

СОГЛАСОВАНО  
Специалист-диетолог



*Кондратьев Андрей Михайлович*  
подпись  
ФИО

дата

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СГМУЦ "Комбинат школьного питания"



*Г. Связова*  
подпись  
дата

ОСНОВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ



*Джандарова И. И.*  
подпись  
ФИО

дата

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (I СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ**  
(для детей, страдающих сахарным диабетом)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Неделя №1</b>																
<b>День 1</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0	
Капуста цветная б/з припущенная	ТТК № 530	180	4,87	4,08	11,83	94,92	53,37	30,66	93,53	2,55	9,07	34,51	0,47	0,15	57,46	
Какао с молоком СД	ТТК № 1312/Д	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	116,75	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>675</b>	<b>29,05</b>	<b>27,53</b>	<b>63,20</b>	<b>604,18</b>	<b>208,14</b>	<b>72,67</b>	<b>227,09</b>	<b>6,51</b>	<b>36,43</b>	<b>92,33</b>	<b>0,81</b>	<b>0,23</b>	<b>72,08</b>	<b>6,3</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68	
Суп из овощей (фасоль консервированная)	№ 135 с6 2004	250	2,02	3,41	12,29	85,81	25,56	17,71	43,07	0,69	12	229,99	0,2	0,06	8,2	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	7,63	8,69	65,54	1,09	0	24,02	0,2	0,02	0,05	
Фрикадельки в соусе	№ 469 с6 2004	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42	
Каша гречневая рассыпчатая	С6.2004 № 508	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	219,95	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0	
Компот "Сливовый № 1" СД	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>920</b>	<b>32,78</b>	<b>38,28</b>	<b>106,77</b>	<b>886,12</b>	<b>105,34</b>	<b>204,81</b>	<b>453,04</b>	<b>9,12</b>	<b>60,32</b>	<b>463,22</b>	<b>156,35</b>	<b>0,47</b>	<b>25,87</b>	<b>10,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>61,83</b>	<b>65,81</b>	<b>169,97</b>	<b>1490,30</b>	<b>313,48</b>	<b>277,48</b>	<b>680,13</b>	<b>15,63</b>	<b>96,75</b>	<b>555,55</b>	<b>157,16</b>	<b>0,70</b>	<b>97,95</b>	<b>17,0</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Половинский"	№ 24 сб 2004	120	1,65	11,90	7,95	141,73	52,33	19,5	36,95	0,91	0	119,1	5,78	0,05	62,03	
Гуляш	№ 437 сб 2004	100	14,58	14,82	3,99	206,95	18,8	20,25	153,7	2,27	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73	
Овощи "Весенние" б/з припущенные	ТТК № 532	180	6,38	4,65	8,62	100,16	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0	
Теплый напиток "Брусника" СД	ТТК № 1332	200	0,18	0,13	2,68	12,30	6,25	1,75	4	0,1	0	2	0,25	0	3,75	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>650</b>	<b>26,12</b>	<b>31,99</b>	<b>45,29</b>	<b>569,28</b>	<b>90,37</b>	<b>42,19</b>	<b>198,64</b>	<b>3,38</b>	<b>28,72</b>	<b>177,08</b>	<b>6,54</b>	<b>0,09</b>	<b>66,51</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Бутерброд горячий с помидорами и сыром (диета)	ТТК № 1329	60	4,91	3,12	14,60	107,85	117,26	7,4	60,2	1,31	13,8	52,4	0,19	0,11	2,03	
Борщ с капустой и картофелем	№ 110 сб 2004	250	1,71	3,34	13,79	87,27	36,58	20,75	44,79	1,01	12	234,13	0,22	0,04	7,98	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,16	5,83	0,25	86,01	7,63	8,69	65,54	1,09	0	24,02	0,2	0,02	0,05	
Оладьи из печени	№ 468 сб 2004 г.	100	18,00	13,60	7,32	224,41	24,25	16,43	279,97	6,13	4958,4	8439	1,06	0,22	13,2	
Ризотто овощное (Европейская смесь)	ТТК № 545	180	4,80	4,65	9,49	97,15	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0	
Компот ягодно-яблочный "Клубника" СД	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	6,46	0,39	0	3,6	0,13	0,01	1,81	
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>1015</b>	<b>42,26</b>	<b>32,04</b>	<b>91,82</b>	<b>816,40</b>	<b>230,71</b>	<b>71,91</b>	<b>476,35</b>	<b>13,11</b>	<b>4999,32</b>	<b>8788,50</b>	<b>2,14</b>	<b>0,44</b>	<b>39,07</b>	<b>9,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>68,38</b>	<b>64,03</b>	<b>137,11</b>	<b>1385,69</b>	<b>321,08</b>	<b>114,10</b>	<b>674,99</b>	<b>16,49</b>	<b>5028,04</b>	<b>8965,58</b>	<b>8,68</b>	<b>0,53</b>	<b>105,58</b>	<b>13,7</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Котлета по - волжски (пикша)	ТКК № 332	100	17,73	28,17	5,87	347,41	21,3	18,64	134,12	1,58	14,03	20,63	3,59	0,37	0,66	
Пюре картофельное	№ 520 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	56,56	34,94	103,89	1,33	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46	
Морская капуста	ТТК № 56	30	0,29	1,18	1,47	17,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	200	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	1,29	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>565</b>	<b>27,31</b>	<b>35,95</b>	<b>60,45</b>	<b>674,12</b>	<b>80,24</b>	<b>54,29</b>	<b>239,30</b>	<b>2,96</b>	<b>32,56</b>	<b>59,99</b>	<b>3,82</b>	<b>0,51</b>	<b>14,20</b>	<b>6,0</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12	15,25	28,7	0,63	0	79	4,8	0,06	15	
Суп картофельный с крупой (пшено)	№ 134 сб 2004	250	2,23	2,35	17,16	96,93	20,08	23,54	59,91	0,89	7,2	215,93	0,18	0,09	6,6	
Говядина отварная для первых блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Паста "Карбонара" с филе индейки	ТТК № 418	230	22,62	14,91	35,60	366,35	144,11	27,1	242,27	1,77	54,48	101,1	1,16	0,1	0,64	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" СД	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	0,4	0	5,2	0,16	0,01	4,8	
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>980</b>	<b>38,39</b>	<b>34,18</b>	<b>100,42</b>	<b>851,71</b>	<b>215,25</b>	<b>95,17</b>	<b>422,14</b>	<b>7,53</b>	<b>61,68</b>	<b>403,65</b>	<b>6,97</b>	<b>0,30</b>	<b>33,04</b>	<b>10,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>65,70</b>	<b>70,13</b>	<b>160,87</b>	<b>1525,83</b>	<b>295,49</b>	<b>149,46</b>	<b>661,44</b>	<b>10,49</b>	<b>94,24</b>	<b>463,64</b>	<b>10,79</b>	<b>0,81</b>	<b>47,24</b>	<b>16,0</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Каша молочная школьная ячневая (диета)	ТТК № 1306	210	6,93	9,66	33,82	245,32	140,52	31,49	212,8	0,82	35,81	66,65	0,77	0,12	0,51	
Сырники из творога	№ 358 сб 2004	100	19,81	11,69	22,45	275,18	172,69	25,66	238,59	0,7	69,5	76,3	0,44	0,06	0,5	
Сметана	ТТК № 54	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	15,92	0,05	18	32,1	0,09	0,01	0,05	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>565</b>	<b>30,84</b>	<b>25,97</b>	<b>68,62</b>	<b>629,39</b>	<b>336,44</b>	<b>59,50</b>	<b>467,31</b>	<b>1,59</b>	<b>123,31</b>	<b>175,05</b>	<b>1,30</b>	<b>0,19</b>	<b>1,06</b>	<b>6,9</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Огородничий"	ТТК № 1	100	1,39	4,50	9,50	80,27	37,42	18,14	31,34	0,61	0	350,65	2,48	0,03	13,02	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6	
Говядина отварная для первых блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Азу	№ 438 сб 2004	200	16,34	17,93	20,81	308,14	29,18	41,15	207,76	3,1	27,2	47,31	0,57	0,12	6,5	
Компот из смеси сухофруктов СД	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
Яблоко		140	0,56	0,56	16,24	68,15	22,4	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>975</b>	<b>34,05</b>	<b>32,04</b>	<b>107,02</b>	<b>833,79</b>	<b>147,67</b>	<b>121,38</b>	<b>403,59</b>	<b>9,41</b>	<b>34,40</b>	<b>737,36</b>	<b>4,94</b>	<b>0,32</b>	<b>40,44</b>	<b>10,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>64,89</b>	<b>58,01</b>	<b>175,64</b>	<b>1463,18</b>	<b>484,11</b>	<b>180,88</b>	<b>870,90</b>	<b>11,00</b>	<b>157,71</b>	<b>912,41</b>	<b>6,24</b>	<b>0,51</b>	<b>41,50</b>	<b>17,6</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Индейка тушеная в сметанном соусе	№ 493 сб 2004	100	15,52	7,06	2,93	137,56	29,11	14,86	147,11	1,09	26,01	38,51	0,35	0,03	0,01	
Каша рисовая с кабачками	ТТК № 525	180	3,89	8,35	38,93	245,04	23,87	33,32	86,12	0,78	29,38	586,87	0,46	0,05	2,19	
Теплый компот из с/м черноплодной рябины СД	ТТК № 1333	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	19,14	0,38	0	0	600	0	2,4	
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>645</b>	<b>23,69</b>	<b>16,68</b>	<b>79,94</b>	<b>556,82</b>	<b>105,53</b>	<b>67,45</b>	<b>271,57</b>	<b>5,81</b>	<b>55,39</b>	<b>627,78</b>	<b>601,29</b>	<b>0,19</b>	<b>10,60</b>	<b>8,0</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат из свежих огурцов со сладким перцем	ТТК № 66	100	0,88	10,08	3,94	107,53	32,99	12,18	33,12	0,62	0	89,4	4,7	0,04	49,1	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	№ 139 сб 2004	250	5,56	3,67	20,68	133,28	32,77	30,23	77	1,8	12	224,43	0,26	0,18	4,6	
Говядина отварная для первых блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Сарделька аппетитная	ТТК № 234	100	21,90	23,44	4,97	318,41	26,27	27,33	203,4	3,11	22,4	31,5	0,59	0,21	0,13	
Овощи "Весенние" б/з припущенные	ТТК № 532	180	4,87	4,08	11,83	94,92	53,37	30,66	93,53	2,55	9,07	34,51	0,47	0,15	57,46	
Компот из свежих яблок СД	ТТК № 1308	200	0,24	0,24	6,96	29,21	9,6	5,4	6,6	1,32	0	3	0,12	0,02	6	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>915</b>	<b>45,47</b>	<b>48,18</b>	<b>74,79</b>	<b>897,56</b>	<b>162,07</b>	<b>114,02</b>	<b>478,24</b>	<b>10,48</b>	<b>43,47</b>	<b>382,86</b>	<b>6,33</b>	<b>0,62</b>	<b>117,29</b>	<b>7,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>69,16</b>	<b>64,86</b>	<b>154,73</b>	<b>1454,39</b>	<b>267,60</b>	<b>181,47</b>	<b>749,81</b>	<b>16,29</b>	<b>98,86</b>	<b>1010,64</b>	<b>607,62</b>	<b>0,81</b>	<b>127,89</b>	<b>15,5</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 6</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Салат в стиле "Греческий"	ТТК № 95	100	3,36	12,46	3,77	139,41	118,56	16,53	87,27	0,69	22,54	122,85	4,85	0,04	41,24	
Колбаски "Школьные"	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2	19,2	36	0,42	0,04	0,72	
Капуста тушеная	№534 сб 2004	180	4,09	4,24	20,81	128,86	104,32	33,67	69,17	1,38	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27	
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	200	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	1,29	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>25,91</b>	<b>33,38</b>	<b>47,73</b>	<b>586,46</b>	<b>247,59</b>	<b>68,22</b>	<b>295,16</b>	<b>4,12</b>	<b>56,86</b>	<b>278,54</b>	<b>5,65</b>	<b>0,14</b>	<b>81,31</b>	<b>4,8</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Винегрет "Морской"	ТТК № 78	100	1,20	5,63	9,75	91,41	20,34	15,29	35,67	0,69	0	202,06	2,31	0,04	8,2	
Суп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8	
Рыба запеченная с сырной пастой	ТТК № 311	100	15,81	15,31	2,05	208,37	78,23	5,56	55,97	0,23	27,99	52,41	4,24	0,01	0,8	
Картофель со стручковой фасолью	ТТК № 547	180	3,94	10,19	26,63	207,82	55,05	39,39	103,76	1,72	36	98,84	0,48	0,15	14,82	
Компот "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04	
Апельсины		165	1,49	0,33	17,00	73,39	56,1	21,45	37,95	0,5	0	13,2	0,33	0,07	99	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>1045</b>	<b>28,63</b>	<b>35,74</b>	<b>98,59</b>	<b>815,13</b>	<b>236,36</b>	<b>118,03</b>	<b>310,04</b>	<b>4,71</b>	<b>75,99</b>	<b>596,67</b>	<b>157,74</b>	<b>0,37</b>	<b>129,66</b>	<b>9,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>54,54</b>	<b>69,12</b>	<b>146,32</b>	<b>1401,59</b>	<b>483,95</b>	<b>186,25</b>	<b>605,20</b>	<b>8,83</b>	<b>132,85</b>	<b>875,21</b>	<b>163,39</b>	<b>0,51</b>	<b>210,97</b>	<b>14,7</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>1593</b>	<b>64,08</b>	<b>65,33</b>	<b>157,44</b>	<b>1453,49</b>	<b>360,95</b>	<b>181,61</b>	<b>707,08</b>	<b>13,12</b>	<b>934,74</b>	<b>2130,51</b>	<b>158,98</b>	<b>0,65</b>	<b>105,19</b>	<b>15,8</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
<b>Неделя №2</b>																
<b>День 1</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Биточки паровые	№ 424 сб 1996	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	
Макароны с сыром	№ 333 сб 2004	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1	0	
Чай с молоком б/сахара (диета)	ТТК № 1315	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>23,44</b>	<b>22,94</b>	<b>73,55</b>	<b>590,64</b>	<b>93,35</b>	<b>27,96</b>	<b>109,86</b>	<b>3,96</b>	<b>31,20</b>	<b>45,85</b>	<b>1,74</b>	<b>0,15</b>	<b>13,26</b>	<b>7,4</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Светофор"	ТТК № 65	120	1,35	10,76	6,10	125,61	28,74	15,79	21,62	0,76	0	157,3	5,97	0,03	9,48	
Суп картофельный с крупой (рис)	№ 138 сб 2004	250	2,02	2,25	17,47	96,49	19,24	22,1	56,3	0,82	7,2	215,78	0,19	0,08	6,6	
Говядина отварная для I блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Мясо тушеное	№ 433 сб 2004	100	15,07	14,28	3,17	201,18	16,54	19,45	145,2	2,15	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76	
Капуста тушеная и картофельное пюре	ТТК № 559	190	3,87	4,46	22,51	140,88	74,72	31,5	79,46	1,25	10,66	83,8	0,31	0,08	10,71	
Отвар из плодов шиповника СД	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>945</b>	<b>35,01</b>	<b>38,70</b>	<b>89,96</b>	<b>832,99</b>	<b>158,31</b>	<b>100,46</b>	<b>370,57</b>	<b>6,66</b>	<b>27,46</b>	<b>707,93</b>	<b>7,89</b>	<b>0,27</b>	<b>227,55</b>	<b>9,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>58,45</b>	<b>61,64</b>	<b>163,51</b>	<b>1423,62</b>	<b>251,66</b>	<b>128,42</b>	<b>480,43</b>	<b>10,62</b>	<b>58,66</b>	<b>753,78</b>	<b>9,63</b>	<b>0,42</b>	<b>240,81</b>	<b>16,4</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Фантазия"	ТТК № 94	100	1,46	14,26		161,52	18,29	10,98	22,25	0,69	0	96,13	7,46	0,04	22,7	
Говядина, тушенная с тыквой	ТТК № 266	100	15,43	16,18	4,60	224,52	18,86	20,63	158,68	2,34	17	33,63	0,7	0,04	0,73	
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>26,75</b>	<b>36,18</b>	<b>41,91</b>	<b>615,70</b>	<b>146,69</b>	<b>72,64</b>	<b>252,54</b>	<b>4,82</b>	<b>32,12</b>	<b>278,71</b>	<b>8,76</b>	<b>0,21</b>	<b>37,83</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 4	100	0,88	9,92	3,89	106,86	31,65	15,72	31,12	0,75	0	91,83	4,83	0,04	16,91	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	№ 124 сб 2004	250	1,76	3,37	10,02	74,30	36,68	18,4	41,78	0,71	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Говядина отварная для первых блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Бфстроганов	Сб.2004 № 423	100	14,43	14,57	6,40	213,07	37,79	20,09	154,44	1,99	28,8	52,93	0,55	0,05	0,99	
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,1	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58	
Компот из смеси сухофруктов СД	ТТК № 1309	200	1,02	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>915</b>	<b>38,07</b>	<b>50,48</b>	<b>77,05</b>	<b>895,50</b>	<b>321,12</b>	<b>114,75</b>	<b>483,02</b>	<b>7,25</b>	<b>103,98</b>	<b>612,40</b>	<b>7,54</b>	<b>0,31</b>	<b>71,02</b>	<b>7,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>64,82</b>	<b>86,66</b>	<b>118,96</b>	<b>1511,21</b>	<b>467,81</b>	<b>187,39</b>	<b>735,56</b>	<b>12,07</b>	<b>136,10</b>	<b>891,11</b>	<b>16,30</b>	<b>0,52</b>	<b>108,85</b>	<b>11,9</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 3</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	ТТК № 314	100	9,86	5,08	5,74	106,08	9,16	8,2	12,2	0,26	0	452,05	2,34	0,02	0,56	
Картофель отварной с луком	Сб.2004 № 204	180	3,68	11,65	29,96	234,50	41,74	37,25	110,3	1,66	41,47	82,21	0,44	0,15	14,17	
Теплый компот "Сливовый №1" СД	ТТК № 1334	200	0,22	0,07	2,16	9,70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Груша		120	0,48	0,36	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,76	0	2,4	0,48	0,02	6	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>655</b>	<b>18,12</b>	<b>18,00</b>	<b>79,99</b>	<b>540,30</b>	<b>73,70</b>	<b>59,85</b>	<b>141,70</b>	<b>4,68</b>	<b>41,47</b>	<b>536,66</b>	<b>3,26</b>	<b>0,19</b>	<b>20,73</b>	<b>8,0</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Овощной"	ТТК № 17	120	1,40	6,02	5,98	80,67	37,51	18,7	40,59	0,81	0	45,44	2,94	0,04	28,87	
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб 2004	250	2,72	2,32	20,66	112,58	20,56	21,32	57,34	0,92	7,2	215,78	0,32	0,09	6,6	
Говядина отварная для первых блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Плов из индейки	ТТК № 405	225	25,66	12,73	43,43	390,10	41,56	51,93	292,92	2,26	49,6	313,4	0,74	0,08	0,95	
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" СД	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	0,4	0	5,2	0,16	0,01	4,8	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>880</b>	<b>42,06</b>	<b>27,84</b>	<b>100,47</b>	<b>814,92</b>	<b>115,89</b>	<b>106,83</b>	<b>462,91</b>	<b>5,47</b>	<b>56,80</b>	<b>579,84</b>	<b>4,35</b>	<b>0,24</b>	<b>41,22</b>	<b>10,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>60,18</b>	<b>45,84</b>	<b>180,46</b>	<b>1355,21</b>	<b>189,59</b>	<b>166,68</b>	<b>604,61</b>	<b>10,15</b>	<b>98,27</b>	<b>1116,50</b>	<b>7,61</b>	<b>0,43</b>	<b>61,95</b>	<b>18,0</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>День 4</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Сыр (порциями)	№ 97 сб 2004	15	3,67	3,45	0,00	46,44	132	5,87	83,52	0,13	20,7	38,7	0,08	0	0,05	
Каша молочная пшённая с яблоком СД	ТТК № 1335	200	6,73	8,24	31,76	225,47	146,39	40,09	161,62	1,73	28,8	56,55	0,24	0,14	2,42	
Запеканка из творога СД	ТТК № 1336	100	17,54	11,72	10,46	220,63	147,45	21,2	187,4	0,5	69,67	80,55	0,35	0,04	0,24	
Сметана	ТТК № 54	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	15,92	0,05	18	32,1	0,09	0,01	0,05	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>570</b>	<b>32,04</b>	<b>28,03</b>	<b>54,57</b>	<b>601,42</b>	<b>449,07</b>	<b>69,51</b>	<b>448,46</b>	<b>2,43</b>	<b>137,17</b>	<b>207,90</b>	<b>0,76</b>	<b>0,19</b>	<b>2,76</b>	<b>5,5</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Овощной букет"	ТТК № 7	100	1,95	9,96	8,37	129,16	12,33	8,84	17,4	0,47	0	89,9	4,77	0,04	47,53	
Борщ с картофелем	№ 114 сб 2004	250	1,97	3,43	16,71	101,31	31,44	24,37	55,33	1,17	12	234,47	0,23	0,06	6,86	
Говядина отварная для первых блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Биточек мясной с кабачками	ТТК № 267	100	11,83	12,14	13,47	210,28	31,81	15,53	110,1	1,48	16,2	31,5	0,32	0,04	1,92	
Овощи "Весенние" б/з припущенные	ТТК № 532	180	6,38	4,65	8,62	100,16	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0	
Апельсины		165	1,49	0,33	17,00	73,39	56,1	21,45	37,95	0,5	0	13,2	0,33	0,07	99	
Компот "Сливовый № 1" СД	ТТК № 1321	200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>1080</b>	<b>35,95</b>	<b>37,28</b>	<b>93,61</b>	<b>842,09</b>	<b>159,79</b>	<b>82,88</b>	<b>297,61</b>	<b>5,18</b>	<b>43,32</b>	<b>400,14</b>	<b>156,03</b>	<b>0,24</b>	<b>156,83</b>	<b>9,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>67,99</b>	<b>65,31</b>	<b>148,18</b>	<b>1443,51</b>	<b>608,86</b>	<b>152,39</b>	<b>746,07</b>	<b>7,61</b>	<b>180,49</b>	<b>608,04</b>	<b>156,79</b>	<b>0,43</b>	<b>159,59</b>	<b>14,9</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>День 5</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
консервированной	ТТК № 20	100	1,22	10,01	6,96	121,03	20,14	14,45	25,73	0,71	0	90,63	4,88	0,04	16,42	
Котлета из индейки "Чемпион"	ТТК № 408	100	18,33	9,91	9,55	200,31	40,88	20,54	162,47	1,39	62,56	325,28	0,45	0,05	0,28	
Овощи по-карпатски	№ 226 сб 2004	180	3,36	16,91	25,31	261,53	32,86	34,84	78,5	1,39	0	646,79	9,15	0,12	63,94	
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	200	1,70	0,40	0,63	13,78	2,38	0,71	1,29	0,05	0	0,14	0,01	0	1,08	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>610</b>	<b>26,82</b>	<b>37,82</b>	<b>57,83</b>	<b>671,76</b>	<b>96,26</b>	<b>70,54</b>	<b>267,99</b>	<b>3,54</b>	<b>62,56</b>	<b>1062,84</b>	<b>14,49</b>	<b>0,21</b>	<b>81,72</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат из свежих огурцов	№ 16 сб 2004	100	0,71	9,88	3,12	102,32	27,72	12,92	39,12	0,59	0	9,1	4,49	0,03	8,92	
Суп из овощей (горошек зелёный)	№ 135 сб 2004	250	1,80	3,42	12,03	83,19	26,97	19,17	47,39	0,74	12	228,63	0,2	0,06	8,52	
Говядина отварная для первых блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Говядина, тушенная с черносливом	№ 441 сб 2004	100	15,31	16,18	11,80	250,57	30,26	35,16	170,5	2,77	17	33,63	0,7	0,04	0,87	
Каша вязкая пшеничная	№ 510 сб 2004	180	4,76	4,52	26,99	170,32	7,16	0,34	2,82	0,06	15,12	28,35	0,06	0	0	
Отвар из плодов шиповника СД	ТТК № 1311	200	0,68	0,28	14,30	54,60	12	3,4	3,4	0,6	0	163,4	0,76	0,01	200	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>910</b>	<b>34,73</b>	<b>40,60</b>	<b>90,29</b>	<b>854,17</b>	<b>111,18</b>	<b>79,21</b>	<b>327,82</b>	<b>5,84</b>	<b>44,12</b>	<b>463,13</b>	<b>6,40</b>	<b>0,16</b>	<b>218,31</b>	<b>9,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>61,55</b>	<b>78,42</b>	<b>148,12</b>	<b>1525,94</b>	<b>207,44</b>	<b>149,75</b>	<b>595,81</b>	<b>9,38</b>	<b>106,68</b>	<b>1525,97</b>	<b>20,89</b>	<b>0,37</b>	<b>300,03</b>	<b>14,8</b>



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
<b>День 6</b>																
<b>Завтрак 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Украинский"	ТТК № 12	100	4,91	8,83	6,58	123,31	177,57	19,47	121,96	0,71	33,81	61,85	2,45	0,03	23,88	
Говядина в кисло-сладком соусе	№ 442 сб 2004	100	15,58	16,15	9,68	245,34	18,97	20,63	158,68	2,35	17	32,18	0,55	0,04	0,73	
Фасоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4	
Теплый компот "Клубника" (смесь) СД	ТТК № 1331	200	0,18	0,08	2,86	12,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>28,83</b>	<b>30,39</b>	<b>56,09</b>	<b>599,12</b>	<b>306,08</b>	<b>81,13</b>	<b>352,25</b>	<b>4,83</b>	<b>65,93</b>	<b>242,98</b>	<b>3,60</b>	<b>0,20</b>	<b>39,01</b>	<b>5,6</b>
<b>Обед 12 лет и старше I смена</b>																
Салат "Здоровье"	ТТК № 22	100	1,45	18,38	8,77	200,80	28,39	23,7	44,09	0,85	0	672,17	8,25	0,04	6,68	
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	19,62	21,06	61,82	0,82	12	224,78	0,23	0,08	6,4	
Говядина отварная для первых блюд	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Биточки паровые из рыбы	ТТК № 349	100	13,78	4,22	9,91	133,50	41,66	3,84	23,04	0,14	22,6	32,66	0,52	0,01	0,29	
Овощное рагу с баклажанами	№ 225 сб 2004	180	3,65	11,02	23,57	199,48	57,14	38,22	99,34	1,59	0	122,37	5,9	0,12	16,66	
Компот ягодно-яблочный "Рябинка" СД		200	0,34	0,09	2,62	11,67	6,81	3,48	9,99	0,5	0	1	300,04	0	0,8	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>910</b>	<b>32,76</b>	<b>43,55</b>	<b>84,18</b>	<b>845,73</b>	<b>160,69</b>	<b>98,52</b>	<b>302,87</b>	<b>4,98</b>	<b>34,60</b>	<b>1053,00</b>	<b>315,13</b>	<b>0,27</b>	<b>30,83</b>	<b>8,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>61,59</b>	<b>73,94</b>	<b>140,27</b>	<b>1444,86</b>	<b>466,77</b>	<b>179,65</b>	<b>655,12</b>	<b>9,81</b>	<b>100,53</b>	<b>1295,98</b>	<b>318,73</b>	<b>0,47</b>	<b>69,84</b>	<b>14,0</b>
<b>Среднедневное значение за неделю</b>		<b>1563</b>	<b>62,43</b>	<b>68,64</b>	<b>149,92</b>	<b>1450,72</b>	<b>365,36</b>	<b>160,71</b>	<b>636,27</b>	<b>9,94</b>	<b>113,46</b>	<b>1031,90</b>	<b>88,33</b>	<b>0,44</b>	<b>156,85</b>	<b>15,0</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>1578</b>	<b>63,26</b>	<b>66,98</b>	<b>153,68</b>	<b>1452,11</b>	<b>363,15</b>	<b>171,16</b>	<b>671,67</b>	<b>11,53</b>	<b>524,10</b>	<b>1581,20</b>	<b>123,65</b>	<b>0,54</b>	<b>131,02</b>	<b>15,4</b>

Стоимость питания 398 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

МР 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

( в образовательных и оздоровительных организациях)

Технолог



М. Н. Корнева