГО: |  | 22,51 | 25,52 | 113,47 | 749,95 | 0,248 | 49,34 | 23,09 | 170,35 | 297,98 | 97,21 | 5,11 |

11 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре- цепурыа | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 51 2004 | Салат из свежей капусты с морковью |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2004 205 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,10 | 0, 07 | 1,53 | 1, 48 | 40,74 | 163,67 | 28,59 | 1,27 |
| 623 257 | Рагу из овощей | 100 | 0,81 | 7,25 | 11,01 | 116,58 | 0,16 | 3,16 | 44,87 | 78,87 | 122,85 | 46,62 | 1,69 |
| 034 286 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 230 536 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | 0,03 | 0,01 | 0,31 | 126,27 | 103,23 | 29,92 | 1,03 |
|  | Вафли | 100 |  |  |  |  | 0,09 |  |  | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
|  | итого |  | 15,22 | 16,94 | 69,03 | 493,15 | 0,35 | 4,7 | 46,66 | 263,38 | 468,75 | 128,63 | 5,94 |

12 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре- цепурыа | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 5,09 | 9,50 | 75,35 | 0,14 | 0,06 | 0,01 | 66,1 | 33 | 2,2 | 14,5 |
|  | Свекольник | 250 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 | 0,10 | 0,24 | 8,41 | 18,43 | 59,12 | 22,52 | 0,80 |
|  | Тефтели из говядины с рисом «Ежики» | 80 | 7,33 | 10,83 | 7,55 | 156,91 | 0,08 | 0,05 | 0,40 | 32,73 | 147,63 | 23,08 | 0,66 |
| 10352005 | Хлеб пшеничный | 30 | 30,0 | 2,28 | 70,5 | 0,24 | 0,11 |  | 24,6 | 10,0 | 32,50 | 7,00 | 0,50 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,4 | 0,34 | 0,06 | 190 | 228 | 0,2 | 1,4 |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 8,5 | 96,0 | 0,04 | 20 | 10 | 8,0 | 28 | 42,0 | 0,6 |
|  | итого |  | 42,26 | 25,05 | 121,41 | 494,28 | 0,87 | 20,69 | 43,48 | 325,26 | 528,25 | 97 | 18,46 |

Средняя колоритность и потребление витаминов и пищевых нутриентов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре- цепурыа | день | стоимость | Пищевые вещества | Энергети­ческаяценность | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | 1 |  | 37,12 | 41,69 | 115,52 | 820,03 | 0,216 | 58 | 26,37 | 132,95 | 341,2 | 100,9 | 5,37 |
|  | 2 |  | 27,71 | 22,02 | 143,03 | 895,49 | 0,44 | 14.415 | 26,515 | 272,79 | 442,43 | 139,57 | 5,86 |
|  | 3 |  | 40,41 | 22,14 | 87,01 | 728,26 | 0,30 | 0,065 | 4,623 | 93,385 | 553 | 107,47 | 6,57 |
|  | 4 |  | 29,31 | 23,24 | 97,31 | 718,75 | 0,365 | 16,305 | 32,855 | 81,27 | 365,81 | 69,4 | 6,46 |
|  | 5 |  | 28,69 | 29,26 | 96,48 | 806,22 | 0,30 | 43 | 28,83 | 118,75 | 309,44 | 97,33 | 5,01 |
|  | 6 |  | 24,96 | 18,59 | 106,89 | 674,12 | 1,57 | 276,32 | 31,51 | 156,43 | 501,24 | 90,1 | 7,293 |
|  | 7 |  | 26,55 | 16,49 | 119,32 | 752,06 | 0,23 | 15,63 | 31,69 | 80,37 | 341,85 | 88,35 | 4,79 |
|  | 8 |  | 17,38 | 32,58 | 85,61 | 762,5 | 0,18 | 0,25 | 61,52 | 86,37 | 134,6 | 53,31 | 3,03 |
|  | 9 |  | 33,36 | 35,79 | 96,81 | 801,13 | 0,608 | 6,16 | 35,13 | 231,31 | 493,97 | 172,58 | 5,09 |
|  | 10 |  | 22,51 | 25,52 | 113,47 | 749,95 | 0,248 | 49,34 | 23,09 | 170,35 | 297,98 | 97,21 | 5,11 |
|  | 11 |  | 15,22 | 16,94 | 69,03 | 493,15 | 0,35 | 4,7 | 46,66 | 263,38 | 468,75 | 128,63 | 5,94 |
|  | 12 |  | 42,26 | 25,05 | 121,41 | 494,28 | 0,87 | 20,69 | 43,48 | 325,26 | 528,25 | 97 | 18,46 |
|  | Итого: |  | 28,79 | 25,78 | 104,32 | 724,66 | 0,76 | 3,5 | 32,69 | 167,72 | 398,21 | 103,49 | 6,58 |
|  | Норма |  | 23,1-26,9 | 23,7-27,7 | 100,5-117,3 | 705-822,5 | 0,4-0,42 | 0,21-0,25 | 18-21 | 330-385 | 495-577,5 | 75-87,5 | 3,6-4,2 |

Примечания:

* **(сиреневый)- равно норме**

\*(красный)-превышение нормы

* (синий)-недостаточное количество

Составлено на основании:

* сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

* сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
* сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.
* справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственное С -витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогрева